

**CREACIÓN DE UN SEMILLERO EN NATACIÓN EN TIEMPOS DE POST -
CUARENTENA**

GUSTAVO ANDRES CALLES LIS

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO
RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
2021**

**LA CREACIÓN DE UN SEMILLERO EN NATACIÓN EN TIEMPOS DE POST -
CUARENTENA**

GUSTAVO ANDRES CALLES LIS

**ASESOR
PATRICIA TRASLAVIÑA**

**Sistematización de experiencias de la práctica pedagógica adelantada en el
Marco de Opción de Grado como requisito para obtener el título de
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO
RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
2021**

Agradecimientos

Agradezco a los docentes de la Universidad Minuto de Dios, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de estos años para la preparación de nuestra profesión, de manera especial, Patricia Traslaviña tutora del proyecto de sistematización quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, y al club los Búhos por su aporte al proyecto.

Dedicatoria

El presente trabajo de grado lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados a lo largo de mi vida y es poder ser profesor.

A mi madre, Liliana Lis Flores por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ella he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser su hijo

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Contenido

INTRODUCCION.....	10
ABORDAJE DEL CONTEXTO	13
JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA	17
OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN	20
Objetivo general	20
Objetivo específico.....	20
ANTECEDENTES.....	21
Internacional.....	21
NACIONAL	¡Error! Marcador no definido.
LOCAL.....	24
MARCO CONCEPTUAL.....	26
Escuela deportiva	26
Iniciación deportiva.....	28
La Motivación como factor relevante en los procesos formativos	29
Motivación intrínseca	29
Motivación extrínseca	30
Adaptación al medio acuático.....	32
EL Covid 19 y la post cuarentena en los procesos deportivos.....	34
EL Covid 19 y la post cuarentena en los procesos de formación	35
Natación una actividad acuática educativa	36
EXPERIENCIA METODOLÓGICA.....	38
Fase 1: Observación del escenario de práctica	39
Fase 2: Ejecución o intervención.....	42
DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA	48
Autores que intervinieron	48
Aportes significativos en el proceso de práctica pedagógica.....	50
CONCLUSIONES.....	51
REFERENCIA	55
ANEXOS.....	61
<i>Ilustración 2 Carta para realización de las practicas</i>	<i>61</i>
<i>Ilustración 3 certificado de prácticas</i>	<i>62</i>
<i>Ilustración 4 Objetivos a mejorar después de ser evaluados</i>	<i>63</i>

<i>Ilustración 6 Planeación a nivel general.....</i>	<i>64</i>
<i>Ilustración 11 Planeación de clase de técnica de patada.....</i>	<i>69</i>
<i>Ilustración 18 Foto de los participantes del duatlón.....</i>	<i>76</i>
<i>Ilustración 19 Material didáctico en clase de natación</i>	<i>76</i>
<i>Ilustración 20 Clase de natación actividad lúdica con aletas y material de flotación</i>	<i>77</i>
<i>Ilustración 22 Desarrollo de la clase, material didáctico</i>	<i>78</i>
<i>Ilustración 23 Semillero de natación en clase.....</i>	<i>79</i>
<i>Ilustración 24 video de podcast sistematización de la practica</i>	<i>80</i>
<i>Ilustración 25 Video de las Actividades dentro y fuera de la piscina.....</i>	<i>80</i>

RESUMEN

La propuesta de sistematización de experiencias se desarrolla gracias al trabajo realizado en el Club Los búhos ubicada en la localidad de suba hacia el norte de Bogotá, Colombia, en donde se evidencia durante la etapa de observación, la poca asistencia de niños a las clases de natación esto a causa de la cuarentena producida por el covid 19, de esta manera se implementa la creación de un semillero de natación para las categorías infantiles y a quienes se les envía la invitación para participar en este grupo de natación a través de póster, volantes y redes sociales del club se invita a los niños de esta comunidad.

A partir de esta experiencia en el programa de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, centrada en la práctica de natación, la cual se entiende como el desplazamiento del cuerpo a través del agua generando movimientos que le permiten el fácil desplazamiento con el menor esfuerzo posible. Se desarrollaron estrategias motivacionales al igual que actividades recreativas y lúdicas que impactan de forma positiva en la población de niños intervenidos.

Esta sistematización está orientada a la creación de un semillero en tiempos de post cuarentena, la cual se fomenta la práctica de natación, desde los cuidados de la salud, la estructuración de las escuelas deportivas, la motivación intrínseca y extrínseca y la recreación, logrando así, desarrollar este trabajo de grado titulado la creación de un semillero de natación en tiempos de post- cuarentena.

Palabras clave: Natación, sistematización, semillero, motivación, covid 19

ABSTRACT

The proposal for the systematization of experiences is developed thanks to the work carried out at the Los Búhos Club located in the town of Suba to the north of Bogotá, Colombia, where it is evident during the observation stage, the little attendance of children to swimming classes this because of the quarantine produced by the covid 19, in this way the creation of a swimming seedbed is implemented for the children's categories and to those who are sent the invitation to participate in this swimming group through the club's poster, flyers and social networks, the children of this group are invited community.

From this experience in the program of the Bachelor of Physical Education, Recreation and Sports, focused on the practice of swimming, which is understood as the movement of the body through the water generating movements that allow easy movement with the smallest possible effort. Motivational strategies were developed as well as recreational and recreational activities that have a positive impact on the population of operated children.

This systematization is aimed at creating a seedbed in post-quarantine times, which encourages the practice of swimming, from health care, the structuring of sports schools, intrinsic and extrinsic motivation and recreation, thus achieving, develop this degree work entitled the creation of a swimming pool in post-quarantine times.

Keywords: Swimming, systematization, seedbed, motivation, covid 19

INTRODUCCION

El presente trabajo está alineado con las prácticas profesionales de la corporación universitaria Minuto de Dios, en el programa de licenciatura en educación física, recreación y deporte. Esta sistematización fue realizada en el club social de profesores de la universidad nacional Los Búhos. Desarrollando el tema de la creación de un semillero en natación, esta práctica profesional se realizó durante la post - cuarentena, dirigiendo una población de niños de las categorías infantiles de natación con edades comprendidas desde los 4 años de edad hasta los 12 años.

Por tanto en este documento se tendrá en cuenta la importancia de la creación de un semillero en tiempos de post-cuarentena, y como resulta útil en una comunidad que cuenta con el espacio, el tiempo y los aspectos socioeconómicos que le permiten hacer parte de esta disciplina deportiva. De modo que el docente de la licenciatura en educación física decidió promover, influir, gestionar y participar en el retorno a las clases de natación, generando un ambiente seguro, responsable y sobre todo impactando con las clases de natación, ofreciendo así un espacio de enseñanza y aprendizaje enfocados a la recreación y motivación de la práctica de natación.

En este sentido, según los autores Pariente Baglietto, S. Cancela Carral, J. M. y Camiña Fernández, F. (2011). La natación es la navegación de un ser que, obtenida la flotabilidad deseada, avanza gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo, o, dicho de otra forma, es el avance en un elemento líquido, normalmente el agua, a expensas de las propias energías. Continuando con Ruiz Pérez (2005). El cual plantea la natación como el placer y los beneficios de una práctica en el agua, se pueden lograr realizando diferentes tipos de movimientos y no exclusivamente con la utilización de los estilos técnicos. De acuerdo con lo

anterior se implementa la creación de un semillero de natación en el cual la comunidad de socios pueda incluir a sus hijos al semillero y así entender el placer y el beneficio de nadar que les representa a sus hijos.

De esta manera se plantea esta sistematización, ya que era una necesidad que se encontraba en el espacio de prácticas, reflejando un espacio con dificultades para el desarrollo de las clases, como lo era el miedo al contagio por causa del covid 19, la poca atención a la categoría infantil por falta de docentes y la falta de comunicación y publicidad frente a los socios sobre las clases que ofrecía el comité de natación.

La motivación fue basada en el proyecto de sistematización implementado en las clases de natación unas estrategias motivacionales durante el proceso de ejecución. El autor Márquez Sara (2012). La motivación es un proceso individual muy complejo que puede utilizarse para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física, sin olvidar que se trata de un fenómeno social en el que inciden muchas variables que a su vez interactúan entre sí. De esta manera la motivación intrínseca fue importante para la creación del semillero ya que las consecuencias del covid y de los mismos niños a veces no era la mejor. Según (Slater y Narver, 1995) la motivación intrínseca permite crear un adecuado ambiente laboral que facilita la comunicación, tanto formal como informal, lo que redundará en una mayor transmisión y adquisición de nuevo conocimiento y en el desarrollo de comportamientos que apalancan el aprendizaje.

Es importante mencionar, en el capítulo uno de la propuesta la “creación de un semillero de natación en tiempos de post- cuarentena” se encuentran el abordaje del contexto y los objetivos planteados de esta manera están contextualizados con este proyecto de sistematización, logrando así tener un acercamiento a la denominación de estos términos desde la propia

experiencia en el campo educativo. También se da a conocer la justificación por la cual se implementó esta propuesta, a través de diferentes autores que fortalecen esta sistematización. De otro modo el segundo capítulo, se tiene en cuenta los antecedentes que dieron sostenibilidad a este proyecto, trayéndolos desde entorno local, nacional e internacional y así comparando y extrayendo información relevante que ayuda a esta sistematización.

En el tercer capítulo, se encuentra el marco conceptual con la que se desarrolló esta propuesta de sistematización, a partir de la construcción de elementos conceptuales desde una crítica y unas bases teóricas el cual generó discusión en cada uno de los apartados. De esta manera se presenta en el cuarto capítulo se encontrará todo el proceso que dio lugar a la sistematización una metodología en la cual se utilizó un plan sistemático por el autor Jara el cual nos describe unas fases de la sistematización que se tuvieron en cuenta en este capítulo con el fin de dar una discusión y una reflexión frente a la observación y ejecución del proyecto.

Por otro lado el quinto capítulo permite conocer la documentación y su experiencia teórica, en el cual se documentó la experiencia por los autores que intervinieron y sus aportes significativos adquiridos durante el proceso. Además en el sexto capítulo se dará cuenta de las conclusiones las cuales se llegó en la práctica pedagógica generando una reflexión en el entorno social y de las clases implementadas por el semillero. De esta manera al final de este documento se encontrarán los anexos los cuales son imágenes y formatos de trabajo que se realizaron durante estas fases de intervención.

ABORDAJE DEL CONTEXTO

Inicialmente, el proyecto de sistematización tuvo lugar en el escenario formal de la práctica profesional en el club social de profesores de la Universidad Nacional de Colombia, más conocido como club Los Búhos está ubicada al norte de Bogotá Calle 200, costado occidental de norte a sur en la localidad de suba.

El club Los Búhos fue creado en 1969 en el mes de septiembre por profesores y egresados de la universidad nacional, en el cual encontraron un lote de 17 hectáreas con un paisaje decorado por lagos, árboles, y toda clase de aves. Este espacio fue creado por un grupo de profesionales de humanidades, ciencias, medicina e ingeniería. Poco a poco y a través de los años fueron creando juntas directivas, y asambleas generales y extraordinarias para dar como objetivo a la creación de deportes como golf, natación, tenis, bolos, tiro al arco, baloncesto, fútbol y otros deportes que a medida del tiempo se fueron construyendo y formando.

Por otro lado, este club no solo es un espacio de deportes sino que también tiene espacios culturales. El coro, teatro y bolos en los últimos años ha venido perdiéndose por consecuencia del covid – 19, ya que estos espacios cuentan con poca ventilación y pocos socios se han atrevido a utilizar dichos espacios deportivos y culturales. El club cuenta con una sede social para realizar diferentes eventos y una sede infantil es la primera sede que se creó y es muy importante para el club, ya que allí se educaba y se recreaban los futuros socios y profesiones de Colombia. El club Los Búhos hoy en día cuenta con deportes como, campo de golf de 9 hoyos, 12 canchas de tenis, una pista de bolos de 5 carriles una sala de juegos, un campo de fútbol y de fútbol 8, squash, mesas de billar y una piscina de 25 metros con 6 carriles.

Teniendo en cuenta, que el club conforma una comunidad social y además se constituye como una empresa en el sector privado, se establecen unos objetivos a largo y a corto plazo los cuales se espera poder cumplir. La misión que ha venido implementado por años es poder ser el Club social que integra actividades deportivas, sociales, culturales y recreativas para los socios, sus familias e invitados, prestando servicios de excelente calidad. Tenemos el compromiso de eficiencia, del mejoramiento continuo, la satisfacción del usuario y el bienestar de la comunidad. Nos apoyamos en un equipo humano comprometido con la satisfacción y el bienestar de los socios.

Por otro lado, la visión que establece el club a mediano plazo es: el club Los Búhos será reconocido como el mejor club cultural, social y deportivo de su escala, por el espíritu fraterno de sus socios, su solidez, la excelencia de sus servicios, su belleza natural y sus cómodas instalaciones. Teniendo en cuenta la misión y la visión que tienen el club los búhos, vale la pena señalar que éste se caracteriza por tener y mostrar, o modelar valores de honestidad respeto, integridad y justicia los cuales se inculcan o se proyectan en cada uno de las personas que conforman la comunidad del club.

Por otro lado, el club cuenta con unos comités en cada deporte, los integrantes de los comités deben ser socios del club Los Búhos, estos integrantes de los comités son los encargados de velar por el cuidado y el buen funcionamiento del deporte que representa, sin embargo, este comité está encargado de las tarifas de clases, gestión de profesores, infraestructura, atención a quejas y reclamos de los demás socios entre otros.

El comité de natación cuenta con un portafolio de servicio con los siguientes programas: Escuela, equipo de entrenamiento y bienestar y salud. En el cual se establecen unos objetivos para cada modalidad, con el fin de prestar un buen servicio a la comunidad del

club. El objetivo que se establece para el equipo de competencia y rendimiento, es poder ofrecer al Club un programa de entrenamiento en natación carreras, afiliación a la Liga de Natación de Bogotá, en el cual se buscan desarrollar capacidades potenciales de los jóvenes y adultos, a nivel local, nacional e internacional.

Así pues, el objetivo que se establece para bienestar y salud de los socios en el agua, es ofrecer y orientar actividades que permitan y faciliten, a través de la práctica en el medio acuático, adquirir los niveles de bienestar y salud demandados por las personas que acuden al programa. El programa de bienestar y salud tiene mucha acogida por los socios que practican otros deportes, desean este programa como rehabilitación frente a lesiones y acondicionamiento físico para adulto y adulto mayor.

De esta manera, el objetivo que establece la escuela de natación es poder ofrecer a los socios y beneficiarios programas de aprendizaje de técnica y destrezas en el medio acuático, que contribuyen al enriquecimiento psicomotriz y el bienestar físico. Este objetivo fue importante para la sistematización del proyecto, crear un semillero de natación en tiempos de post – pandemia, de esta forma el docente de la Minuto de Dios en sus clases implementó, la supervivencia acuática, técnica, mejoramiento en la motricidad y la resistencia aeróbica con el semillero de clases.

La población a la cual se dirigió este proyecto fue a la categoría de menores infantiles, con edades comprendidas entre los 4 años a 12 años, en un contexto social de estrato alto, la gran mayoría vive al norte de Bogotá, esta población contaban con los elementos adecuados para la práctica de natación y el club con los suficientes materiales para la creación de un semillero donde claramente se desarrollaron clases con la asistencia de más de cinco niños en una franja de una hora.

La necesidad de llevar a cabo la sistematización en este contexto, nace por la falta de niños a las clases de natación por causa del covid 19. El semillero de natación empezó a ofrecer clases a partir de los días martes, miércoles, jueves y viernes en un horario de 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Cada clase cuenta con una hora, por tal motivo se recibieron niños en la primera hora de 4:00 a 5:00 y en la segunda hora de 5:00 a 6:00 repartiéndolos en estas dos horas por niveles de natación y de edades. Esta situación colocaba al equipo de natación en peligro a futuro, de modo que podría presentar escasez de nadadores y la escuela podría desaparecer y solo quedar con el programa de salud y bienestar.

JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

El proyecto de sistematización surgió a través de la observación participante desde las prácticas profesionales, de esta manera se identificó una problemática en el Club Los Búhos, y específicamente en el comité de natación, frente al problema de la poca asistencia a clases afectando la continuidad a futuro del equipo de natación, esta situación se presentó por consecuencia de la pandemia que dejó el covid 19, y a la falta de un docente para las categorías inferiores.

Por consiguiente, se decidió crear un semillero de natación para las categorías menores infantiles del club Los Búhos, ya que era un espacio en el que se podía intervenir y buscar una solución a esta problemática. El docente en formación-practicante de la universidad minuto de Dios decidió impartir junto con la directrices del comité y el entrenador a cargo, la creación y la recuperación del equipo de natación, por tal motivo se crea el semillero de natación en tiempos de post - pandemia.

Según Moliner (1995) etimológicamente la palabra semillero (de semilla) significa un sitio donde se siembran y crían plantas para trasplantarlas luego. En esta definición se puede reconocer la importancia de establecer un semillero, ya que es un espacio de aprendizaje en el que se puede transformar y enseñar las experiencias vividas, en este caso en el medio acuático. Así mismo la creación del semillero desde su inicio recibió acogida por padres de familia y niños que inmediatamente empezaron sus clases entre semana, ya que lo veían como una oportunidad para empezar a salir de la rutina diaria en la que vivían sus hijos a consecuencia de la cuarentena por el covid 19.

Por otra parte y teniendo en cuenta la salud mental de niños y adolescentes es dinámica y el resultado de la compleja relación entre recursos y habilidades personales, factores contextuales y determinantes sociales, que en la dimensión diaria están directamente involucrados en las posibilidades de participación, disfrute, reconocimiento y enfrentamiento de desafíos entre otros, implica la posibilidad de experimentar placer, frustración, afecto, motivación y pro actividad involucrados en los descubrimientos y aprendizajes genuinos de la infancia y la adolescencia (Fernández, 2019, p. 107, traducción propia).

De modo que la salud mental y el contexto social en el cual se encontraron los niños del club de natación, fue el estar encerrados en sus casas, pudiendo haber desarrollado una experiencia en la cual su salud mental podría ser beneficiada por la pandemia. En el semillero se pudo observar y experimentar en las sesiones pro actividad, motivación y placer en la gran mayoría de niños lo que beneficiaba el desarrollo de las clases donde se identificaba independencia, autoconfianza y un buen ambiente de relación social con otros niños. Esto termina siendo beneficioso para el desarrollo psíquico de los estudiantes.

En cuanto a las sesiones de clase, las planeaciones se basaban según el diagnóstico inicial que se le daba a cada nadador, esto permite trabajar de una manera objetiva y más organizada. En las planeaciones se abordaban tres fases: en la primera fase se trabajaron tres principios, movilidad articular en tierra, calentamiento en tierra o en agua y estiramiento. La parte central estaba basada en el objetivo propuesto de la clase, y la tercera fase, consiste en aflojar y estirar. De esta manera se logró en el transcurso de las prácticas pedagógicas cada uno de los temas planteados para el rendimiento en el agua el cual consistía en flotabilidad, flexibilidad, control respiratorio, propulsión, coordinación, y técnica en los cuatro estilos de nado.

Realmente fue un reto poder crear un semillero tras una cuarentena de más de seis meses, pues el reclutamiento de estudiantes, no fue nada fácil, se trataba de mantener distanciados a los estudiantes en el agua y su vez crear un ambiente seguro a padres y estudiantes en el que se implementaron diferentes recursos que extrínsecamente motivaron a la comunidad del club, esta se realizó con la ayuda de charlas y elementos visuales relacionados al autocuidado y protocolos de bioseguridad para el desarrollo de las sesiones. Teniendo en cuenta y validando las inseguridades y temores que dejó la cuarentena en tiempos de pandemia.

Como lo menciona, Villafuerte (2020) La pandemia ha cambiado radicalmente las rutinas en las familias y la forma en que se imparte la educación, ya que la escuela y el hogar se ha convertido en el mismo lugar y a esto se suma las largas jornadas laborales; el papel de los padres de familia se ha vuelto trascendental en el proceso de aprendizaje de niños y jóvenes. Por esta razón se demostró a los padres de familia la seguridad, cuidado, confianza y distanciamiento aplicando el protocolo de bioseguridad de la piscina, con el fin de poder reactivar las clases de natación y dar paso al semillero para las categorías menores e infantiles del club.

Dentro del proceso de la creación del semillero de natación se tuvo en cuenta la relevancia de los factores motivacionales, en donde la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, se convirtieron en elementos fundamentales a la hora de crear el semillero y dar confianza a los participantes del club, entre ellos padres de familia, deportistas,

OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

Objetivo general

Sistematizar el proceso de la práctica profesional en la escuela de natación los búhos como requisito de opción de grado para obtener el título de Lic. en educación física

Objetivo específico

- Reconocer la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de regreso a la actividad deportiva en el club los búhos
- Proponer estrategias de intervención que motiven a los niños de la escuela de natación los búhos para el regreso a la práctica deportiva de la natación
- Crear un semillero de natación para las categorías menores, infantiles en tiempos de post – cuarentena para el aprendizaje de técnica y destrezas en el medio acuático, que contribuyen al enriquecimiento psicomotriz y el bienestar físico.

ANTECEDENTES

Con relación a los antecedentes se tuvieron en cuenta las palabras clave, Natación, sistematización, semillero, motivación, covid 19, con ellas se realizó una búsqueda en diferentes bases de datos como scopus, dianelt, así como el repositorio de la Uniminuto y la Universidad pedagógica entre otros,

La búsqueda fue compleja especialmente en el tema de la creación de semilleros dado que la información al respecto es escasa y apuntan los resultados de la búsqueda a la creación de semilleros de investigación específicamente, dentro de los artículos que se encontraron refiero los siguientes:

Antecedentes Internacionales

Llori Brenda (2016), en su proyecto de investigación denominado, Sistema de actividades recreativas para incentivar la práctica de la natación en los niños de 5-7 años de la unidad educativa San José la Salle en Guayaquil Ecuador, se enfrenta a una necesidad de variar las actividades deportivas, partiendo de un sistema de actividades recreativas para incentivar a la práctica de la natación en los niños de 5-7 años de la unidad educativa san José de la Salle a través de la aplicación de técnicas que confirman limitada participación activa, reflexiva, y socializada de ellos a las piscinas con fines recreativos vinculados a la natación, situación que condujo a la introducción de un conjunto de juegos recreativos que incluyen el manejo de las nuevas formas de recrearse en un ambiente de diálogo socializado, que se produce en vivencias inductoras de un nivel de desarrollo cognitivo, muy importante, que se muestre en lo actitudinal referente a las posibles preferencias por la natación en los niños.

Los principales aspectos resaltados en este trabajo se basan en la influencia de la práctica de natación en niños de 5-7 años con el fin de motivarlos a la práctica de natación a través del juego y la recreación. El trabajo se asemeja con la sistematización de la práctica profesional ya que se habla de la importancia de la motivación como herramienta para la permanencia de los niños de categorías infantiles, en este sentido la investigación contribuye a la propuesta de investigación ya que permite un desarrollo cognitivo, social y nuevas formas para mantener una categoría en este caso un semillero de natación en el club los búhos.

Otro antecedente a tener en cuenta es el de Garcia (2021) en su artículo llamado la enseñanza online post pandemia: nuevos retos. Tiene como tema fortalecer la docencia online, que tuvo que implantarse forzosamente en todos los niveles educativos durante el confinamiento domiciliario durante varios meses de 2020. Como principales conclusiones, se señala la necesidad de una mayor formación de los docentes en el uso didáctico tecnológico de las TIC, el fortalecimiento de la Competencia Digital en todos los miembros de la comunidad educativa, una mayor inversión en recursos y materiales TIC, favorecer un viraje hacia metodologías activas y una evaluación formativa y continua.

Este artículo contribuye a la sistematización ya que permitió fortalecer el aprendizaje en el semillero de natación en la post cuarentena, en el cual se evidenciaron obstáculos, uno de esos era la enseñanza del deporte sin intervenir en el agua ya que por protocolos de bioseguridad no era posible ingresar al agua, siendo un reto para la continuidad del semillero, otro aspecto importante era digitalizar la asistencia en una herramienta tecnológica como lo es el drive, esto se hizo con el fin de no hacer manipulación de objetos como hojas, esferos, y planillas para no propagar el virus.

Antecedentes nacionales

Dentro de estos antecedentes Fuentes Carlos (2020) propone una Guía metodológica para la clasificación de tareas en la formación de semilleros deportivos universitarios, en el que establece como objetivo: ofrecer al estudiante deportista la preparación y la orientación necesarias para mejorar su rendimiento deportivo. Los métodos utilizados fueron el psicocinético, resolución de problemas, tareas de movimiento y analítico-sintético basados en la “Metodología para la taxonomía general de un modelo pedagógico de formación deportiva” descrita en el libro Patinaje de Carreras, Modelo Curricular. Los resultados incluyen una clasificación de tareas específicas para desarrollar en los Semilleros Deportivos de las diferentes universidades tanto públicas como privadas

Se concluye que la Guía Metodológica para la clasificación de tareas en la formación de Semilleros Deportivos en universidades tiene un grado de profundidad suficiente que sirve de apoyo para las tareas inherentes a la parcelación. De igual manera, la propuesta metodológica cumple con la función primordial de establecer un orden para la aplicación de dicha Guía metodológica en el tiempo y en el espacio con el fin de permitir que los usuarios incorporen las actividades del perfeccionamiento deportivo a su cotidianidad.

De esta manera, se puede decir que este proyecto contribuye en la sistematización, creación de un semillero de natación en tiempos de post cuarentena, toda vez que dentro del proceso realizado se construyeron diferentes alternativas metodológicas para toda la comunidad de socios con el fin de poder generar el semillero y a su vez hacer una preparación deportiva a sus hijos aplicado en horarios diferentes a los fines de semana así permitir orientar el aprendizaje para el mejoramiento de la natación.

Con referencia, a los autores Cristhian Rojas Lasso Sánchez Sonia Segura (2017) quienes proponen en su tesis de grado denominada Propuesta en la creación de escuelas de formación deportiva para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio Montessori de la ciudad de Chiquinquirá. en el cual abordan la creación de escuelas de formación deportiva en la I.E Colegio Montessori de Chiquinquirá se basa en un estudio preliminar de las necesidades de la institución, de las preferencias de la población objetivo (estudiantes) y de sus padres de familia. Cabe aclarar que el instrumento aplicado (encuestas) a los estudiantes y padres de familia del I.E no fueron pilotadas, ni validadas, y se basan en un diseño propio, adaptado a las necesidades específicas que requería para esta propuesta, y elaboradas netamente con fines académicos. De esta manera concluyen su tesis, este ejercicio logro gran aceptación por los padres encuestados, y evidencia la carencia de programas en el municipio que contribuyan a la formación integral y el buen uso del tiempo libre de la niñez y juventud Chiquinquireña.

La tesis planteada por los autores contribuye de manera significativa la propuesta del semillero de natación ya que ellos hablan de estructura deportiva y de la creación de escuelas deportivas, y abordan el contexto infantil que relaciona la categoría de esta sistematización, de esta manera también ayuda a comprender la importancia de las escuelas, la iniciación del deporte y como se debe llevar a cabo la experiencias vividas no solo de los niños sino del rol de padres.

Antecedentes locales

Uno de los primeros hallazgos corresponde a la investigación denominada: Propuesta didáctica para el desarrollo de las habilidades básicas de natación hacia el medio acuático en época de Pandemia por el (COVID 19) para los estudiantes del grado Transición 1 y 2 del Colegio IED Nueva Constitución, por Feria Hermoso, Vivian Valeria, Franco Mira, Willinton

Martín (2021).

Esta investigación surge a partir de una necesidad de implementación de un nuevo método de acercamiento y sensibilización de las habilidades básicas de natación por medio de la expresión corporal. Para este proyecto es de vital importancia, una propuesta didáctica que introduzca en ellos la necesidad al ámbito deportivo como la natación por medio de técnicas de expresión corporal, para el desarrollo de sus capacidades perceptivo-motrices, coordinativas y expresivas sin necesidad de estar en el medio acuático.

Por lo anterior, los autores ya mencionados implementan un nuevo método de aprendizaje para el desarrollo de las capacidades motrices, coordinativas y expresivas en la natación a partir de la virtualidad. Teniendo en cuenta lo anterior, los autores buscaron alternativas de solución para mantener a los niños motivados por el deporte de la natación implementando nuevas formas fuera del contexto acuático, por otro lado, en este proyecto de sistematización se recoge los recursos utilizados ampliando a la motivación extrínseca e intrínseca en los niños como recurso para regresar a las piscinas y a la práctica deportiva.

MARCO CONCEPTUAL

A continuación se presentan las categorías que soportan la realización de la sistematización en el contexto de las prácticas pedagógicas de la universidad minuto de Dios.

Escuela deportiva

Comenzaremos por definir la importancia de las escuelas deportivas. Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 5 y 17 años inician el aprendizaje, fundamentación y especialización de un deporte. IDRDR (2009). Las escuelas de formación son organizaciones estructuradas como un proyecto educativo cuyo objetivo es implementar el proceso de formación, siendo una estrategia extraescolar para la orientación y enseñanza del deporte en el niño, niña y joven, mediante procesos y programas armónicos e integrales sistematizados, que logren la incorporación de los participantes en las prácticas deportivas (idrd.gov.co)

A Continuación se presentará los componentes básicos de una escuela deportiva la cual se extrae la información de una tesis de grado denominada de la universidad libre por los siguiente autores Rojas, Sánchez, Segura (2017).

- Personal docente y técnico: Son las personas a cargo de los programas, integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deporte, debidamente capacitados en el trabajo con niños.
- Implementación: Una escuela deportiva deberá contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas.

- **Disciplina deportiva:** En la creación de una escuela deportiva es importante la elección del deporte a ofrecer, que este sea viable y tenga gran aceptación en la comunidad donde se va a implementar.
- **Calendario:** Desarrollar las jornadas en el tiempo libre de la comunidad.

Por consiguiente, los componentes mencionados anteriormente, fueron tomados en cuenta en la creación del semillero, ya que se inició con el aspecto más fundamental y era el docente formación el cual permitió llevar a cabo los procesos pedagógicos y formativos para esta categoría infantil, por esta razón fue importante la creación, y la imaginación para desarrollar ejercicios con materiales ofrecidos por el comité.

La disposición de los padres de familia frente a esta disciplina fue notable y evidenciada por su asistencia y entrega, de esta manera se implementó el semillero en horas de la tarde para no afectar los compromisos escolares de los nadadores.

Por otro lado, Campos (1997) plantea las siguientes etapas con las cuales se clasificó y se orientó el semillero para la sistematización de la práctica.

1. **Experiencia motora generalizada (6 a 10 años):** Fundamentada en la educación física base.
 2. **Iniciación deportiva generalizada (11 a 14 años):** En la que se debe realizar una aproximación técnica deportiva y al desarrollo de la condición física.
 3. **Iniciación deportiva especializada (15 a 17 años):** Es el trabajo básico de selección deportiva y el aprendizaje de elementos técnicos tácticos propios del deporte, así como un compromiso más importante de las cualidades físicas.
 4. **Perfeccionamiento técnico (a partir de los 18 años):** Sus objetivos fundamentales son el dominio técnico, la automatización de gestos deportivos y el trabajo de la condición física.
- De esta manera se trabajó en la categoría infantil, los fundamentos básicos de la educación física y la natación, y el desarrollo de la técnica para su rendimiento en el agua.

Iniciación deportiva

El concepto de la iniciación deportiva ha desarrollado varios conceptos, aunque no se sabe con claridad cuándo puede empezar y cuando se termina el proceso deportivo de una persona, ya sea recreativo o competitivo, aunque es más fácil saber el proceso de iniciación en los niños ya que se puede concebir en su llegada a una escuela de formación. De esta manera el autor Hernández (1998) determina "la iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Por tanto el autor concibe con el trabajo de sistematización ya que el lugar donde se inician los deportes se ubica en una escuela deportiva en ese caso en el semillero de natación.

A diferencia de Blázquez (1986) el cual entiende la iniciación deportiva, "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va a llegar evolutiva y progresivamente al dominio de cada especialidad". En el proyecto de sistematización se tuvo en cuenta el proceso pedagógico a través de la forma de enseñanza y la educación, de igual forma el autor afirma que los procesos de dominio frente a un deporte pueden llegar a evolucionar y progresar a través del tiempo.

Antón (1990) concibe la iniciación deportiva como un proceso pedagógico, el que está relacionado con la educación y el perfeccionamiento corporal, con fines de rendimiento deportivo individuales. Aunque los procesos individuales fueron ejecutados por el semillero, muchas veces se tuvo en cuenta el contexto social ya que la relación interpersonal entre nadadores ofrecía un desarrollo de la clase haciendo de ella más motivante para los niños.

La Motivación como factor relevante en los procesos formativos

dentro de los procesos que desarrollan los seres humanos frente a sus propias experiencias de vida, es necesario tener en cuenta la importancia que tiene en dichos procesos la motivación, entendiéndose como un proceso individual muy complejo que puede utilizarse para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física, sin olvidar que se trata de un fenómeno social, Márquez Sara (2012) igualmente es necesario tener en cuenta la relevancia de la motivación extrínseca e intrínseca como factor resiliente en el desarrollo del ser humano

Motivación intrínseca

Inicialmente la motivación intrínseca permitió en la sistematización identificar en los nadadores una motivación propia, natural y voluntaria el deseo de nadar. Según, Rathunde (1993). El constructor de la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo, y la exploración que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a través de toda la vida.

Por otro lado el autor, Huertas (2001). Habla de una respuesta al psicoanálisis y su idea de una energía psíquica interior e incontrolable y como reacción al conductismo y su idea del organismo humano a merced exclusivamente de influencias o contingencias externas.

Ambrose Kulik (1999) Este autor nos permite identificar, la motivación intrínseca es la verdadera motivación y aquella que debiera buscar despertarse en las personas para lograr un cambio o progreso real en su comportamiento.

Al igual que Palmeo Martínez. (2008) la motivación intrínseca surge de los incentivos que yacen en la tarea misma, en su dificultad, en el desafío o estímulo que representa para el

sujeto emprender dicha acción y buscar concluir satisfactoriamente. De esta manera los autores. Ryan y Deci (2002) conciben la *motivación extrínseca* como cualquier situación en la que la razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella, ya sea dispensada por otros a auto administrada.

De acuerdo con estos autores se pudo identificar la motivación intrínseca en el proceso de sistematización como una clara motivación propia de los nadadores y padres de familia, que permitieron el desarrollo del semillero y de las clases en general, con el fin de alimentar el conocimiento de estas categorías infantiles.

Motivación extrínseca

Durante el proceso de sistematización la motivación extrínseca fue utilizada por el docente de práctica para la formación de los nadadores como un apoyo para la continuidad del semillero. Según Reeve (2010) menciona que la motivación extrínseca se caracteriza por reforzadores que se le ofrecen al individuo tras realizar diversas conductas. Lo mismo ocurre con el autor Coll (1988). Lo que menciona el extrínseco es todo conocimiento externo o factor que no sale del impulso de uno sino de una fuente externa, la concepción extrínseca del aprendizaje permite entender cómo el ser humano usa recursos externos para satisfacer al yo. Lo mismo ocurre con Colmenares y Delgado (2008) manifiestan que la motivación extrínseca es la principal causa para que el ser humano alcance altos grados de realización personal y, sobre todo, éxitos laborales

Por otro lado los siguientes autores Rinaudo, Chiecher y Donolo (2003). Consideran que la motivación incide significativamente en el aprendizaje, de tal forma que, tanto la motivación intrínseca como extrínseca coadyuvan al desarrollo académico de un estudiante.

De esta manera Hernández (2005). Afirma que, históricamente la motivación extrínseca va ligada a un fenómeno social, cultural y económico, esto debido a que, dichos aspectos son fundamentales en todo proceso motivador; en consecuencia, el trato profesor alumno, en el ámbito universitario se muestra de forma compartida, más allá de que dentro de la formación universitaria prime la enseñanza de contenidos teóricos

De modo que Rodríguez (2006.) determina que la motivación es un factor determinante en el aprendizaje, de hecho, permite desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje más significativas; por lo que, la motivación extrínseca contribuye a lograr que los estudiantes tengan un mayor desarrollo social y académico.

De esta manera podemos aproximarnos a ese reconocimiento de la motivación y la importancia en aplicarla a esta categoría y poder realizar acciones que les permitieran volver a las clases cómo generar propuestas desde el juego y la recreación con objetivos de enseñanza, así mismo se propusieron clases diferentes en términos de cambiar aspectos netamente técnicos por actividades más lúdicas al inicio de las clases y usar una didáctica que les permitieran a los niños estar interesados en la participación activa y en el deseo de regresar a la siguiente sesión.

Por otro lado la motivación intrínseca en la sistematización de la práctica se permitió reconocer e identificar en los padres de familia y en los estudiantes, algunas manifestaciones como el deseo de nadar y aprender, sin embargo estos padres de familia y estudiantes eran los que más asistencia tenían en el semillero y a su vez los más tranquilos con los protocolos de bioseguridad, según (Slater y Narver, 1995) la motivación intrínseca permite crear un adecuado ambiente laboral que facilita la comunicación, tanto formal como informal, lo que redundo en una mayor transmisión y adquisición de nuevo conocimiento y en el desarrollo de comportamientos que apalancan el aprendizaje. De esta manera el ambiente en las instalaciones

de la piscina se tornaba agradable ya que los nadadores fortalecen sus vínculos de amistad y a la vez sus ganas de aprender durante las clases.

No obstante, la motivación extrínseca se podía reflejar en muchos de los nadadores que empezaron a nadar y que llevaban más de 8 clases, sin embargo, la natación es un deporte que requiere de repetición de ejercicios y de constante metros de nado, en este caso para la continuidad de semillero era necesario tener estrategias didácticas en las cuales se trabajaron desde la recreación y el juego, como también la creación de eventos y de recompensas que mantuvieran de manera positiva los procesos motivacionales.

Adaptación al medio acuático

Dentro de este aspecto, la enseñanza en el semillero fue una de las razones más importantes para poder hacer la creación del semillero en la sistematización de la práctica, para este proceso se tuvieron en cuenta tres fases de acuerdo a los siguiente autores Rosental Joge, Zuberan julio (2004) la primera la determinan como fase inicial, en la cual los niños deben desplazarse en el agua de forma independiente, la segunda la denomina intermedia, en esta fase los niños deben ser capaces de realizar una flotación ventral independiente, y la última la determinan como avanzado en la cual los niños tendrán la habilidad para realizar flotación ventral y dorsal que les permita poderse desplazar independientemente.

Según lo anterior y en el proceso que se realizó de sistematización se pudo analizar y llegar a la conclusión la importancia de estas fases de adaptación ya que permiten la realización en los cambios de posición, una vez se logre esto se puede empezar a construir uno de los estilos de la natación

La adaptación al medio acuático con el objetivo de familiarizarse con él, la adquisición de autonomía en ese medio y la promoción de la "preparación acuática" para la adquisición de habilidades motoras acuáticas específicas, no siempre poseen respuestas únicas y ciertas para una determinada situación (Moreno y Rodríguez, 1997). La adaptación debe llegar a familiarizar al nadador ya que de esto depende su confianza en el agua como también la del docente.

Otro de los factores a tener en cuenta dentro del proceso de adaptación corresponde a la satisfacción misma que da el hecho de estar inmersos en medio acuático, como lo menciona Castillo (2001). "El niño que ha experimentado el medio acuático como algo satisfactorio desarrolla una actitud acuática positiva y aunque no aprenda técnicas específicas hasta más adelante, su conducta en el agua será sustancialmente diferente de aquel que no la tiene". Igualmente, desde el punto de vista biológico la experiencia acuática favorece a la buena salud física, coadyuvar en los procesos motrices y dolencias que se puedan llegar a sentir en términos de la relajación que ejerce el agua sobre los músculos, como lo refiere Cirigliano (1989) las prácticas acuáticas favorecen el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercita la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistema de rehabilitación terapéutica, evitan el aumento de la atrofia muscular, desarrollan la caja torácica y aportan una mejor oxigenación a las células.

Por otro lado, Del Castillo (2001) menciona que los niños aprenderán habilidades cuando, estando capacitados para resolver los problemas motores que éstas les plantean, tengan la oportunidad y la motivación para practicarlos suficientemente. De esta manera es importante afirmar que la motivación en los niños del semillero ayudó a comprender los errores o problemas motores, esto siempre y cuando el docente en formación les hacía entender esto. Al

mismo tiempo Franco y Navarro. (1980) afirman que la práctica acuática en estas etapas de formación refuerza la personalidad y la independencia, e incluso puede influir de manera importante en el proceso de adquisición del lenguaje, esta fase se evidenciaba con el paso de las semanas, entre más se relacionaban entre sí con los compañeros, más comprendían el trabajo generando con esto una actitud frente a la personalidad y la independencia la cual se observaba en la ejecución de los ejercicios y en los juegos.

Otro aspecto a tener en cuenta, como lo menciona, González Landete (1976). El medio acuático "crea sensaciones nuevas, modifica el equilibrio, abre el gran campo de experimentación de las propias capacidades motrices facilitadas por la ingravidez" por su parte Navarro (1978) expresa que el problema más complejo de la enseñanza de la natación sin duda, es el factor decisivo para aumentar la confianza del aprendiz en el nuevo medio. Por eso es importante la creación de un semillero para poder implementar estas acciones al medio acuático y que su formación se refleje al pasar del tiempo con las experiencias de los niños.

EL Covid 19 y la post cuarentena en los procesos deportivos

La pandemia por covid 19 trajo consigo dificultades en varios de los procesos de la vida que regularmente se llevaban a cabo, entre ellos las rutinas deportivas, en este caso en natación, además de otras dificultades en salud teniendo en cuenta los riesgos de afectación del sistema cardiovascular y lesión cardíaca por COVID-19, para tener en cuenta en las reactivaciones de los procesos deportivos.

Galipienso (2020) tabla (1) recomendaciones para tomar decisiones adecuadas.

SITUACION DEL DEPORTISTA	ACTITUD RECOMENDADA
Deportista asintomático con test negativo para COVID-19	Regreso al entrenamiento permitido sin pruebas adicionales (importancia de distanciamiento social, medidas higiénicas).
Deportista asintomático positivo para el antígeno COVID-19 (infección activa)	Abstenerse de entrenar durante al menos 2 semanas a partir de la fecha del resultado positivo de la prueba y seguir estrictas pautas de aislamiento. Si permanece asintomático y sin alteraciones en ECG al final de este periodo: reanudación lenta de la actividad con supervisión médica.
Deportista asintomático con anticuerpos COVID-19 como respuesta a una infección previa	Evaluación similar a la del deportista asintomático con resultados positivos de la prueba COVID-19, considerando pruebas si existen datos de afectación cardiaca.
Deportista COVID-19 positivo que desarrolla síntomas leves o moderados, biomarcadores cardiacos y estudios de imagen normales, sin evidencia diagnóstica de miocarditis	Restricción deportiva de al menos 2 a 4 semanas, y tras resolución de los síntomas se deberá realizar examen médico completo (examen físico, ECG en reposo y ejercicio, y ecocardiografía) antes de reanudar actividad deportiva. Valorar reanudación gradual del ejercicio, con supervisión. El regreso al deporte será posible en presencia de resultados normales.
Deportista positivo para COVID-19 sintomático y con sospecha o diagnóstico de miocarditis	Prohibición estricta del deporte durante un periodo de al menos 3 a 6 meses. El retorno al entrenamiento será razonable si la función ventricular izquierda y las dimensiones cardiacas se normalizan, ausencia de arritmias (Holter, ergometría), y marcadores séricos de inflamación e insuficiencia cardiaca se normalizan.

Ilustración 1 Recomendaciones para tomar decisiones adecuadas

EL Covid 19 y la post cuarentena en los procesos de formación

EL covid 19 afectó bastante la práctica de natación durante la cuarentena, por lo que no se podía ingresar a las piscinas según lo reglamentado por la alcaldía mayor de Bogotá, durante meses. Todos los deportes y deportistas se vieron afectados con este virus por lo que muchos de los niños que estaban empezando a nadar desertaron debido a lo sucedido con el covid el cual causó la muerte de muchas personas. Según los autores Rosemary Marquina Medina, Luis

Jaramillo-Valverde (2020) COVID-19 es una enfermedad producida por una cepa nueva del coronavirus que causa el síndrome respiratorio agudo (SARS), apareció en la ciudad china de Wuhan y se ha extendido rápidamente alrededor del mundo, sin embargo, este método ha alterado la vida psicosocial de las poblaciones, probablemente causando un sentido inminente de miedo, ansiedad y problemas mentales, la falta de actividad deportiva como la natación y más en niños pudo haber producido por estos meses de confinamiento frustraciones, ira depresión y otros trastornos similares en los niños.

Para el semillero de natación fue importante reconocer los efectos de las post – cuarentena toda vez que, en un estudio sobre estrés postraumático, indica que estos brotes pandémicos como la contención de enfermedad mediante la cuarentena y el aislamiento pueden crear una condición traumática en los padres y los niños. Según los autores Sprang G, Silman M. (2013) de esta manera fue importante crear ambientes seguros el cual se implementó un protocolo de bioseguridad, que permitió el cumplimiento en todo momento sobre las medidas sanitarias con el fin de tranquilizar algunos papas que sentían miedo por volver a la práctica de natación

Natación una actividad acuática educativa

Esta categoría es importante en esta propuesta teniendo en cuenta que se reconoce la relevancia de identificar la natación como medio de aprendizaje y de necesidad para la creación del semillero de sistematización, por lo cual la natación es de gran importancia para este proyecto.

Según los autores, Pariente Baglietto, S. Cancela Carral, J. M. y Camiña Fernández, F. (2011). La natación es la navegación de un ser que, obtenida la flotabilidad deseada, avanza

gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo, o, dicho de otra forma, es el avance en un elemento líquido, normalmente el agua, a expensas de las propias energías.

A partir de esto es necesario las planificaciones y los objetivos en los cuales se trabajara para la continuidad y la estructuración del semillero de natación , encontrando así la necesidad ya sea competitiva, educativa o recreativa , de igual manera se deberá tener en cuenta la duración de la práctica y el material que se requiera.

No obstante la natación es un proceso recreativo en su formación de nadadores que ayuda a la continuidad de los nadadores en su proceso formativo para Moreno y Rodríguez (1997). Los juegos acuáticos deben cubrir una serie de contenidos que mejoren y aumenten las posibilidades de juego del alumno, a partir de lo señalado por Moreno y Ruiz en las sesiones de clase se implementan juegos al final como medio de relajación y devuelta a la calma, siempre con el compromiso de que los niños trabajaran de forma ordenada, responsable y juiciosa. Por otro lado, María Castillo (1991) expresa que el desarrollo motor en el medio acuático tiene cuatro fases: movimientos reflejos, movimientos rudimentarios, habilidades básicas y habilidades específicas, estas fases eran importantes establecerlas al principio de toda iniciación ya que se reconocía el nivel del niño y de sus debilidades y fortalezas para implementar una planificación que le permita mejorar sus rendimientos dentro del semillero.

Otros autores establecen el desarrollo de la motricidad acuática en dos habilidades, según Famose (1992) y Ruiz (1994), consideran dos estructuras básicas en la formación de la persona para conseguir el dominio del medio acuático: habilidades motrices acuáticas y habilidades deportivas acuáticas. En cuanto a lo mencionado, no se tuvo en cuenta las habilidades deportivas acuáticas, por lo que no se implementó, pero hubiera sido buena estrategia motivacional para que los nadadores conocieran otro deporte además de la natación de carreras.

Las habilidades motrices si se contemplaron en la fase de implementación por lo cual se generó saltos, desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones combinándolos a veces con juegos para generar una respuesta más interesante. Las habilidades son definidas por Guthrie (1957) como, “la capacidad adquirida por aprendizaje al alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y a menudo un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”.

EXPERIENCIA METODOLÓGICA

La realización de este proyecto de sistematización se orientó frente al modelo de sistematización de las experiencias. Por otro lado, para Jara el proceso de sistematización lo define como, aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido (Jara, 1994).

Teniendo en cuenta lo anterior el proceso de sistematización se debe obtener una experiencia mediante: clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones que dejen aprendizajes críticos para la experiencia en el contexto vivido. Así mismo Jara (2004) nos indica que la sistematización debe tener una estructura y un orden, como lo señala en su libro La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles donde nos describe cinco tiempos en el cual todo proceso metodológico debe tener.

1. El punto de partida: es importante haber participado y tener registro de las Experiencias, así como tener claro el momento de inicio
2. Las preguntas Iniciales: define las siguientes preguntas
 - ¿Para qué queremos hacer esta sistematización? (Definir el objetivo)
 - ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? (Delimitar el objeto a

Sistematizar)

- ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos
- Interesa sistematizar? (Precisar un eje de sistematización)
- ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?
- ¿Qué procedimientos vamos a seguir?

3. Recuperación del proceso vivido: Es importante reconstruir la historia, así como Ordenar y clasificar la información

4. La reflexión de fondo: ¿Por qué pasó lo que pasó? De esta pregunta parte todo un Análisis y una síntesis de la experiencia, haciendo una interpretación crítica del Proceso vivido.

5. Los puntos de llegada: es el final del proceso vivido durante la experiencia Pedagógica, donde se formulan las conclusiones para así sacar los aprendizajes Vivenciados.

Inicialmente daremos un acercamiento a la experiencia de sistematización vivida a través de lo anterior planteado por Jara, y poder contextualizar desde el punto de partida hasta el final de la intervención de la práctica pedagógica en el club Los Búhos para lograr la creación del semillero de natación.

Fase 1: Observación del escenario de práctica

De acuerdo con Jara (2004), se establecerá el punto de partida, el cual se inició la práctica pedagógica y de qué forma se dio el ingreso al escenario del club los búhos en la escuela de natación.

El ingreso al escenario de prácticas principalmente se realizó a través de la práctica informal ya que el docente en formación contaba con un empleo como salvavidas con una experiencia de 3 años en el campo del rescate acuático y del servicio en el club los búhos.

Continuando, se realizó el convenio para el desarrollo e intervención del docente en formación. La llegada al escenario fue recibida por el profesor principal quien es el encargado de dirigir el personal de profesores de natación y de igual manera es el entrenador del equipo de natación, la práctica se llevaba a cabo de martes a viernes en horario de 4:00 a 6:00 p.m. De esta manera se empezó a trabajar en dicho escenario después de la jornada laboral y las dos horas diarias en la práctica pedagógica, es así como se trabajó durante el proceso de práctica pedagógica.

La propuesta intervención de la práctica pedagógica tuvo como finalidad, observar, analizar y actuar frente a las problemáticas que presentaba el escenario del club los búhos especialmente en la escuela de natación después de la cuarentena que se vivió a causa del covid 19. Se buscó la reactivación de natación a través una propuesta de intervención en la categoría infantil el cual se denominó “creación de un semillero de natación en tiempos de post cuarentena”

Las problemáticas identificadas durante el proceso de práctica fueron:

- La poca asistencia de niños al club
- La necesidad de un espacio y tiempo para la formación de las categorías infantiles
- La inseguridad de los papás frente a la práctica de natación a consecuencia del covid- 19.
- El aforo de la piscina, por lo que se debía atender solo dos niños por carril
- Los procesos motivacionales que se debían implementar en padres y niños

- El distanciamiento con en el agua
- La invitación hacer parte de las clases entre semana
- Los procesos pedagógicos atrasados frente a la enseñanza de natación
- Los objetivos no alcanzados por los niños en la categoría infantil

Durante el proceso de implementación de este proyecto, se utilizó la observación participativa la cual según (Erickson, 1989) exige la presencia prolongada del docente en determinados espacios y momentos de forma constante, así como que se genere una interacción social entre el docente y los participantes y finalmente se hace necesario recoger datos de modo sistemático, donde se pudieron identificar las diferentes problemáticas ya mencionadas las cuales rodeaban a los socios y demás comunidad del club. Sin embargo la implementación de una estrategia debía ser vital para el proceso de las clases de natación, la no asistencia de niños perjudicaba a futuro el equipo de natación, ya que posiblemente al no reclutar niños la futura categoría juvenil se quedaría sin procesos formativos y objetivos técnicos y sin representación del club a nivel local, nacional y sudamericano, esto sería el inicio a la existencia del equipo de natación los búhos.

A partir de esto, surgió la propuesta de un semillero en la categoría infantil del equipo de natación dado que se enfocó en las necesidades del club y del comité de natación, al no tener suficiente asistencia al club debido a la cuarentena que dejó el covid - 19. Se implementa esta propuesta la cual se analizó en la observación de la práctica obedeciendo a una necesidad tan importante como lo son los niños y su proceso formativo, beneficiando su espacio social, salud y bienestar. Tal propuesta se hizo mediante la utilización de diferentes canales informativos iniciando con pósters en los cual se difundió la disponibilidad de equipo, y del grupo del

semillero el cual se pretendía dar inicio, ofreciendo de igual forma los horarios y todo el paquete en general que ofrecía el comité de natación (anexo 1).

Otro de los mecanismos que se implementó fue la comunicación través de invitaciones voz a voz, de igual forma el club con sus redes sociales permitió la difusión de la información del semillero. De esta manera la entrega de volantes y publicaciones en las carteleras físicas ayudaron significativamente e motivar de manera extrínseca a los niños y padres de familia para que se acercaran a la piscina o mediante teléfono se comunicaran con el docente en formación encargado del semillero y así poder reservar el espacio para el retorno a clases. De esta manera es como se inició el impacto en la comunidad de socios ofreciendo un semillero de natación los días entre semana y así ir aumentando la asistencia de niños al semillero de natación.

Fase 2: Ejecución o intervención

En esta segunda fase se elaboraron formatos de planeación con un tiempo máximo de una hora cada sesión, por tal motivo se implementaron planeaciones a cada una de las sesiones de las clases de natación para las categorías infantiles, aunque en muchas planeaciones y durante las sesiones se iban ajustando los ejercicios principales de la sesiones, ya que no todos contaban con habilidades que se debería tener en esta categoría.

Los objetivos planteados se enfocaron siempre a la continuidad del semillero y a la formación del deportista. Cada sesión contaba con un objetivo técnico y recreativo ya que con esto se podía observar y analizar si dichos objetivos estaban siendo cumplidos. Teniendo en cuenta a Vergara, (2010) quien señala que en las sesiones de clase sólo se desarrollan objetivos específicos, por lo tanto, en una sesión podrán existir uno o varios objetivos, dependiendo de la cantidad y tipo de contenidos. Se debe agregar que durante las sesiones de clases, en muchas

ocasiones se trabajó los mismos objetivos con el fin de que el deportista pudiera comprender y realizar de forma correcta el trabajo.

Para el autor Robbins, (1998) la planeación abarca la definición de las metas de una organización, el establecimiento de una estrategia general para lograr esas metas y el desarrollo de una jerarquía amplia de los planes para integrar y coordinar las actividades.

Hay que mencionar, además que la estructura de la planeación de clase es importante porque da organización, aprovechamiento del tiempo y estructura a la clase.

Según lo anterior en las planificaciones que se llevaron a cabo se desarrolló y se dividió en las siguientes fases:

- Fase inicial: La cual consta de una movilidad articular con la que debían hacerlo en tierra y dentro del agua desde la cabeza hasta los pies, moviendo tren inferior y tren superior. Según el autor García Manso (1996), la movilidad en sí misma, representa la capacidad de movimiento de una articulación e incluye los siguientes factores.
 - Capacidad de estiramiento de las fibras del músculo.
 - Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan esa articulación.
 - Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.
 - Capacidad de movimiento que nos permiten la constitución de las paredes articulares.
 - Fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento de esa articulación.
 - Control del reflejo y contra reflejo miotático.

Por lo anterior se pudo dar cuenta que la movilidad articular antes de cualquier práctica beneficia el cuerpo humano frente a lesiones permitiéndole estirar ligamentos, fibras musculares y tendones, el calentamiento también hizo parte de la fase inicial ya que con ella se aumentaba la

temperatura corporal, dando un mejor rendimiento al deportista y a las clases en general, todo esto desarrollado en el transcurso de las clases con el fin de permitir un óptimo desarrollo en las clases.

Dentro del calentamiento como lo definen Matveev (1985) Platonov (1993) la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo. Al contrario de Villar (1992) que lo define como el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerlos para un máximo rendimiento.

En este caso el calentamiento se realizó a través de ejercicios acuáticos como burbujas, nado en perrito, en los estilos de espalda, libre y pecho distancias máximas de 200 metros, el cual podían tardar entre cuatro minutos a seis minutos.

- Fase central: En esta fase se implementaron actividades en las cuales estuvieron como propósito general, la estructura de los estilos, acompañados con técnica y destrezas motoras que le beneficiará su rendimiento en el agua, El promedio de distancia la cual se recorría era de 300 a 500 metros.
- Fase final: En esta fase es importante la recuperación la cual se realiza con muy pocas distancias, de igual manera se realizaba en este punto las entradas y salidas al agua muchas veces era fundamental hacer actividades de recreación y juego en este espacio de la clase

Dentro de este proceso también es importante tener en cuenta los estilos de enseñanza como lo señala Fernández y Sarramona (1987) una forma peculiar que tiene cada profesor de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos, es decir, el modo de llevar la clase. De esta manera se orientó el trabajo de enseñanza al estilo cognoscitivo específicamente el descubrimiento guiado, ya que para el docente en formación le parecía importante desde su rol como docente la respuesta del nadador a sus problemas motores con el fin de que el nadador se encargue resolver esos problemas, además se debía orientar el aprendizaje permitiéndoles que ellos sean los que descubran y tomen decisiones.

Por otra parte, para Delgado, la actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica didáctica en función de una serie de variables como los objetivos, las tareas motrices o las características de los alumnos (Delgado, 1991). Esas aplicaciones didácticas permiten estimular y mejorar la experiencia de los niños dentro del agua haciendo de la clase un espacio enriquecedor y divertido.

Así mismo se empieza a ejecutar cada uno de las planeación y objetivos que se establecieron, aunque inicialmente se evidencio que las planeaciones en muchos niños no eran las adecuadas para lograr avances significativos a causa de esto se diseñaron planeaciones que sirvieran para estos niños partiendo desde la didáctica y la recreación. Ya con estos aspectos e ideas nuevas durante la intervención de las clases se logró identificar el agrado de los niños frente a estas sesiones. Algo que resulta muy fundamental de contextualizar y es que en las sesiones siempre se manejó los aspectos más fundamentales de natación los cuales eran burbujas, flotación, propulsión y desarrollo de la técnica de patada y brazada.

Por otra parte en la fase de ejecución se implementaron estrategias para la permanencia del semillero y así su continuidad, aunque el semillero no depende únicamente de los directivos

del comité de natación, sino que también de los padres ya que son los encargados de proporcionarle a sus hijos la educación y las experiencias, aunque en el proceso que se llevó a cabo se logró identificar a través de la observación, los niños son los primeros protagonistas en decidir su continuidad en el proceso de natación, quizás sea por las condiciones sociales que viven o simplemente el hecho de ser los protagonistas, esta contemplación se logró identificar en las clases, especialmente en niños con un nivel de nado mayor. A partir de esto se contempló la necesidad de motivar extrínsecamente a estos nadadores con el fin de poderlos mantener en el semillero.

A continuación, se expondrá las actividades que se desarrollaron durante el proceso del semillero.

A causa de lo señalado anteriormente, se implementaron estrategias didácticas que permitieran realizar los ejercicios de una forma más lúdica, para esto se necesitó diversos materiales los cuales el comité de natación proporcionó, alguno de estos materiales fueron colchonetas, gusanos, aletas, tablas, peces sumergibles y otros juguetes. Otra estrategia que se utilizó fue la invitación a los papás a compartir con sus hijos en una clase denominada apoyo del padre en el agua, la cual consiste en ofrecer a los niños un espacio de diversión y aprendizaje con el papá únicamente.

Según el autor Arribas (2004) el placer, la satisfacción y el disfrute experimentado en el ocio supone una sensación de bienestar, por lo anterior podemos dar cuenta que durante las sesiones con el papá ayudaban de cierta manera al aprendizaje y al ocio durante estas clases. Estas clases sólo se implementaron una vez ya que por el tiempo y por atender a más niños en la piscina, no se podía implementar varias veces de igual forma al docente en formación y al entrenador principal concordaron que era más que suficiente el acompañamiento del padre.

Por otra parte, una de las estrategias más significativas para motivación de los niños en el proceso de natación fue la medalla de chocolate que se les regaló a los niños de esta categoría, la obtención de esta medalla era principalmente por la actitud y comportamiento que los niños tenían en las sesiones de clases. No obstante García (2008) establece diferencias entre motivadores y motivaciones señalando, por una parte, que los motivadores son cosas que inducen a la persona a alcanzar un alto desempeño; por otra parte, las motivaciones son reflejo de los deseos del individuo, por lo que los motivadores son las recompensas o incentivos ya identificados que aumentan el impulso a satisfacer esos deseos. Un motivador es algo que influye poderosamente en la conducta de una persona

Otra forma en la que se logró motivar a los niños fue en la implementación de un festival de duatlón, con el que se pretendía recrear y satisfacer la práctica deportiva desde otra perspectiva recreativa, el siguiente autor señala que la actividad física y recreativa funciona el desarrollo del sujeto y su diversión, en este caso fortaleciendo su motivación intrínseca y extrínseca. Según Pérez (1997), es el conjunto de actividades físico –recreativo –deportivo a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

De esta manera el evento deportivo consistió en la participación de todas categorías las cuales eran categoría infantil, categoría juvenil y categoría senior. Se desarrolló de la siguiente manera, correr, nadar y correr el tiempo para cada disciplina era de doce minutos, el que más metros obtuviera iba a ser el ganador por cada categoría, sin embargo la ayuda del comité de natación fue fundamental para el patrocinio de los premios que se les entregaron a cada uno de los niños inscritos al festival.

DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

El aporte teórico de esta experiencia está enfocada en la actividad de natación, natación de iniciación, semillero deportivo, la motivación como herramienta pedagógica, los cuales fueron eje principal para la ejecución y el desarrollo de las clases y del proyecto en su totalidad en las cuales participaron niños del equipo de natación del club Los Búhos.

La disposición de los padres de familias y de los nadadores, facilitó la implementación del semillero el cual se quiso enfatizar en la práctica la importancia de tener un semillero de natación para categorías infantiles en un rango de edad de 4 a 12 años en tiempos de post cuarentena, a su vez actuando de manera prudente para lograr los objetivos propuestos y la adquisición de nuevo conocimiento frente a esta propuesta de sistematización.

Autores que intervinieron

El club los búhos con más de 50 años formando a personas a través de diferentes deportes y actividades recreativas ha sido la encargada de ofrecer un espacio deportivo y formativo como lo es la natación el cual establece un objetivo general en su portafolio el cual es ofrecer a los socios y beneficiarios programas de aprendizaje de técnica y destrezas en el medio acuático, que contribuyen al enriquecimiento psicomotriz y el bienestar físico. El proceso que se llevó a cabo fue un gran reto, en donde los directivos del club y el comité apoyaron la propuesta para su reactivación económica en una situación tan complicada a nivel mundial a consecuencias del covid - 19.

De esta manera para los niños que se encontraban inmersos en la confusión por lo que había sucedido con el covid - 19, se encontraron con nuevas situaciones sociales como lo era el uso del tapabocas, el distanciamiento social, el cual implicaba no relacionarse con más niños, afectó de manera difícil el rendimiento deportivo y su salud mental. Beyond en su documento denominado Impactos sociales del COVID-19 y soluciones aceleradas para niños y adolescentes. nos dice “estas intervenciones no sólo son soluciones importantes para mitigar el impacto de las crisis y los factores del estrés en los niños, sino que también mejoran la capacidad de acción y los derechos de los niños en cualquier contexto” Beyond (2020). Es decir que cualquier contexto educativo, tiempo libre o de ocio, sirve para mitigar el estrés y otros factores que no le permiten su desarrollo personal sin embargo la práctica del semillero fue una excelente herramienta para sacar a los niños del estrés y de la rutina en el hogar y la escuela.

De esta manera los padres de familia fueron uno de los principales protagonistas en esta sistematización, ya que eran los encargados de llevar a sus hijos a clase y de evaluar el proceso y el avance de sus hijos con el fin de poder dar continuidad al proceso formativo. Hay que mencionar que muchos de estos padres no estaban preparados para que sus hijos hicieran esta práctica deportiva sin tapabocas, durante estos procesos se el docente encargado inspiró confianza y solidez en sus clases frente al autocuidado, implementando protocolos de bioseguridad y autocuidado.

De igual forma el aporte realizado por el docente en formación frente a la implementación del semillero y a las clases impartidas que se realizaron en este contexto, demuestran desde el ámbito disciplinar y educativo adquirido en el programa de educación física

recreación y deporte, unas aplicaciones de actividades lúdicas, acuáticas, recreativas y un rol como docente encargado de un programa educativo, generando la participación de los niños, que generaron ciertas habilidades y aprendizajes en el medio acuático, además de bienestar, motivación y confianza en ellos y en su entorno, teniendo en cuenta la situación que dejó la cuarentena.

Aportes significativos en el proceso de práctica pedagógica

La natación es un deporte que beneficia el cuerpo humano y la calidad de vida, permitiendo generar un espacio de tranquilidad y rendimiento físico. De esta manera algunos autores hablan lo siguiente: El trabajo en el agua conlleva unas diferencias respecto al medio terrestre en cuanto a la respiración, al equilibrio y a la propulsión. Además, a estas características debemos añadir los beneficios propios del agua como son: la ausencia de gravedad; favorece la regulación del tono muscular; mejora la circulación y la capacidad pulmonar; aumenta el rango de movimientos junto con la economía de esfuerzo; amortigua y reduce los impactos en las articulaciones. Colado (2004). Por ello el medio acuático se presenta como una gran alternativa para tratar de mantener y mejorar el estado de salud y calidad de vida de las personas Zomeño Álvarez y Marín (2005).

Según con lo anterior, es de vital importancia llevar a cabo procesos pedagógicos en las escuela buscando estrategias que ayuden a la población que se intervienen o a las mismas instituciones encargadas de estos espacios formativos de aprendizaje, sin embargo se debe

realizar acciones que incentiven y motivar a los niños a hacer parte de estos aprendizajes los cuales benefician la calidad de vida y la salud en general.

Por otra parte este proyecto creación de un semillero en tiempos de post cuarentena busco y adoptó un espacio en el cual los niños y padres de familia se motivaron a la práctica de natación orientado a través de un espacio en el cual los niños pertenecieran a un grupo de natación esto con el fin de poder estructurar más adelante un equipo de natación. De esta manera se llegó a los niños y padres por medio de la práctica deportiva y el apoyo y las ganas constante que demostraban estos futuros nadadores, de esta forma se evidencio como es de importancia el rol como docente siendo los mediadores y facilitadores tanto para los nadadores como para los padres de familia que acompañaron el proceso.

Sin embargo esta propuesta de sistematización fue realmente motivadora para los nadadores, padres que acompañaron el proceso como para el docente en formación. Razón por la cual se implementó por primera vez un semillero entre semana, con una acogida de niños que fácilmente superan los quince niños en un lapso de tiempo menor a dos meses y del cual nunca se esperó por los directivos del club y del comité.

CONCLUSIONES

Durante el proceso de prácticas pedagógicas se llevó a cabo la sistematización de esa práctica, desarrollando una propuesta frente a las necesidades evidenciadas por el docente en formación, de esta manera se intervino la población del club Los Búhos especialmente en la categoría infantil comprendida entre los 4 a los 12 años de edad de la práctica de natación. Los cuales a través de esta propuesta se logró la implementación de un semillero de natación adquiriendo nuevos conocimientos en esta disciplina el cual se vieron reflejados mediante fotos y videos.

En la práctica de este proyecto se utilizaron herramientas las cuales ofrecieron una vivencia agradable frente a estos niños. Una de ellas la práctica lúdica la cual se manejó desde la perspectiva del juego acuático, con el que no se dejó de aprender mediante esta herramienta.

Otro aspecto fundamental fue las estrategias motivacionales, las cuales permitieron el desarrollo y continuidad de los niños en semillero y el miedo a volver después del confinamiento causado por el covid 19, con base en lo anterior se implementó premios durante la clase, estrategias de recreación y festivales deportivos, como lo fue el duatlón. Permittiéndole a los nadadores vivencias agradables y motivadoras durante el proceso. En estas actividades y las clases dentro de la piscina se manejó siempre las planeaciones las cuales se dividieron en calentamiento, parte central y vuelta a la calma, esto sin duda ayudó de manera significativa la experiencia no solo de los nadadores al tener una clase organizada y planeada, sino también docente, el cual ayudó a comprender la importancia de la planificación frente a la teoría implementada, de igual forma a tener evidencia de su trabajo en el campo laboral.

Esta práctica pedagógica deja como resultado un semillero de natación para las categorías infantiles, con más de 15 niños permitiendo la continuidad a futura de estos nadadores en el

proceso formativo de la natación en el club los búhos, muy seguramente estos niños pasarán a representar al club competitivamente a nivel local, nacional e internacional

Por otro lado se plantea que es importante la creación de un semillero por diferentes razones, una de las principales razones para que este proyecto sea un aporte para esta comunidad con unas connotaciones económicas especiales, el cual le permite poder pagar y hacer parte de una comunidad y de unos escenarios deportivos. De esta manera uno de los aportes son los beneficios que contribuye la natación a los niños, son la intervención de diferentes músculos del cuerpo el cual les ayuda a desarrollarlos y a prevenir afecciones como la hipertensión arterial o el sobrepeso.

La natación también mantiene en estado saludable el sistema circulatorio, ya que ayuda a mantener un nivel sano de colesterol y evitar la aparición de la arteriosclerosis. Podemos ver que la natación ayuda a mejorar el metabolismo reduciendo el nivel de glucosa en la sangre que algunos niños pueden padecer diabetes y además, aumenta la eficacia de la insulina.

Por otra parte, los beneficios que aporta la natación son una buena respuesta al sistema cardiovascular ante el esfuerzo, incrementa la flexibilidad, la fuerza, la agilidad y la coordinación motora.

Con el semillero se obtuvieron resultados no solo para el comité si no para el club en general, al tener un grupo de niños entre semana, se incrementa la asistencia a las instalaciones del club, con este incremento también se benefician otras disciplinas deportivas, servicios y consumo de A&B, por lo que se evidencio que es importante promover la asistencia al semillero

de natación y que de igual forma las otras disciplinas deportivas planteen esta forma de involucrar niños a los procesos pedagógicos, recreativos y de actividades deportivas.

Para finalizar se demostró que con la ayuda de la universidad minuto de Dios y especialmente en el programa de Licenciatura en educación física recreación y deportes se puede generar cambios mediante la práctica pedagógica, generando procesos a través de la observación y la participación, en este caso a este escenario deportivo llamado club los búhos el cual le permita desarrollar sus habilidades como docentes de tal manera que genere cambios a nivel institucional, social y personal.

REFERENCIA

- Daniel A. Velásquez- Mantilla. (2018). *Sentidos sistematización de prácticas educativas en la medida*. Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7721/Libro_Sentidos%20s93istemizacion%20de%20pr%c3%a1cticas%20educativas%20en%20la%20medida.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ruiz Pérez, S. (2005). Natación: teoría y práctica. Kinesis. Recuperado de: <https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/?il=4039>

- Jara Holliday, O. (2004). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. 17.

- Moliner, M. Diccionario de uso del español. Madrid: Gredos, 1998.

- Fernández, A. D. S. A. F., Sebold, R. A., Matsukura, T. S., & Cid, M. F. B. (2020). Saúde Mental infanto-juvenil e atenção básica à saúde: percepções de profissionais sobre as redes estabelecidas para o cuidado. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 12(31), 103-119. Recuperado de: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69748/43291>

- Villafuerte, P. (2020, 03,19) Educación en tiempos de pandemia: COVID-19 y equidad en el aprendizaje. Observatorio de Innovación Educativa ± Tecnológico de Monterey.
<https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>

- Llori B. (2016). Sistema de actividades recreativas para incentivar la práctica de la natación en los niños de 5 -7 años. Universidad de Guayaquil facultad de educación física deportes y recreación. Recuperado de:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/27928/1/LLori%20Sandoval%20%20Brenda%20Elizabeth%202015-2016.pdf>

- García, Á., P. (2021). La enseñanza online post pandemia: nuevos retos. Holos, 37(2), 1-13. doi:<http://dx.doi.org/10.15628/holos.2021.12082>

- Córdoba, Y. & Rovira, Y. (2017). Influencia de la motivación extrínseca en el aprendizaje de los niños y niñas del grado 5° de la Institución Educativa Santa Fe de la Playa. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Urabá - Colombia.
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10148>

- Garcés de los Fayos, E. Jara Vega, P. y Vives Benedicto, L. (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Madrid, Spain: Ediciones Díaz de Santos.
Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/62752?page=4>.

- Zuberman, J Y Recental, J. (2004). La natación infantil. Recuperado de:
https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=eB3DqfCm2z0C&oi=fnd&pg=PA113&dq=natacion+infantil+etapas+de+aprendizaje&ots=7NLxNMFn41&sig=77C0gsrUauow9_Yf9LrCEJTwIUc#v=onepage&q&f=false

- Pariente Baglietto, S. Cancela Carral, J. M. y Camiña Fernández, F. (2011). Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo.
Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/114925?page=13>.

- Orbegoso, A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan y Deci y algunas recomendaciones para maestros. Universidad Privada del Norte (Perú). Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/ArturoOrbegoso/publication/311162177_LA_MOTIVACION_INTRINSECA_SEGUN_RYAN_DECI_Y_ALGUNAS_RECOMENDACIONES_PARA_MAESTROS/links/5dc037dba6fdcc2128011bce/LA-MOTIVACION-INTRINSECA-SEGUN-RYAN-DECI-Y-ALGUNAS-RECOMENDACIONES-PARA-MAESTROS.pdf

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. University of Rochester .Vol. 55, No. 1, 68-78 DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68 recuperado de:
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

- González, A. (sin fecha). Modelos de motivación académica: una visión panorámica.
Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero25/article1/texto.html>

- Arizaga, G. (2014). Impacto de la motivación extrínseca en el desempeño laboral de los docentes. Universidad San Francisco de Quito. Recuperado

de:<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3814/1/112485.pdf>

- Cecchini, J. A., Sánchez-Martínez, B., Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2019). Repercusiones de las competiciones deportivas escolares en el clima de mejora, la competencia percibida, la motivación intrínseca y el esfuerzo. *Revista De Psicología Del Deporte*, 28(2), 13-22. Recuperado de: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/repercusiones-de-las-competiciones-deportivas/docview/2268910173/se-2>

- Camacho-Miñano, M., del Mar, & Del Campo, C. (2015). Impacto de la motivación intrínseca en el rendimiento académico a través de trabajos voluntarios: Un análisis. *Revista Complutense De Educación*, 26(1), 67-80. Recuperado de: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/impacto-de-la-motivación-intrínseca-en-el/docview/1649684948/se-2>

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud). https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#:~:text=A1%20menos%20un%2060%25%20de,las%20actividades%20laborales%20y%20dom%C3%A9sticas.

- Moreno, J. Abellán, J. y López B. (2003). El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Juan-Murcia-9/publication/28065392_El_descubrimiento_del_medio_acuatico_de_0_a_6_anos/links/5

[618a65108aea803671de3a3/El-descubrimiento-del-medio-acuatico-de-0-a-6-anos.pdf](https://racoc.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307913)

- Moreno Murcia, Juan Antonio. «Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego». Apunts. Educación física y deportes, [en línea], 1998, Vol. 2, n.º 52, pp. 16-23,
<https://racoc.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307913>

- Hernández, J. (1988) Baloncesto: iniciación y entrenamiento. Paidotribo. Barcelona.

- Blázquez, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.

- Antón, J. (1990) Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje. Editorial Gymnos. Madrid.

- Vergara, E. (2010). ELABORACION DE PLANES DE CLASE EN EDUCACION FISICA. Educación Física Y Deporte, 20(2), 95–104. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3317>

- Guía Galipienso, F. (2020). Deportistas y coronavirus. Regreso a la actividad física <https://secardiologia.es/blog/11618-deportistas-y-coronavirus-regreso-a-la-actividad-fisica>

- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
<https://www.efdeportes.com/efd173/algunas-consideraciones-sobre-la-movilidad-articular.htm>
- Rendón, A. (2013).Hacia una conceptualización de los estilos de enseñanza. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcde/n64/n64a08.pdf>
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Revista Educación, 33(2),153-170.[fecha de Consulta 17 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0379-7082. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>
- Campos, J. (1997). Análisis de lo determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos. Madrid.

ANEXOS

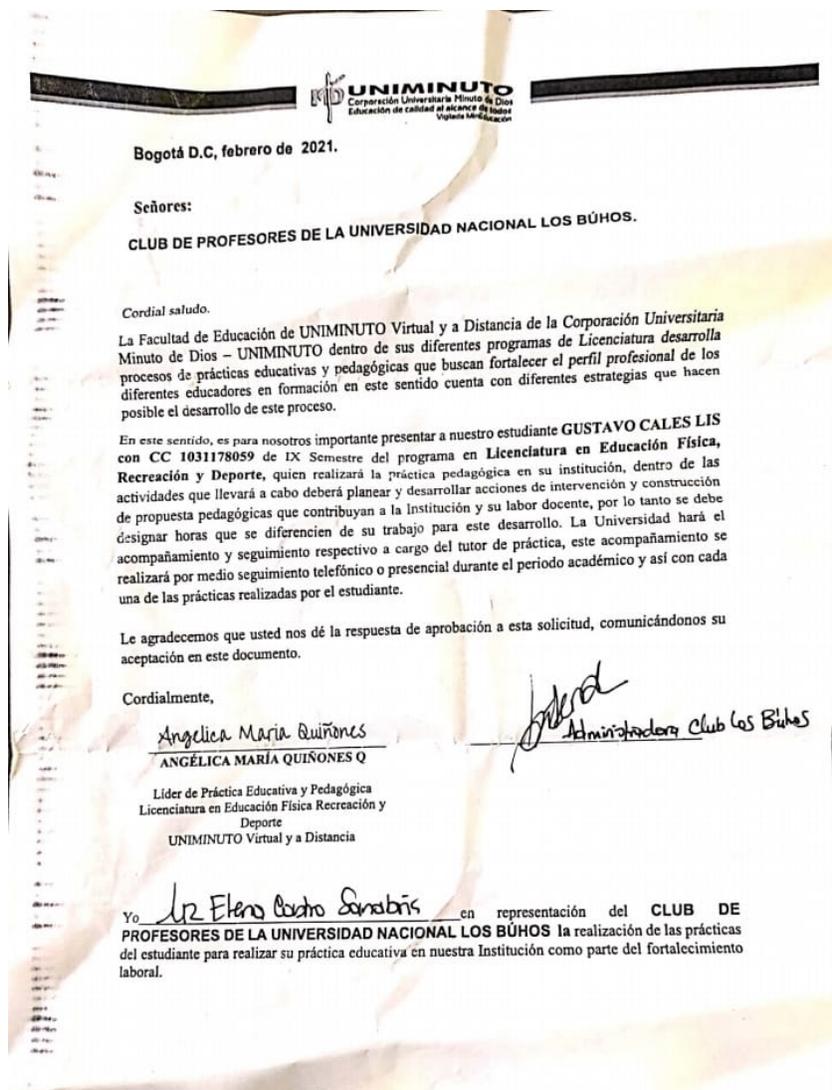


Ilustración 2 Carta para realización de las practicas



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
800.116.217-2

Entidad Privada de Educación Superior, de utilidad común, sin ánimo de lucro

HACE CONSTAR

Que Gustavo Andrés Calles Lis mayor de edad identificado(a) con la cédula de ciudadanía número 1031178059, estuvo vinculado(a) a la **CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS** en calidad de estudiante en práctica desde el 15 /05/2020 hasta el 01/05/2021.

Que su etapa de formación como estudiante de práctica pedagógica, la desarrolló en Liceo Femenino Mercedes Nariño y Club los Búhos, de la siguiente manera:

- Planeando y ejecutando sesiones de clase de Educación física, con los estudiantes de la institución.
- Acompañamiento a procesos de entrenamiento deportivo y preparación física de deportista en formación y en alto rendimiento.
- Realización de procesos de sistematización pedagógica de las experiencias desarrolladas.

Atentamente

Angelica Maria Quiñones

Firma Autorizada
Cargo: Líder de Práctica
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Ilustración 3 certificado de prácticas



SEMILLERO DE NATACION ENTRE SEMANA – CLUB LOS BUHOS

DOCENTE: ANDRES CALLES LIS

OBJETIVOS A MEJORAR DESPUÉS DE SER EVALUADO

En la tabla encontraré los aspectos a mejorar los niños, ya que sin estas habilidades no se podrá llegar a la iniciación deportiva de la forma más óptima y de rendimiento, por esto que se crea la siguiente tabla con el fin de trabajar las debilidades y fortalezas en el medio acuático.

	Objetivos Generales	Objetivos específicos/Competencias	Desarrollo/progresión
Equilibrio (estático y dinámico introductorio)	Noción del equilibrio estático / dinámico en medio acuático. Reequilibración corporal simple	Fluctuación segmentada y general con y sin apoyos / ayudas.	Fluctuación en Decúbito Ventral, Dorsal, engrupado, con variaciones de las posiciones segmentarias.
	Noción del equilibrio dinámico en medio acuático y transiciones entre varias posiciones.	Fluctuación segmentada y general con y sin apoyos en situación dinámica;	Fluctuación dinámica en Decúbito Ventral, Dorsal, engrupado, con variaciones de las posiciones segmentarias con ayuda exterior;
	Introducción a la reequilibración corporal compleja	Introducción a las transiciones entre las varias posiciones corporales	Ídem con acción del propio.
Respiración (introductorio y elemental)	Adaptación y modificación del estándar respiratorio normal con vistas a la progresiva automatización del "nuevo" estándar a utilizar en el medio acuático.	Noción de bloqueo de la glotis (a la superficie e en el medio acuático);	Ejercicios ejecutados a la superficie y en la frontera con el agua (inmersión al nivel bucal) en apoyo y sin desplazamientos;
		Expiración e inspiración con diferentes tempos, ritmos y amplitudes;	Ídem con y sin apoyo en desplazamientos.
		Expiración e inspiración con diferentes tempos, ritmos y amplitudes combinando con otros dominios	Ejercicios ejecutados en inmersión completa (nivel bucal y nasal) en apoyo y sin desplazamientos;
			Ídem con y sin apoyo en desplazamientos.
		Ídem combinando saltos y diferentes posiciones corporales (ventral, dorsal, engrupado, en transiciones)	

Ilustración 4 Objetivos a mejorar después de ser evaluados

PLANEACIÓN A NIVEL GENERAL



Contenidos por sesiones	Objetivo de las sesiones	Objetivos general
1. Sesión de supervivencia en el medio acuático: Aprender a nadar	Familiarización con el medio acuático: control respiratorio (apnea, inspiración y espiración)	Familiarización con el medio acuático
2. El dominio del medio acuático: las habilidades acuáticas.	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de habilidades básicas en el medio acuático, como: saltos, giros, deslizamientos etc. Lanzamientos, recepciones. 	adquisición de un amplio repertorio motor en el medio acuático como base para el desarrollo de habilidades específicas.
3. Introducción a la natación deportiva	conocer, experimentar y practicar ejercicios de aprendizaje del estilo crol.	<ul style="list-style-type: none"> Conocer, experimentar y practicar ejercicios de aprendizaje del estilo crol. Practicar con polarización de la atención en las distintas fases del nado estilo crol
4. Estilo Crol (libra)	Nadar crol introductorio con evidente coordinación de las acciones de MIEMBROS SUPERIORES / MIEMBROS INFERIORES y la respiración, asociando una buena posición general en el agua: Salida, Vueltas ("giro") y llegada en conformidad	Nadar en la técnica de crol, integrando de todos los elementos técnicos asociados, incluso de manera introductorio.
5. Estilo Espalda	Nado en la técnica de espalda introductorio con evidente coordinación de las acciones de MIEMBROS SUPERIORES / MIEMBROS INFERIORES y la respiración, asociando una buena posición general en el agua: Salida, Vueltas ("giro") y llegada en conformidad	Nado en la técnica de espalda, integrando todos sus elementos técnicos asociados, aunque de forma introductorio.
6. Estilo Braza (pecho)	Nado en la técnica de braza introductorio, con coordinación elemental de las acciones de MIEMBROS SUPERIORES / MIEMBROS INFERIORES y la respiración, asociado con una buena posición general en el agua y el estilo de deslizamiento (paraje de extensión); Salida, virajes y llegada en conformidad. Introducción a la brazada subacuática de braza	Nado en la técnica de braza, integrando algunos de los principales elementos técnicos asociados, aunque de forma introductorio.
7. Estilo Mariposa	Nado en la técnica de mariposa introductorio, con coordinación elemental de las acciones de MIEMBROS SUPERIORES / MIEMBROS INFERIORES y la respiración, asociando el movimiento ondulatorio (proximo distal); Salida, virajes y llegada en conformidad.	Nado en la técnica de mariposa, integrando algunos de los principales elementos técnicos asociados, aunque de forma muy introductorio.
8. Salidas	Salto de partida ventral y dorsal, adecuado a la acción de nado que sigue.	Realización de saltos variando posición de partida, trayectoria aérea y entrada. Combinando con diferentes situaciones y profundidades de deslizamiento. Combinando con deslizamiento, acciones subacuáticas e inicio de nado.

Ilustración 6 Planeación a nivel general



Tema:	MEJORAMIENTO EN LA PATADA DE LIBRE Y ESPALDA- club los búhos		
Población	menores e infantiles		
Objetivo:	Mejorar la habilidad de patada de espalda y libre el cual deberá ser continua en todo momento.		
Metodología	Mando directo		
PARTES	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
CALENTAMIENTO	8 piscinas en libre (200 metros) 8 piscinas en espalda (200 metros)		15
CENTRAL	Técnica: Patada en libre y espalda con aletas recorrido variado 8 piscinas. corrección del uso de aletas y respiración 4 piscinas corrección de rodillas ejercicio con tabla 4 piscinas corrección de la patada desde la cintura, 4 piscinas		30 min
VUELTA A LA CALMA	Afloje 5 piscinas como quiera		5 min
RETROALIMENTACIÓN	Se deberá trabajar mas en la recreación y el juego como herramienta de aprendizaje con el fin de que los niños no les de pereza y se motiven a participar		

Firma:

Ilustración 7 Planeación desarrollo de habilidades espalda y libre



NATAción CLUB LOS BÚHOS			
Población:	12 A 18 AÑOS Nadadores juveniles		
Tema:	Fortalecimiento en tierra		
Metodología:	Mando directo		
Objetivo general:	Mejorar la capacidad física con ejercicios de tierra		
PARTES	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
CENTRAL	ALFABETO CON ABDOMEN EN FLECHA O MANOS EN EL SUELO (COLCHONETAS) FLECHA ACOSTADO ROTACION EN EL SUELO SIN APOYO Y MANTENIENDO LA FLECHA (LOS PIES NI LOS BRAZOS DEBEN TOCAR EL SUELO)		
	ABDOMINALES SIN TOCAR LOS PIES EN EL PISO (Codos tocando rodillas)		3 S. DE 15 REP
	ADOMINALES EN V		3 S. DE 15 REP
	SUPERMANES EN FLECHA		3 S DE 15 REP
	LUNA EN FLECHA (TIEMPO CON CRONOMETRO)		3 SERIE EL QUE MAS DURE
	EJERCITAR LOS LADOS DEL TRONCO MANTENIENDO LOS PIES ELEVADOS		3 SERIE DE 15 REP
	ABDOMINALES OBLICUO (TOCANDO TOBILLOS)		30 SEGUNDOS DOS SERIES
	REMOS AL CUELLO CON BARRA		10 SERIE DE 3 REP
	TRICEP FASE DE EMPUJE CON MANCUERNA		3 SERIE DE 10 rep
	extensión de cadera con balon (mayor estabilidad separadas las piernas)		3 serie de 10 rep
abducción de hombros con gomas simultanea y alternas		3 serie de 10 rep	
sentadillas mancuernas o barra		3 serie de 10 rep	

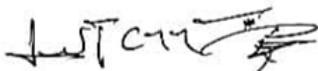
Firma: 

Ilustración 8 Planeación de clase de calentamiento



Tema:	Brazadas de los cuatro estilos - NATACION CLUB LOS BÚHOS		
Población	menores e infantiles		
Objetivo:	Desarrollar un mejor control y rendimiento en la brazada y la respiración de libre, espalda, pecho y mariposa		
Metodología	Mando directo		
PARTES	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
CALENTAMIENTO	100 libre + 100 espalda + 100+ ondulacion +100 pecho +50 primer estilo		10 min
CENTRAL	<p>Técnica: Se trabajara la respiracion y la brazada a traves de ejercicios de tabla con aletas y con flotadores con el fin de poder intensificar un mayor proceso de rendimiento de las cuatro brazada</p> <p>Agarre Es aquella fase de la tracción donde las manos, separándose, se dirigen hacia fuera. Esta fase se produce cerca de la superficie del agua y la línea de codos debe de estar ligeramente por debajo de la línea de hombros. Error frecuente: intentar separar demasiado las manos</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tirón Esta fase comienza cuando los codos intentan acercarse el uno con el otro. Las manos empiezan a dirigirse hacia abajo para posteriormente hacerlo hacia dentro. Error frecuente: llevar codos hacia atrás • Recobro Se realiza con las manos orientadas hacia el fondo de la piscina con los pulgares tocándose. El recobro debe de ir cerca de la superficie y ha de ir a buscar la pared a la que tenemos que llegar. • Deslizamiento Las manos se mantienen juntas, con los brazos extendidos y las palmas de las manos mirando hacia abajo con un aligera inclinación hacia afuera 	cojinetas, pull boys, tablas y aletas	35 min
VUELTA A LA CALMA	saltos al agua manteniendo la fleca		5 min
RETROALIMENTACIÓN	Se deberá trabajar más sesiones de brazadas que de patadas, ya los nadadores dominan perfectamente las patadas pero las brazadas les falta coordinación, y las fases de brazadas que son cuatro		

Firma:

Ilustración 9 Planeación de clase de brazada y respiración



Tema:	Patadas de los cuatro estilos - NATACIÓN CLUB LOS BÚHOS		
Población	menores e infantiles		
Objetivo:	Desarrollar un mejor control y rendimiento en la patada de libre, espalda, pecho y mariposa		
Metodología	Mando directo		
PARTES	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
CALENTAMIENTO	100 libre + 100 espalda + 50 primer estilo		10 min
CENTRAL	Técnica: 50 patada metros espalda + 50 patada libre + 50 patada braza + 50 patada ondulacion + 50 patada lateral + 50 patada lateral y horizontal estos ejercicios se trabajara la fuerza de aplicacion de la patada y la respiracion como tambien la posicion corporal en el agua con el fin de mejorarla		30 min
VUELTA A LA CALMA	saltos al agua manteniendo la fleca		10 min
RETROALIMENTACIÓN	se observa que una de las estudiantes tiene mejor control en la patada de pecho el cual sale natural, por lo que es algo muy positivo, pero por otro lado se evidenció con la misma niña un problema para efectuar patadas alternas		

Firma:

Ilustración 10 Planeación de clase enseñanza de las 4 patadas de natación



Tema:	NATACIÓN CLUB LOS BÚHOS		
Poblacion	menores e infantiles		
Objetivo:	Aumentar la capacidad de mantener una buena mecánica de patada, pensando cuando se fatigan al final de las carreras.		
Metodología	Mando directo		
PARTES	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
CALENTAMIENTO	500(LIBRE Y ESPALDA) + 500 (LIBRE Y PECHO)		30 MIN
CENTRAL	Técnica: PATADA 2x/1x50 patada libre lat./1x25 pat espalada/ 1x 25 Mariposa/ 1x25 pat libre girando x 6 R1 5X5'/1'/1' ATADOS AL CAUCHO R2 1R 15x100		1 HORA
VUELTA A LA CALMA	Aflorje 400 variados		14 MIN
RETROALIMENTACIÓN	Se puede analizar que a través de la observación se pudo identificar aspectos que deberán ser más técnicos a la horade dirigirse al grupo de entrenamiento, como también se debe hacer mejor uso del cronómetro		

Firma:

Ilustración 11 Planeación de clase de técnica de patada

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO MARIPOSA

Nadador: Bianca Otero

Observador: Andres Calles Lis Fecha: Marzo

POSICIÓN DEL CUERPO	Sí	No
Posición elevada del cuerpo	X	
Sin movimientos laterales del cuerpo.....	X	
La cabeza permanece fija.....		X

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS	Sí	No
Entrada / agarre		
El brazo entra casi extendido con la palma de la mano hacia fuera	X	
La mano entra con la misma separación que los hombros.....		X
La mano entra antes que el codo.....		X

Tracción		
Al inicio las manos se dirigen hacia fuera y abajo.....	X	
Las manos describen un "ojo" de cerradura.....		X
Las manos se aproximan en la mitad del empuje.....		X
Los codos se mantienen más altos que las manos.....		X
Al final las manos se dirigen hacia atrás y afuera		X

Recobro y coordinación		
Las manos salen del agua cerca de las caderas.....	X	
Los brazos salen del agua casi extendidos y los codos más altos que las manos.....		X
Las palmas miran hacia el agua.....	X	
La cabeza entra en el agua antes que las manos	X	
La cabeza sale del agua al final del empuje	X	
Una patada se realiza con la entrada de las manos y la otra en el empuje.....	X	

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS	Sí	No
Tobillos extendidos y relajados.....		X
Las piernas van juntas con movimiento simétrico.....		X
Las piernas terminan su extensión al final de la fase descendente		X
No debe haber separación lateral de piernas.....	X	
En la fase ascendente se flexionan, las plantas de los pies rompen la superficie.....	X	

OBSERVACIONES

La técnica en la brazza y la respiracion hace falta corregir la postura y la coordinacion de estas dos acciones.

El mov. de las piernas se debe corregir ya que tiene posturas de patada de pecho, sin embargo se logra la ondulacion.

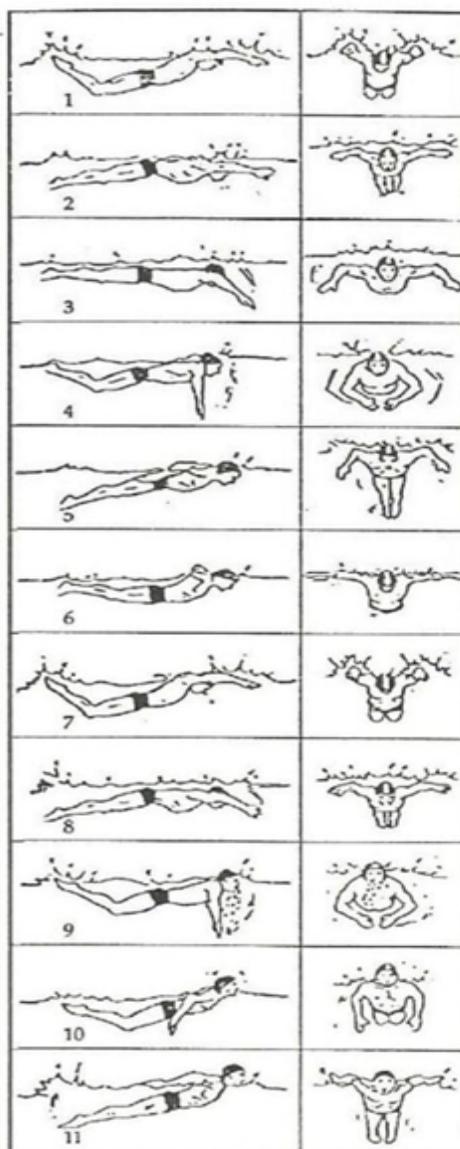


Ilustración 12 Ficha de evaluación del estilo mariposa

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO BRAZA

Nadador: Bianca Otero

Observador: Andres Calles Lis

Fecha: Marzo

POSICIÓN DEL CUERPO

	Sí	No
Posición de máxima extensión (deslizamiento).....		X
Posición de máxima flexión: cabeza y hombros fuera del agua, brazos flexionados bajo el pecho.....	X	
Los hombros permanecen paralelos a la misma altura....	X	

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS

	Sí	No
Fase inicial o agarre		
Al deslizar los brazos están juntos y extendidos.....	X	
Las manos están más bajas que los codos.....	X	
Los brazos se separan extendidos y profundizan 20 cm....		X

Tracción

Las manos no sobrepasan el plano de los hombros.....	X	
El codo está encima de la mano y bajo los hombros.....		X

Recobro y coordinación

Las manos se juntan bajo la barbilla.....		X
Los codos se juntan bajo el pecho.....		X
Los brazos van juntos hacia delante extendiéndose.....	X	
Al final de la tracción se inspira sacando la cabeza.....	X	
Los brazos traccionan y las piernas están extendidas.....	X	

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS

	Sí	No
Preparación		
La flexión de las piernas es máxima.....	X	
Los pies se encuentran en rotación externa.....	X	
Los pies están más separados que las rodillas.....	X	

Propulsión

Las piernas se extienden a la vez que se juntan.....	X	
El movimiento de piernas es circular.....	X	
Al final de la fase se extienden los tobillos.....	X	

OBSERVACIONES

La brazza se debe profundizar en su correccion, ya que la tecnica no es la mas adecuada, sin embargo la patada de pecho es natural, hay una buena dosiflexion y rotacion interna de la patada.

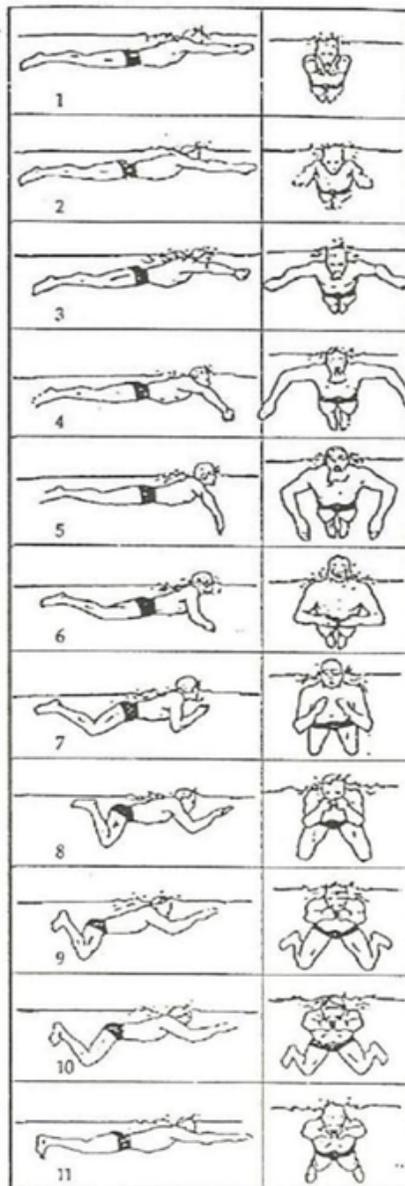


Ilustración 13 Ficha de evaluación del estilo pecho

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO ESPALDA

Nadador: Bianca Otero

Observador: Andres Calles Lis

Fecha: Marzo

POSICIÓN DEL CUERPO

	Sí	No
Posición horizontal durante la fase más propulsiva	X	
Caderas altas en la primera patada, brazos adelante	X	
Caderas cerca de la superficie en la segunda patada	X	

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS

	Sí	No
Entrada / agarre		
El brazo entra extendido con la palma de la mano hacia afuera	X	
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro	X	
Cuando una mano entra la otra está en el empuje	X	

Tracción

El brazo profundiza extendido unos 30cm		X
El brazo se flexiona con el codo hacia el fondo	X	
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida		X
La máxima flexión del codo se realiza cuando la mano pasa bajo el plano de los hombros	X	
La mano se dirige hacia los pies, hacia el muslo y, finalmente, hacia abajo extendiendo el brazo	X	

Recobro y coordinación

El brazo sale del agua extendido y la mano relajada	X	
El hombro sale del agua con un ángulo de 45º	X	
El brazo recobra perpendicular a la superficie	X	
La palma de la mano gira hacia fuera al pasar por la perpendicular del hombro	X	
Inspirar con la recuperación de un brazo para espirar con la del otro	X	

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS

	Sí	No
Tobillos extendidos y relajados	X	
Los pies y las rodillas no deben salir del agua		X
La pierna termina su extensión al final de la fase ascendente	X	
No debe haber separación lateral de las piernas		X
Separación de piernas entre 30 y 50 cm	X	

OBSERVACIONES

la braza es bastante buena, sin embargo la patada esta muy marcada a pecho, pero cuando logra alternarla es bastante buena

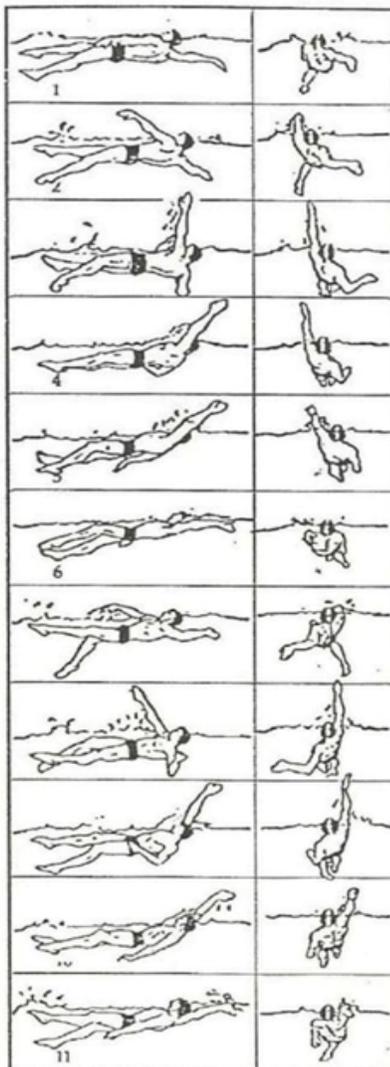


Ilustración 14 Ficha de evaluación del estilo espalda

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO CROL

Nadador: **Bianca Otero**

Observador: **Andres Calles Lis** Fecha: **marzo**

POSICIÓN DEL CUERPO	Sí	No
Posición horizontal y plana sobre el agua.....	X	
Sin elevación de la cabeza.....	X	
Sin movimientos arriba-debajo de las caderas.....		X
Sin movimientos laterales del cuerpo.....		X

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS	Sí	No
Entrada / agarre		
La mano entra con el codo alto frente al hombro.....	X	
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.....	X	
Cuando una mano agarra la otra está en el empuje.....	X	

Tracción		
La mano realiza un movimiento hacia fuera.....		X
El codo alcanza su máxima flexión (90º) al final del tirón.....	X	
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida.....		X

Recobro y coordinación		
La mano sale del agua desde el muslo.....	X	
El codo siempre va más alto que la mano.....	X	
El recorrido de la mano es cerca del cuerpo.....	X	
El giro de la cabeza se realiza al final del empuje.....	X	
La cabeza mira al fondo antes de entrar la mano.....	X	
En el nado de dos tiempos, cuando entra la mano derecha, el pié izquierdo está descendido.....	X	

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS	Sí	No
Tobillos extendidos y relajados.....	X	
Los pies no deben salir del agua.....		X
La pierna termina su extensión al final de la fase descendente.....	X	
No debe haber separación lateral de piernas.....		X

OBSERVACIONES

la técnica en libre es bastante buena, hay correcciones que se deben tener en cuenta sin embargo la patada se debe trabajar en la extensión y en el mov alterno.

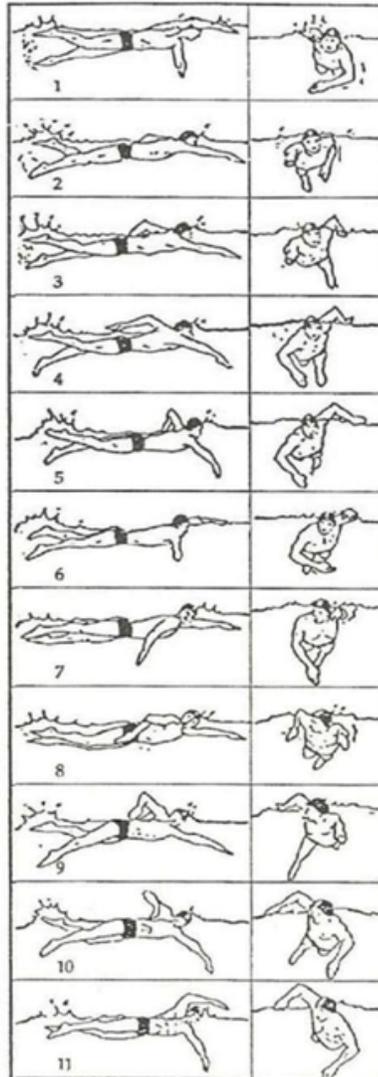


Ilustración 15 Ficha de evaluación del estilo libre



NATACIÓN
Los Búhos



PROGRAMA DE ADULTO/SENIOR
4:00 A 7:00 P.M.



PROGRAMA DE ESCUELA PARA NIÑOS
4:00 A 6:00 P.M.



GRUPO SEMILLERO
4:00 A 6:00 P.M.

CLASES DE NATACIÓN

ENTRE SEMANA
MARTES A VIERNES



RESERVAR CON LOS PROFESORES
Andres Calles - Wilson Chaparro
Mayor información: 318-363-8246

Made with PosterMyWall.com

Ilustración 16 Poster de información de semillero

NATACIÓN
Los Búhos

MD
UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios

2021 PRIMER DUATLÓN CLUB LOS BÚHOS

(correr - nadar - correr)

Febrero 21. 10AM - 12 PM

Modalidad INDIVIDUAL
Rama MASCULINA Y FEMENINA

Inscripciones recepción
sede deportivo

CATEGORIA	EDAD
INFANTIL	9 A 12 AÑOS
JUVENIL	13 A 18 AÑOS
MAYORES	19 AÑOS EN ADELANTE

- CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN
- PREMIACION A 1°

INFO & REGISTRO
ANDRES CALLES
CEL: 318 - 363 - 8246
DEPORTES.BUHOS@GMAIL.COM

Made with PosterMyWagon.com

Ilustración 17 Poster del festival de duatlón



Foto de los participantes del duatlón

Ilustración 18

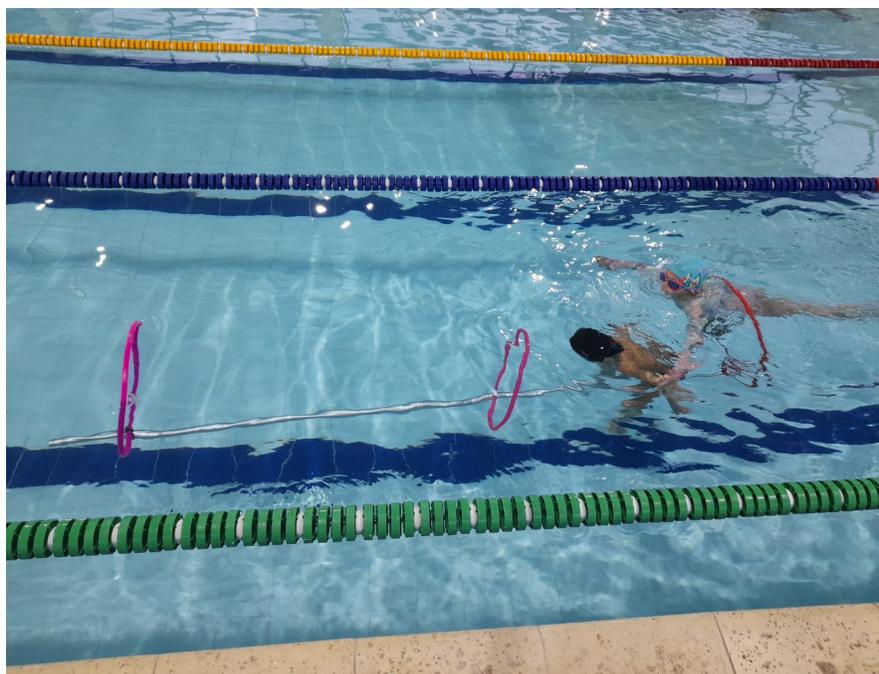


Ilustración 19 Material didáctico en clase de natación



Ilustración 20 Clase de natación actividad lúdica con aletas y material de flotación



Ilustración 21 Clase de natación recorrido en espalda



Ilustración 22 Desarrollo de la clase, material didáctico



Ilustración 23 Semillero de natación en clase



Ilustración 24 video de podcast sistematización de la practica

Andrés Calles Liz (2021/03/13).Podcast sistematización de la práctica (natación) [Video]. <https://youtu.be/wbAiodiq4AI>



Ilustración 25 Video de las Actividades dentro y fuera de la piscina

Andrés Calles Liz (2021/03/13).Semillero de natación club los búhos –actividades [Video]. <https://youtu.be/NGqgVnnqQl8>