

PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LA ENSEÑANZA DESDE EL ENFOQUE  
PRAXEOLÓGICO PARA LA RESPIRACIÓN EN LA NATACIÓN EN NIÑOS DE 6 A 8  
AÑOS DE ACUABELLO

TRABAJO PRESENTADO POR:

JEISSON GARCÍA FANDIÑO

JONATHAN EDUARDO RAMIREZ PALACIOS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

BOGOTA DC

2014

PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LA ENSEÑANZA DESDE EL ENFOQUE  
PRAXEOLÓGICO PARA LA RESPIRACIÓN EN LA NATACIÓN EN NIÑOS DE 6 A 8  
AÑOS DE ACUABELLO

TRABAJO PRESENTADO POR:

JEISSON GARCÍA FANDIÑO

JONATHAN EDUARDO RAMIREZ PALACIOS

TUTOR:

JOHN GARCIA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

BOGOTA DC

2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

PRESIDENTE DEL JURADO

---

---

---

JURADO

---

---

---

JURADO

---

---

---

## **AGRADECIMIENTO**

Primero que todo a Dios porque es nuestro creador y principal guía.

En un segundo lugar, un agradecimiento muy especial al MG. John Jairo García Díaz, Tutor de la tesis de grado quien nos ha guiado de la mejor manera con sus conocimientos. Por último, gracias por la confianza y amistad que nos brindo y permitió tener una buena relación durante este proceso.

Y para finalizar a la Universidad Minuto de Dios, facultad de educación, y carrera Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, con todos sus docentes.

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres que con su acompañamiento supieron ser el motivo de nuestro éxito académico.

A nuestras familias quien con sus mensajes de apoyo nunca dejaron de creer en nosotros y de alguna manera contribuyeron que no perdiéramos la perseverancia y lucháramos por nuestros sueños.

**RAE (Resumen Analítico Educativo)**

**País:** Colombia

**Tipo de documento:** Monografía

**Acceso a Documento:** Universidad Minuto de Dios

**Título del Documento:** Propuesta Didáctica Sobre La Enseñanza Desde El Enfoque Praxeológico Para La Respiración De Natación En Niños De 6 A 8 Años De Acuabello

**Autor (s):** GARCIA FANDIÑO, Jeisson García; RAMIREZ PALACIOS, Jonathan Eduardo

**Director (a):** John Jairo García Díaz

**Publicación:** Bogotá 2014

**Lugar:** Bogotá, Colombia

**Páginas:**

**Palabras Claves:** Didáctica, Praxeología, Natación, Respiración

**Descripción:** En esta investigación se abordó la fase respiratoria de la natación como propuesta didáctica llevada hacia la enseñanza desde el enfoque praxeológico en niños de 6 a 8 años de Acuabello Escuela de Formación Deportiva, con el fin de proponer un modelo de enseñanza para los profesores y a su vez mejorando las prácticas obteniendo mejores procesos y resultados en los niños.

**Fuentes Principales:**

- Camacho. pedagogía y didáctica de la educación física, 2003. Armenia Colombia Editorial Kinesis
- Contreras, O. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, 1998, Barcelona España. Editorial INDE.
- Cancela, J. Pariente, S. Camiña, F. Lorenzo, R. TRATADO DE NATACIÓN de la INICIACIÓN al PERFECCIONAMIENTO, 2010. Barcelona España. Editorial Paidotribo.

- Juliao, C. Enfoque Praxeológico, 2011, Bogotá. Editorial Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO.

## **Contenidos:**

### **1. Fundamentación contextual**

La investigación esta implementada para Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva, ubicada en el noroccidente de la ciudad de Bogotá, localidad décima (Engativá), barrio la Española - Minuto de Dios, “Diagonal 85 No. 76-34”. La población para la cual está diseñada la propuesta oscila en niños de 6 a 8 años, teniendo un número de estudiantes entre 7 a 15.

### **2. Fundamentación conceptual**

Para la realización de la propuesta se trabajaron las siguientes categorías:

**Didáctica:** La didáctica consiste en construir teorías y modelos que expliquen la enseñanza - aprendizaje llevada a una acción, y desde allí el objeto de conocimiento de la didáctica depende de los contextos determinados, la organización del sistema educativo, además de los sujetos involucrados como el docente, el estudiante, padres y administrativos y por medio de ello los profesores transmiten a sus alumnos el objeto de aprendizaje partiendo de este proceso.

**Enfoque Praxeológico:** La Praxeología es el resultado de una reflexión práctica sobre las acciones competentes y acertadas, lo que quiere decir que la Praxeología tendrá siempre un proceso reflexivo.

**Natación:** La natación como el deporte generado por la acción de los miembros superiores e inferiores permitiendo así desplazamientos de un lugar a otro para llegar a un punto final

**Implementación del proyecto:** La implementación del proyecto fue en dos pasos: primero por medio de una entrevista estructurada aplicada a los docentes de Acuabello para obtener un diagnóstico de las practicas, posteriormente se realizó la

interpretación de los resultados para determinar las practicas docentes y elaborar una unidad didáctica con sesiones sobre la fase respiratoria.

### **3. Evaluación:**

**Diseño Metodológico:** La investigación fue llevada paso a paso teniendo un tipo de investigación como cualitativo, método etnográfico descriptivo, fases de la investigación por medio del proceso praxeológico, ver, juzgar, actuar y devolución creativa. Aplicando como diagnostico una entrevista estructurada donde se evidencio que los docentes al momento de realizar sus prácticas no tienen en cuenta los estilos de enseñanza para llevar a cabo la sesión.

#### **Conclusiones:**

- Se interpretó las prácticas de los docentes concluyendo que no se está llevando un proceso de enseñanza adecuado en Acuabello porque no se tiene en cuenta los conocimientos pedagógicos didácticos para el desarrollo de una clase.
- A través de la interpretación de las respuestas de los docentes y comparándolos desde la teoría podemos concluir que sus conocimientos no están totalmente claros ya que no se evidencia la actualización de sus conocimientos para llevar a cabo la temática establecida.
- A partir de la determinación e interpretación de las prácticas docentes es necesario la elaboración de una propuesta didáctica por medio de la cual se aborde la problemática llevándola a una posible solución, además tomándola como un ejemplo para implementar un modelo desde la Praxeología.

Fecha de elaboración del rae: 02 de mayo de 2014.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

CONTEXTUALIZACIÓN .....	14
1.1 Macro Contexto .....	14
1.2 Micro Contexto .....	15
2. PROBLEMÁTICA.....	19
2.1. Descripción del Problema .....	19
2.2. Formulación del Problema.....	20
2.3. Justificación.....	20
2.4. Objetivos .....	21
2.4.1. Objetivo General.....	21
2.4.2. Objetivo Específico.....	22
3. MARCO REFERENCIAL .....	23
3.1. Marco de Antecedentes.....	23
3.2. Marco Teórico.....	27
3.2.1 Didáctica.....	28
3.2.2. Didáctica Específica.....	29
3.2.3. Didáctica de la Educación Física.....	30
3.2.4. El enfoque praxeológico .....	33
3.2.5. Proceso de Praxeología.....	35
3.2.6. Natación .....	38
3.2.7 Respiración.....	39
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	40
4.1. Tipo de Investigación .....	41
4.2. Método de Investigación .....	41
4.3. Fases de la investigación.....	42
4.4. Población y muestra.....	43
4.5. Instrumentos de recolección de datos .....	44
Entrevista .....	44
Matriz por preguntas .....	46
Matriz por categorías.....	47

5. RESULTADOS .....	48
5.1. Técnicas de análisis de resultados .....	48
5.2. Interpretación de resultados .....	53
6. CONCLUSIONES .....	60
7. PROSPECTIVA .....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	62
Anexos.....	65
Cronograma del proyecto .....	65
Propuesta de intervención.....	66
Unidad didáctica .....	66

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Elaborado por: Escuela de natación Acuabello .....	16
---	----

## **INDICE DE ABREVIATURAS**

FINA: Federación Internacional de Natación.

FECNA: Federación colombiana de Natación

## INTRODUCCIÓN

La adaptación al medio acuático, son las fases que se aplican para el libre desenvolvimiento de las personas en el agua, a partir de ella nace el interés y el acercamiento hacia el proceso de aprendizaje de la natación. Además Rossi (citado por Ruiz, 2005) considera que las personas deberían empezar la práctica desde edades tempranas de 6 años en adelante porque el desarrollo motriz del niño tendrá un proceso más adecuado, también las técnicas en la natación se aprenden mucho mejor antes de que el niño llegue a la pubertad ya que después de este periodo es difícil cambiar o desarrollar los patrones de movimientos de los nadadores (Costill, Maglischo, & Richardson, 1994).

La siguiente investigación será diseñada con el fin de realizar una propuesta didáctica guiada desde el enfoque praxeológico dentro de su quehacer como profesionales generando una reflexión basados en cuatro fases; Ver, Juzgar, Actuar y Devolución Creativa (Juliao, 2011). Procurando así una mejor metodología hacia el proceso de enseñanza de la respiración de los niños de Acuabello Escuela De Natación Y Formación Deportiva de 6 - 8 años de edad.

## CONTEXTUALIZACIÓN

En este capítulo se da a conocer el contexto mundial y nacional en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica, y los niveles iniciales de la natación. Partiendo de los supuestos anteriores se analizaron las federaciones que actualmente rigen este deporte y además se describe el espacio en que se llevará a cabo la propuesta didáctica.

### 1.1 Macro Contexto

En este apartado se describe la Federación internacional y nacional que rigen la natación. Estos entes son la Federación Internacional de Natación (FINA) y la Federación Colombiana de natación (FECNA), las cuales son importantes porque brindan herramientas para el proceso de formación y competición.

La FINA como Federación Internacional se encarga de regular y vigilar todas las federaciones nacionales de natación por medio de seminarios en los cuales comparten lineamientos sobre la enseñanza y competencia en este deporte también con visitas capacitadoras de sus funcionarios a escuelas asociadas a las federaciones, además tiene un objetivo primordial Promover y fomentar el desarrollo de la natación en todas las manifestaciones posibles de todo el mundo. FINA (2014)

La FECNA, siguiendo los lineamientos internacionales comparte un documento acerca de la técnica para los nadadores colombianos, las características de una buena brazada además de efectiva y como se alcanza su perfeccionamiento.

Por otra parte, en el ámbito de la enseñanza, la federación diseña capacitaciones para docentes y entrenadores acerca de métodos pedagógicos que permiten un mejor proceso de aprendizaje de los nadadores, también se caracteriza por tener como objetivo fomentar, organizar y patrocinar la práctica de la natación para promover programas de interés público y social. FECNA (2013)

## 1.2 Micro Contexto

En este apartado se describe Acuabello Escuela De Natación Y Formación Deportiva, espacio en el cual se diseña la propuesta didáctica desde el enfoque praxeológico, que se encuentra ubicada en el noroccidente de la ciudad de Bogotá, localidad décima (Engativá), barrio la Española - Minuto de Dios, “Diagonal 85 No. 76-34”

De igual manera la escuela de formación deportiva Acuabello en su sitio web describe los niveles que le permiten a los estudiantes guiar su proceso de formación, así mismo, las clases generan un espacio donde los niños practican el deporte, obteniendo relajación y diversión, además de una socialización en su proceso de aprendizaje.

A continuación se adjuntan los niveles establecidos por la escuela (véase Figura 1).

<b>ESCUELA DE NATACION PARA BEBES</b>		
<b>De 6 meses a 2 años</b>		
<b>NIVEL 1</b>	<b>Bebe Matronador</b>	<b>Estrellita de mar</b>
<b>NIVEL 2</b>	<b>Bebe Nadador Independiente</b>	<b>Caballito de mar</b>
<b>ESCUELA DE NATACION INFANTIL</b>		
<b>De 3 a 14 años</b>		
<b>ETAPA 1 - De 3 a 7 años</b>		
<b>NIVEL 1</b>	<b>Nadador Infantil I</b>	<b>Tortuguita de mar</b>
<b>NIVEL 2</b>	<b>Nadador Infantil II</b>	<b>Pecesito de colores</b>
<b>NIVEL 3</b>	<b>Nadador infantil III</b>	<b>Pez plateado</b>
<b>NIVEL 4</b>	<b>Nadador infantil IV</b>	<b>Pinguino</b>
<b>NIVEL 5</b>	<b>Nadador infantil V</b>	<b>Pulpo</b>
<b>NIVEL 6</b>	<b>Nadador infantil VI</b>	<b>Calamar</b>
<b>ETAPA 2 - De 7 a 14 años</b>		
<b>NIVEL 7</b>	<b>Nadador Infantil Principiante</b>	<b>Foca</b>
<b>NIVEL 8</b>	<b>Nadador Infantil Intermedio</b>	<b>Delfin</b>
<b>NIVEL 9</b>	<b>Nadador Infantil Avanzado</b>	<b>Tiburón</b>
<b>NIVEL 10</b>	<b>Nadador Infantil Alto Rendimiento</b>	<b>EQUIPO ORCA</b>
<b>ESCUELA DE NATACION JOVENES Y ADULTOS</b>		
<b>Mayores de 14 años</b>		
<b>NIVEL 1</b>	<b>Nadador I</b>	<b>Ambientación</b>
<b>NIVEL 2</b>	<b>Nadador II</b>	<b>Espalda</b>
<b>NIVEL 3</b>	<b>Nadador III</b>	<b>Libre</b>
<b>NIVEL 4</b>	<b>Nadador IV</b>	<b>Pecho</b>
<b>NIVEL 5</b>	<b>Nadador V</b>	<b>Mariposa</b>
<b>NIVEL 6</b>	<b>Nadador Alto Rendimiento</b>	<b>EQUIPO ORCA</b>

**Figura 1** Elaborado por: Escuela de natación Acuabello

Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva, brinda los servicios dirigidos a bebés, niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, personas con temor al agua o con discapacidades físicas, empresas e instituciones educativas, teniendo como punto de atención de lunes a sábados en diferentes horarios.



## Misión

Brindar un espacio de encuentro que favorezca el adecuado desarrollo de los niños tanto motriz como intelectualmente a través del medio acuático, buscando conseguir mediante el juego con el agua una mejor calidad de vida.

Contemplamos los intereses, necesidades y posibilidades de cada alumno; respetamos sus tiempos de aprendizaje y la edad en la que se encuentra. Nos caracterizamos por nuestra vocación, respeto, responsabilidad, compromiso, dedicación y capacitación permanente.

## Filosofía

Se basa en la seguridad, la salud, el profesionalismo, la calidad y responsabilidad en el servicio que brindamos.

## Objetivos

Consideramos que La Natación es uno de los deportes más bellos y más completos que existe, además puede salvarnos la vida. Por lo tanto, es primordial para nosotros que el alumno se valga

por sí mismo en el medio acuático, e incorpore La Natación como un hábito saludable de vida.

Buscamos que en nuestra escuela, encuentre en cada clase un espacio de relajación, esparcimiento, diversión y socialización en su proceso de aprendizaje, que con este deporte mejore su estado físico y que como resultado de toda nuestra labor conjunta aprenda, perfeccione y maneje los diferentes estilos de Natación.

Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva. (2014)

## **2. PROBLEMÁTICA**

La problemática es la principal causa que lleva a la realización de la investigación porque a partir de ella los investigadores analizan, planean y aplican una posible solución para lograr una transformación en este caso social sobre dicha situación o hipótesis.

La relación de la problemática con la fase del VER del Enfoque Praxeológico es porque a manera de la observación se vio una irregularidad por parte de los docentes en el proceso de enseñanza, por lo tanto se aplica un diagnóstico para verificar el problema que sucede allí y que a partir de la intervención se pueda mejorar este proceso de educación.

En el siguiente capítulo se describirán las partes o aspectos que lleven aterrizar la problemática y a partir de ellos entenderla para establecer metas a lograr durante la realización del proyecto estos aspectos son: Descripción del problema, formulación del problema, justificación y Objetivos.

### **2.1. Descripción del Problema**

La Propuesta Didáctica surge de analizar la forma de enseñanza de los profesores de Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva, partiendo de ello es necesario identificar

el proceso metodológico desde los estilos de enseñanza que utilizan los profesores para entender como se ve reflejado en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la natación.

A partir de realizar una observación sobre la forma de enseñar de los docentes se evidencia que el alumno realiza las actividades pero no tiene tiempo y espacio para reflexionar sobre ellas, lograr entender de qué manera y en qué momento utilizar lo que aprendió, por esta razón nace la pregunta problema porque desde el enfoque Praxeológico se pretende implementar un nuevo estilo y forma de enseñanza donde se vea reflejado en el alumno un mejor proceso de aprendizaje.

## 2.2. Formulación del Problema

¿Cómo diseñar una Propuesta Didáctica sobre la enseñanza desde el Enfoque Praxeológico para la respiración en la natación en niños de 6 a 8 años de Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva?

## 2.3. Justificación

Investigaciones basadas sobre la forma de enseñanza de la fase de respiratoria de Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva no se han realizado por este motivo y por medio de la observación de los docentes se presenta el interés de realizar esta investigación la cual será de

gran utilidad no sólo para la Escuela sino también para los docentes que se desempeñan en esta disciplina porque implementando en nuevo estilo de enseñanza se puede ver reflejado un mejor proceso de aprendizaje en los alumnos.

En la presente investigación se diseña una Propuesta Didáctica para que los docentes de Acuabello Escuela de Natación y Formación deportiva tengan otra perspectiva al momento de llevar a cabo su forma de enseñanza.

Por lo tanto la propuesta didáctica está diseñada para Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva donde será aplicada en el segundo semestre del presente año por los docentes que actualmente se encuentran desarrollando el proceso de enseñanza, además se espera que a partir de la propuesta Didáctica más docentes acojan, vivencien y comprueben el nuevo estilo que se quiere implementar en esta disciplina.

## 2.4. Objetivos

### 2.4.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica desde el enfoque praxeológico para la enseñanza de la respiración en el deporte de la natación en Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva en niños de 6 a 8 años de edad.

#### 2.4.2. Objetivo Específico

Determinar las prácticas docentes desde la didáctica de la educación física para la enseñanza de la natación.

Interpretar las prácticas docentes desde la didáctica de la educación física y el enfoque praxeológico

Elaborar una propuesta didáctica a partir del enfoque praxeológico para la enseñanza de la técnica de la respiración en natación.

### **3. MARCO REFERENCIAL**

El Marco Referencial es la parte donde los investigadores tienen en cuenta las bases teóricas y legales para hacer fuerte la investigación como: anteriores proyectos o investigaciones, Autores que hayan realizado estudios o libros previos, y según el contexto las leyes que regulan la realización de la investigación. Por lo tanto la relación de este capítulo con la fase del JUZGAR del Enfoque Praxeológico se encuentra en que allí se tienen otros puntos de vista por medio de los cuales se logra una mejor perspectiva de la problemática para que al momento de la intervención de la propuesta tenga más probabilidad de éxito.

En el siguiente capítulo se abordan dos aspectos que permiten que la investigación se ha mucho más fuerte porque se toman bases teóricas para el desarrollo de la propuesta, los cuales son: Marco de antecedentes y Marco teórico.

#### **3.1. Marco de Antecedentes.**

Para la presente investigación se han consultado varios proyectos de grado desarrollados en contextos similares, con el fin de tener referentes de investigativos, que servirán como punto de partida para el proyecto.

Otero & López en el año 1997 realizaron una investigación titulada *Propuesta metodológica para la enseñanza de la natación con niños de 4 - 6 años* de la Universidad Pedagógica Nacional, desarrollando una propuesta metodológica, en donde presentan actividades variadas en el agua para comprobar que los niños pueden aprender de una manera más eficiente mejorando su proceso de aprendizaje, además la propuesta se basó en la ambientación al medio acuático dividiéndolo en dos clasificaciones según el club, orientación recreativa I y II, en la primera clasificación realizaron juegos buscando familiarizar a los niños con el agua, en la segunda clasificación, continuaron con el mismo proceso de juegos y rondas buscando la adaptación de los niños. Concluyendo que por medio de las actividades realizadas se mejora el desarrollo de acciones motrices, esquema corporal, lateralidad y coordinación.

La investigación titulada *propuesta pedagógica para el proceso de aprendizaje en la escuela de natación y salvamento acuático Cruz Roja*, de la Universidad Pedagógica Nacional realizada por Hernán en el año 1993. El autor diseñó una propuesta dirigida a dos cursos: irradiación y principiantes, con diferentes niveles, aplicando una alternativa metodológica con respecto al proceso de enseñanza aprendizaje utilizando los métodos que propone la educación física aplicados a la natación, generando un cambio al método tradicional de la escuela comando directo, haciendo que la propuesta se caracterice por la participación activa del alumno en clase, lograron tener una alternativa pedagógica y didáctica en la metodología aplicada en dicho contexto por medio de la propuesta, también sirvió como generador de reflexión de los docentes sobre el trabajo realizado en la escuela de natación Cruz Roja, concluyendo que en el modelo actual tiene sus puntos fuertes y débiles y por medio de los diferentes modelos se proponen alternativas de solución a los problemas presentados.



Propuesta de investigación realizada por Tepan, E. En el año 2010, en la Universidad de Cuenca Titulada *La adaptación al medio acuático en niños de 6 a 12 años*, la cual fue diseñada para dar a conocer y comprobar que la adaptación de los niños en el medio acuático no es igual en piscinas de diferentes profundidades (enseñanza, olímpica y de clavados). Obteniendo así Los resultados expresados en porcentaje de cada piscina y cómo fue su proceso de adaptabilidad, en la piscina de enseñanza los niños tuvieron una adaptación de 86.67%, demostrando que en esta fue donde más se les facilitó a los niños el proceso de adaptabilidad, por lo tanto en la piscina olímpica los niños bajaron su adaptabilidad expresada en un porcentaje de 73,37% haciendo que su proceso no fuese tan bueno, y en la última piscina no se presentó una adaptabilidad moderada debido que no se les facilitó a los niños la profundidad de la piscina de clavados y en el porcentaje se vio reflejada con un 53.33%. Concluyendo que el factor de profundidad de las piscinas influye en la adaptación al medio acuático, haciendo que esta varíe y no se presente de manera adecuada.

Morales en el año 2009 realizó una investigación sobre la *Caracterización de los procesos metodológicos desde los estilos de enseñanza en los docentes que trabajan en el eje temático de natación en el área de deportes del programa de Educación básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte del pensum académico del año 2005 de la universidad libre*, desarrollando una propuesta de cómo los docentes llevan el modelo de enseñanza de los estilos de natación , para sí vincular un mejor proceso metodológico, que permita obtener herramientas flexibles para la enseñanza de los alumnos, generando que los docentes utilizan metodologías personalizadas en las cuales tienen en cuenta las dificultades de los alumnos y así dejando en cada uno de ellos tareas individuales que permitan generar una reflexión acerca de sus errores

para obtener un mejor resultado y que cada uno sea su propio evaluador del proceso de aprendizaje.

Investigación titulada *la respiración y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes de la unidad educativa Liceo Naval de la ciudad de Quito, en el periodo académico 2011-2012*, de la universidad Técnica de Ambato, realizada por Tipan, Luis en el año 2012. El autor desarrolló una propuesta pedagógica con el fin de generar un análisis sobre la respiración y su incidencia en la práctica de la natación, y por medio de esta orienta el proceso de enseñanza y aprendizaje para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes. Como diagnóstico se obtiene información a partir de cuestionarios realizados tanto a estudiantes, profesores y padres de familia, generando análisis y a partir de estos se crea la propuesta. Además gracias a los datos recogidos se crea una guía adecuada para mejorar la respiración, concluyendo así que los estudiantes en los entrenamientos deben recibir práctica como teoría para tener un proceso de aprendizaje adecuado, también los docentes deben actualizar constantemente sus conocimientos aplicándolos conscientemente para que sea más sencillo para los alumnos y así logren el objetivo.

Guerrero, en el año 1996 realizó una investigación sobre el *Desarrollo del programa de natación para niños de cuatro a seis años en la escuela de deportes acuáticos de la universidad pedagógica nacional mediante la utilización de lenguaje simbólico y material didáctico transferido del medio terrestre*, de la Universidad Pedagógica Nacional. Como primer paso para el desarrollo del programa en el nivel pingüinitos se presentaron aportes a los padres y

educadores de manera práctica con los niños, quienes iniciaban en la etapa de adaptación al medio acuático. El segundo pasó, fue la aplicación del programa en los cursos que ofreció el profesor Francisco Javier Fonseca, mediante ejercicios prácticos y planillas de evaluación para el desarrollo de este nivel.

Los resultados y el proceso observado del programa llamó la atención de los padres de familia de los niños de cuatro a seis años de edad, puesto que les pareció muy interesante la propuesta y observaron resultados positivos en sus hijos.

### 3.2. Marco Teórico

En el siguiente apartado se darán a conocer los conceptos clave para la realización de la propuesta didáctica, los cuales serán sustentados a través de autores.

Algunos juicios son de carácter pedagógico y disciplinar como: la didáctica general y específica, guiados por el enfoque praxeológico, además de los disciplinares desde lo deportivo específicamente la natación en su nivel de adaptabilidad.

### 3.2.1 Didáctica

La didáctica es una de las ramas de la pedagogía, se caracteriza por tener un carácter práctico y su estudio es centrado en los procesos de enseñanza- aprendizaje, a partir de los resultados crea una teoría aplicada de investigaciones pedagógicas por lo tanto no se considera como una actividad estrictamente instrumental, además precisa la didáctica en tres puntos específicos: a. Establece pautas de enseñanza y formas de acceder al conocimiento, b. Selecciona, organiza, y define, objetivos, contenidos, estrategias metodológicas y de evaluación de conformidad con las definiciones de educación, hombre y sociedad establecida en la pedagogía. c. Formula criterio para organización y planificación a nivel macro y micro. (Camacho, 2003)

La didáctica como una ciencia de la educación para la transmisión adecuada hacia la enseñanza, cuyo fin se centra en la aplicación de aprender. (Picado, 2001).

La didáctica partiendo de la etimología se refiere algún tipo de conocimiento sobre la enseñanza, debido a esto es entendida como una ciencia, técnica o tecnología orientada a la práctica y se expresa por medio de factores como, normativizar, optimizar u orientar, y tiene por objeto la enseñanza, la instrucción, el aprendizaje o la formación intelectual, partiendo de esta condición la función de la didáctica consiste en construir teorías y modelos que expliquen la enseñanza - aprendizaje llevada a una acción, y desde allí el objeto de conocimiento de la didáctica depende de los contextos determinados, la organización del sistema educativo, además de los sujetos involucrados como el docente, el estudiante, padres y administrativos y por medio

de ello los profesores transmiten a sus alumnos el objeto de aprendizaje partiendo de este proceso. (Contreras, 1998).

Como resultado en la presente investigación la didáctica tiene un papel muy importante porque es la herramienta con la cual se llevará a cabo la propuesta partiendo del conocimiento teórico, llevándolo a la práctica desde el modelo praxeológico, por el que se espera que sea un método distinto de enseñanza - aprendizaje para la educación física, a partir de esta propuesta es importante aterrizar lo anterior a una didáctica específica.

### 3.2.2. Didáctica Específica

La didáctica específica se entiende desde dos puntos de vista, uno llamado didáctica especial el cual se caracteriza por aplicar los principios metodológicos de la didáctica general a un campo disciplinar específico.

El otro punto de vista se caracteriza por tener un saber con subjetividad propia e integrada con principios didácticos específicos desde un campo del saber, es por eso que la propuesta será guiada desde este aspecto para que ella tenga una finalidad en un área disciplinar como es la didáctica de la educación física. (Contreras, 1998).

### 3.2.3. Didáctica de la Educación Física

La esencia de la didáctica de la educación física deriva en que el conocimiento de la materia no sea el único que el docente posea sino que también tenga en cuenta el contenido del curriculum desde saberes relativos en el lugar que ocupa la materia, además del conocimiento del contenido pedagógico como el conjunto de estrategias que se utilizan para la enseñanza en contenidos de la educación física, como es el caso de las habilidades y destrezas básicas, y cuál es la forma conveniente para empezar la iniciación deportiva desde un sentido educativo, para explicarlo mejor este autor comparte un ejemplo claro sobre los conocimientos que debe tener el docente didáctico, un profesor de educación física quiere enseñar a sus alumnos a nadar tiene que dirigir y organizar las clases para lo cual requiere de habilidades pedagógicas, además debe tener en cuenta el contexto en donde se realiza la sesión teniendo prevenciones de seguridad de sus alumnos, motivación, selección de actividades, entre otros, y son conocimientos que no tienen que ver con la enseñanza de la natación. (Contreras, 1998).

La Didáctica de la Educación Física desde dos sentidos; el sentido restringido el cual habla de la Didáctica como el conjunto de ejercicios, procedimientos, y medios hacia un fin. Suponiendo que este sentido centre su actuación en un hecho didáctico que es considerado como la acción de presencia del profesor, del alumno, y del objeto de enseñanza - aprendizaje. El otro sentido amplio de la didáctica de la educación física que trasciende el acto didáctico para posicionarse en un enfoque unitario de la educación, haciendo que la educación física sea un elemento cultural relevante.

Partiendo de estos dos sentidos el campo de estudio de la didáctica de la educación física se constituye por el conjunto de elementos del proceso de enseñanza - aprendizaje, la didáctica de la educación física responde a sus contenidos construyendo una didáctica específica cuyo objeto de estudio sea el cuerpo y el movimiento (Contreras, 1998).

La didáctica de la educación física busca orientar la formación de estudiantes autónomos, capaces de generar aprendizajes de manera propositiva, que permita obtener comportamientos de forma estable y competente hacia su vida cotidiana, llevando a cabo transformaciones desde el quehacer del docente, el saber que, el saber cómo y el saber para que, en los aspectos del proceso formativo para así generar un aprendizaje de manera integrada y permitir buenas relaciones con los demás. (Ministerio de Educación Nacional, 2010).

Desde la didáctica de la educación física se cree importante que los docentes de esta área planteen un estilo de enseñanza desde una reflexión para dar un sentido al desarrollo de la clase, sin dejar atrás el modelo pedagógico específico del contexto, además otros factores; objetivos, recursos, características de los alumnos, del contexto donde tiene lugar. Estos estilos se pueden diferenciar en que cada uno tiene características diferentes dependiendo del proceso educativo y están expresados en, estilos tradicionales, aquellos que posibilitan la participación, estilos que implican cognitivamente al estudiante y por último los que favorecen la creatividad. (Camacho, 2003).

- Estilos Tradicionales

Se caracterizan porque el proceso de enseñanza y aprendizaje prevalece la autoridad del profesor quien maneja las diferentes tareas de trabajo, tareas a desarrollar, objetivos y pautas de evaluación, entre otros. Dentro de este estilo se mencionan los más utilizados, decadente y dominante.

- Estilos que posibilitan la participación

Se caracteriza por proporcionar en los estudiantes autonomía y liderazgo permitiéndoles participar por medio de decisiones y asumiendo responsabilidades teniendo una probabilidad de éxito o derrota de lo asumido.

- Estilos que implican cognitivamente al estudiante

A comparación de los estilos mencionados este se caracteriza por ser conocido como enseñanza mediante la búsqueda donde el profesor en su rol no asigna una tarea específica si no que se preocupa por la formulación de problemas sicomotrices para la búsqueda de solución por parte de los estudiantes, generando así que sean protagonistas de su aprendizaje teniendo la ayuda del profesor como un guía.



- Estilos que favorecen la creatividad

Estos estilos dentro de la educación física no son muy implementados pero se caracteriza por tener una manera expresiva o de expresión corporal.

Desde de los anteriores autores sobre la Didáctica de la Educación Física afirman que a partir de ella el docente no solo tenga conocimientos de la materia sino que también posean conocimientos pedagógicos- didácticos, que conlleven al buen proceso de enseñanza - aprendizaje de los alumnos, además debe tener en cuenta los estilos de enseñanza como metodología de la clase partiendo del contexto educativo, por eso es importante que la propuesta sea realizada por medio de una tendencia o modelo educativo que permita a los docentes participantes tener una guía para el desarrollo de la clase desde el enfoque praxeológico.

#### 3.2.4. El enfoque praxeológico

Para definir la Praxeología es necesario ejercerla y practicarla por lo que él autor no genera el concepto de ella pero intenta describirla y explicarla por medio de la teoría antropológica la cual sustenta este enfoque. (Juliao, 2011).

Cuando una persona dice que es Praxeólogo y da un concepto claro y directo aquel no es

verdadero Praxeólogo porque esta definición no será comprendida por cualquier persona si no es por medio de la experiencia y lo explica mejor con una frase “*ven, práctica y comprenderás*”.

Desde la antropología se explica que la persona es un ser praxeológico porque es un individuo que actúa, reflexiona sobre su actuar y busca la mejora de ellos para ser feliz, a sí mismo el ser humano tiene facultades y destrezas no sólo para hacer parte del mundo también para crear y recrearlo, pero solo es capaz si es libre y creador, es por esto que sería imposible decir en qué consiste su vivir debido que es invariable e innovador. lo que sí se podría hablar de las personas es sobre lo que las identifican en dos aspectos como, una vida para los sentidos que es todo lo que tiene que ver con su ciclo biológico y el otro de la vida de la acción política que se representa en tres categorías de la vida activa que son labor, trabajo, y acción, estos presupuestos antropológicos se caracterizan en la noción de acción, por lo que mirándolo desde un enfoque práctico esto implica que las personas de una comunidad logren conciencia de sí mismos.

Acercándose más a la definición de Praxeología el padre Juliao la entiende como un discurso creado a base de una reflexión a partir de una práctica particular y significativa, además argumenta que la Praxeología nace de una práctica social que por medio de la reflexión de ella misma vuelve y se transforma.

Citando a Freire y teniendo en común con sus ideas la Praxeología se determina por el contexto donde se realiza la práctica educativa lo que quiere decir que ella se crea a partir de las

personas capaces de transformar su realidad, concluyendo que la Praxeología es el resultado de una reflexión práctica sobre las acciones competentes y acertados, lo que quiere decir que la Praxeología tendrá siempre un proceso reflexivo. (Juliao, 2011).

### 3.2.5. Proceso de Praxeología

Para explicar mejor el proceso de la Praxeología, Juliao escribe en su obra que se debe tener en cuenta la praxis porque está muy relacionada con la Praxeología aunque no tengan un mismo proceso, la praxis utiliza la ejecución de técnicas que tienen coherencia y finalidades lo que se puede llamar lógica - tecnológica, por otro lado la Praxeología utiliza la construcción de saberes a partir de la acción llamándolo lógica - científica. (Juliao, 2011).

Dentro del proceso de la Praxeología se puede decir que el objeto principal de ella es elaborar, experimentar y validar desde modelos de acción (que se denominan como saberes que se pueden utilizar y transferir para mejorar y clarificar lo anteriormente dicho) que sean útiles para la gestión de la praxis lo que quiere decir que permite formalizar, validar y programar lo que se realiza de modo espontáneo, intuitivo y empírico. Para llegar a todo ello este enfoque propone cuatro fases que permiten paso a paso lograrlo.

- Fase del VER

la fase del ver en su principal acción es guiar al profesional Praxeólogo a recoger, analizar

y sintetizar información sobre la práctica tratando de comprender la problemática que ocurre allí y sensibilizarse ante ella, por lo que la fase se presenta en una etapa fundamentalmente cognitiva y responde a la pregunta ¿Qué sucede?, en esta primera etapa por medio de la observación se retoman los datos y se trata establecer una problemática para explicar que la práctica se puede mejorar del modo como es aplicada además exige una segunda mirada teniendo dentro de ella un segundo momento.

#### - Fase del JUZGAR

La fase del Juzgar pretende que el profesional Praxeólogo examine otras formas de enfocar la problemática de la práctica además visualiza y juzga varias teorías para comprender la práctica, tener un punto de vista autónomo desarrollando lo que esta requiere para hacer parte y comprometerse con ella, esta fase se presenta en una etapa principalmente hermenéutica y responde a la pregunta ¿Que puede hacerse? a esta fase le corresponde formalizar después de la observación, experimentación y evaluación haciéndose a entender como la fase paradigmática.

#### - Fase del ACTUAR

la principal función de esta fase es hacer que el profesional Praxeólogo construya teniendo en cuenta el tiempo y espacio de la práctica, procedimientos anteriormente validados por la experiencia, es donde el Praxeólogo inspira al practicante, es allí que se comprende que actuar

no es solamente la aplicación de contenidos de otras fuentes, lo que la fase quiere decir es que conocerse a sí mismo, al medio, a los actores obteniendo así formulación, planeación, y elaboración estratégica de la acción por medio de los cuales se buscará plantear bien los objetivos para tener más claros los núcleos de acción, medios y estrategias sin dejar atrás las herramientas que mejoren su trabajo. Por lo que esta fase se presenta en la etapa principalmente programática, respondiendo a la pregunta ¿Que hacemos en concreto? pretendiendo que a partir de lo anteriormente mencionado se llegue a la eficiencia entendida como rendimiento, y eficacia entendida como resultados para una transformación real de la práctica.

#### - Fase de la DEVOLUCIÓN CREATIVA

Esta es la cuarta y última fase de este enfoque, se presenta en la etapa prospectiva porque quiere orientar el proyecto del profesional Praxeólogo y responde a la pregunta ¿Que aprendemos de lo que hacemos? además esta fase es la de reflexión en la acción, para expresarlo mejor en esta fase el Praxeólogo recoge y reflexiona sobre los aprendizajes obtenidos durante el proceso para entender y poder llevarlo más allá de la complejidad del actuar y su proyección hacia el futuro. La intención de la devolución creativa es expresar los significados más importantes del proceso haciéndolo creativamente convirtiéndolo en eje central del trabajo praxeológico por medio de las tareas de recuperación, recreación, transformación y devolución creativa. (Juliao, 2011).

Después de haber expuesto los conceptos de carácter pedagógico los cuales son muy importantes porque ellos guían la propuesta didáctica, es pertinente expresar desde el área disciplinar deportivo más específico el deporte de la natación porque en aquel está direccionada la propuesta.

### 3.2.6. Natación

La natación es generada por el movimiento activo que se realiza en el agua por un impulso entre los brazos y piernas manteniendo el cuerpo sobre la superficie del agua. (Moreno & Gutiérrez, 1998).

Natación como la navegación de un ser obteniendo una buena flotabilidad para avanzar por medio del impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo. (Cancela, Pariente, Camiña & Lorenzo, 2010).

La natación como un deporte individual y por equipos, los cuales compiten por carreras y en cuatro estilos básicos los cuales son; libre, pecho, espalda y mariposa, desplazándose de un lugar a otro en un menor tiempo posible. (Melo, 2003).

De acuerdo a estos tres autores afirman la natación como el deporte generado por la acción de los miembros superiores e inferiores permitiendo así desplazamientos de un lugar a otro para

llegar a un punto final, dentro de la metodología de adaptabilidad a la natación existen 4 fases, como lo son la familiarización, flotación, respiración, propulsión. (Cancela et al. 2010). Pasando así a resaltar en la propuesta didáctica la fase Respiratoria la cual será llevada a la propuesta.

### 3.2.7 Respiración

La fase de respiración se debe conllevar en el medio acuático partiendo de dos movimientos respiratorios básicos: inspiración con la cabeza siempre sumergida en el agua y espiración con la cabeza ya sea dentro o afuera, teniendo como principal importancia la cabeza sumergida dentro del agua, y los ojos de manera abiertos puede resultar un poco más difícil a los principiantes, por este motivo se genera esta fase después de realizar familiarización. (Cancela et al. 2010)

La respiración como la habilidad por el cual el ser humano puede subsistir en el medio terrestre y el medio acuático, teniendo una tarea fisiológica relacionada con el cuerpo tomando oxígeno en el aire para poder movernos sobre cualquier medio. En la inspiración se utiliza la boca para la toma de aire, y en la espiración se realiza por boca y nariz. (Moreno & Gutiérrez, 1998).

## 4. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño metodológico es un plan en el cual se describe de qué manera se va a realizar la propuesta de intervención, además es una estrategia que permite guiarla desde unos pasos específicos que están soportando el camino de la investigación.

El diseño metodológico es un capítulo que deriva de la fase del ACTUAR del enfoque praxeológico porque esta fase se presenta en una etapa programática donde el profesional Praxeólogo entiende que el actuar no es simplemente aplicar una serie de contenidos específicos sino que para aplicarlos se debe tener en cuenta la población, el contexto, entre otros, además en esta fase se especifica que se debe formular, planear, y construir estrategias con el fin de tener los objetivos claros en el momento de la práctica. (Juliao, 2011).

El siguiente capítulo contiene los pasos para llevar a cabo el Diseño Metodológico de la propuesta por medio de los cuales se evidencia la metodología de la misma, están separados por apartados; Tipo de Investigación, Método de Investigación, Fases de la Investigación, Población y muestra, e Instrumentos de recolección de datos. Cada uno con una función diferente dentro del diseño.



#### 4.1. Tipo de Investigación

La presente investigación tendrá como tipo de investigación la cualitativa porque la propuesta será realizada hacia la enseñanza para el desarrollo o perfeccionamiento de una cualidad en un deporte en específico como lo es en este caso la fase respiratoria de la natación, pero no se interesa en cuantificar este proceso por ende se pretende una investigación flexible, inductiva por medio de la cual se genere un procedimiento interpretativo que se obtengan resultados reflexivos y no cuantificables.

Lecompte (citada por Ruiz, 2012) afirma que la investigación cualitativa enfoca su indagación en contextos naturales tal y como se encuentran y a partir de allí se utilizan una serie de observaciones que se pueden interpretar por medio de entrevistas, notas de campo, grabaciones entre otros.

La investigación cualitativa como productoras de datos descriptivos, y se pueden expresar en palabras habladas o escritas además permite que la conducta sea observable. (Taylor & Bogdan, 1987).

#### 4.2. Método de Investigación

El método es la forma en que los investigadores dan una ruta o camino de la mejor y más

adecuada manera a su proyecto, por ende la investigación tiene como método etnográfica descriptiva porque se pretende determinar las practicas docentes de manera descriptiva de cómo se están realizando para llegar a elaborar la propuesta de manera de intervención.

Se caracteriza porque el investigador estudia las prácticas cotidianas de las personas y de manera descriptiva se refiere a lo que está sucediendo allí para saber sus acciones y comportamientos. (Ferreira, Mogollón, Fernández, Delgado & Vargas, 2006).

#### 4.3. Fases de la investigación.

Ver: Contextualización - Problemática

En esta fase de la investigación se define el problema por el cual se lleva a cabo la Propuesta, además se contextualiza el lugar, población y beneficiarios de la investigación.

Juzgar: Marco referencial

En esta fase se basa la investigación en fuentes teóricas de autoridad donde hayan realizado

estudios previos y tengan conocimientos de los temas abordados para que el investigador tenga otros puntos de vista y al momento de la intervención de la propuesta tenga más probabilidad de éxito.

Actuar: Diseño metodológico

En esta fase se describe el diseño metodológico porque desde allí se procede a formular, planear, y construir estrategias con el fin de tener los objetivos claros en el momento de intervenir en la práctica.

Devolución creativa: Resultados - Conclusiones - Prospectiva

En esta fase de la investigación es donde los objetivos establecidos al momento de intervenir la propuesta arrojan una serie de resultados que permiten llegar a generar conclusiones para llegar a una parte reflexiva.

#### 4.4. Población y muestra

La propuesta didáctica será diseñada para un aproximado de 7 a 15 niños de la Escuela De

Formación Deportiva Acuabello de edades de 6 a 8 años, además el criterio de selección es destinado para todos los grupos que se encuentren en estas edades de la escuela.

#### 4.5. Instrumentos de recolección de datos

Son los medios o instrumentos por los cuales se obtiene información necesaria para que el investigador pueda desarrollar la Propuesta. Los instrumentos que se utilizaron para el desarrollo de la Propuesta Didáctica fueron la Entrevista Estructurada y matriz según preguntas y categorías.

La entrevista estructurada consiste en tener preguntas previamente planteadas que permita al participante generar resultados de interacción personal. (Galán, 2009).

Entrevista

Corporación Universitaria Minuto De Dios

Escuela De Natación Y Formación Deportiva Acuabello

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_

La presente entrevista es para los docentes de la Escuela de Natación Acuabello.

1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? de ser así menciónelos.

---

---

---

---

2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?

---

---

---

---

3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?

---

---

---

---

4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio acuático?

---

---

---

---

5. ¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?

---

---

---

---

---

Matriz por preguntas

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Respuestas de los docentes</b>	
	<b>WILLIAM OSPINA</b>	<b>ELIANA ACOSTA</b>
1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? De ser así menciónelos.		
2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?		
3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?		
4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio		

acuático?		
¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?		

Matriz por categorías

preguntas	Sujetos	Didáctica de la educación física	Praxeología	Natación
1.	Eliana			
	William			
2.	Eliana			
	William			
3.	Eliana			
	William			
4.	Eliana			
	William			
5.	Eliana			
	William			

## 5. RESULTADOS

Los resultados es la información que se obtuvo a partir de un diagnóstico aplicado por los instrumentos de recolección de datos, además esta es necesaria para entender la problemática y poder empezar con el diseño de la propuesta didáctica.

La relación de los resultados con la fase de DEVOLUCIÓN CREATIVA del enfoque praxeológico puede ser vista de acuerdo a los resultados que se obtuvieron y establecer la manera en que llegaron a ser importantes, con llevando a generar dichos resultados a una reflexión crítica en el proceso de la problemática.

En el siguiente capítulo se abordan dos aspectos los cuales son: Técnicas de análisis de resultados y la Interpretación de resultados.

### 5.1. Técnicas de análisis de resultados

La recolección de información para los resultados sobre la investigación se utilizó el instrumento de recolección de datos una encuesta la cual fue de gran ayuda para obtener un diagnóstico y poder comenzar con el diseño de la propuesta didáctica.

La entrevista está compuesta por 5 preguntas previamente estructuradas y formuladas,



enfocadas a la forma y estilo de enseñanza de los docentes, además fue aplicada en Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva.

Para el análisis de los resultados se utilizó la técnica de Matriz o cuadro de discusión la cual es de gran utilidad porque permite que los investigadores puedan realizar una interpretación acerca de los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación.

Matriz por preguntas

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Respuestas de los docentes</b>	
	<b>WILLIAM OSPINA</b>	<b>ELIANA ACOSTA</b>
1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? De ser así menciónelos.	Estilo Espalda, Estilo Libre, Estilo Pecho, Estilo Mariposa	Tradicional, Reciproca, Cognitiva, Comando directo
2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?	La sesión de clase se desarrolla de acuerdo al nivel del alumno, aun así, en los primeros niveles se trabaja una globalización de todos los estilos en los niveles siguientes se trabaja estilo por estilo.	Tradicional ya que imparte una tarea a los alumnos y a su vez ellos tiene que desarrollarla.

<p>3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?</p>	<p>Sí.</p>	<p>Si porque a cada estilo de enseñanza se les da una orden de cómo realizarla y a su vez el docente lo realiza para aclarar dudas del movimiento.</p>
<p>4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio acuático?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación en respiración (burbujas, soplar sobre el agua por boca y nariz)</li> <li>- Entradas al agua, saltos, caídas desde el borde.</li> <li>- Translación de movimientos terrestres al medio acuático (caminar, correr, saltar, jugar etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización</li> <li>- Flotación.</li> <li>- Respiración</li> <li>- Propulsión</li> </ul>
<p>5. ¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?</p>	<p>Primero: soplar sobre el agua cogidos del borde.  Segundo: soplar sobre el agua y caminar.  Tercero: hacer burbujas con la boca.  Cuarto: hacer burbujas- soplar, sostener.  Quinto: hacer burbujas metiendo la cara en el agua completamente.  Sexto: sostener la respiración bajo el agua durante 5 segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizo respiración de inhalar aire por la boca y expulsando por la nariz fuera del agua.</li> <li>- Realizar burbujas con la boca.</li> <li>- Realizar burbujas con la nariz dentro del agua.</li> <li>- Realizar juegos que involucren la respiración dentro del agua.</li> </ul>

1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? De ser así menciónelos.

Se puede observar que en esta pregunta los docentes de Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva manejan dentro de su metodología de clase distintos estilos para su realización, por un lado la docente Eliana reconoce los estilos a partir de la educación física mientras que el docente William reconoce los estilos a partir de la natación.

De lo anterior se puede interpretar que en Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva el rigor hacia el proceso de la didáctica de su clase no es muy controlado por lo que los docentes tienen la libertad de realizar su sesión según sus propios conocimientos.

2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?

En esta pregunta se puede observar que los docentes a partir de los estilos de enseñanza el desarrollo de su clase es muy diferente, por un lado la docente Eliana tiene en cuenta en el desarrollo de su clase los estilos de la educación física haciendo preponderancia en el estilo tradicional porque argumenta que sus estudiantes aprenden mejor de esta forma, mientras que el docente William para el modelo de su clase no tiene en cuenta los estilos de educación física pero sí los del deporte en específico como, estilo libre, espalda, pecho y mariposa.

Lo anterior se puede interpretar que los docentes al momento de realizar su clase la didáctica no es una parte importante hacia la enseñanza en esta escuela porque durante el desarrollo de la sesión de clase simplemente es la aplicación de contenidos con llevándolo que el alumno no entienda para que la realización de estas actividades.

3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?

En esta pregunta existe un factor en común en los docentes porque consideran que sus estilos didácticos si son apropiados para la aplicación y comprensión de la enseñanza y aprendizaje.

De lo anterior se puede interpretar que su metodología que usa cada docente es apropiada para la aplicación de sus conocimientos para cada clase según sus criterios.

4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio acuático?

En esta pregunta se puede observar que los criterios de los docentes son muy distintos, por un lado la docente Eliana entiende los contenidos del nivel de adaptación dentro de cuatro fases como, familiarización, flotación, respiración y propulsión. Por otro lado en docente William entiende los contenidos del nivel de adaptación con actividades de iniciación a la respiración, saltos, entradas al

agua y traslación de movimientos.

De lo anterior se puede interpretar que en la escuela la aplicación de contenidos en cada nivel no está clara y no está controlado por lo que los docentes seguían de acuerdo a sus conocimientos.

5. ¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?

En esta pregunta se observa que en el desarrollo de la sesión de los docentes hay coherencia en la fase de respiración porque los contenidos de esta fase tienen similitud, además se observa que las secciones no están previamente estructuradas porque no tienen en cuenta las partes de una sesión.

De lo anterior se puede interpretar que en Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva los contenidos de cada fase están determinados por lo que los docentes tienen una guía para su aplicación pero se puede evidenciar que no existe un diseño sobre el desarrollo de la sesión.

## 5.2. Interpretación de resultados

En el siguiente apartado se describe textualmente un análisis interpretativo y se realiza a partir

de lo que expresa la teoría sobre los resultados obtenidos de las respuestas de los docentes de Acuabello aplicados por la entrevista.

### Matriz por categorías

preguntas	Sujetos	Didáctica de la educación física	Praxeología	Natación
1.	Eliana	Tradicional, Reciproca, Cognitiva, Comando directo		
	William			Estilo Espalda, Estilo Libre, Estilo Pecho, Estilo Mariposa
2.	Eliana	Tradicional ya que imparte una tarea a los alumnos y a su vez ellos tiene que desarrollarla.		
	William			nivel del alumno, los primeros niveles se trabaja una globalización niveles siguientes

3.	Eliana		Si porque a cada estilo de enseñanza se les da una orden de cómo realizarla y a su vez el docente lo realiza para aclarar dudas del movimiento.	
	William			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación en respiración (burbujas, soplar sobre el agua por boca y nariz)</li> <li>- Entradas al agua, saltos, caídas desde el borde.</li> </ul> <p>Translación de movimientos terrestres al medio acuático (caminar, correr, saltar, jugar etc.)</p>
4.	Eliana			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización</li> <li>- Flotación.</li> <li>- Respiración</li> </ul> <p>Propulsión</p>
	William			
5.	Eliana			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizo respiración de inhalar aire por la boca y</li> </ul>

				<p>expulsando por la nariz fuera del agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar burbujas con la boca.</li> <li>- Realizar burbujas con la nariz dentro del agua.</li> </ul> <p>Realizar juegos que involucren la respiración dentro del agua.</p>
	William		<p>Primero: soplar sobre el agua cogidos del borde.</p> <p>Segundo: soplar sobre el agua y caminar.</p> <p>Tercero: hacer burbujas con la boca.</p> <p>Cuarto: hacer burbujas- soplar, sostener.</p> <p>Quinto: hacer burbujas metiendo la cara en el agua completamente.</p> <p>Sexto: sostener la respiración</p>	



			bajo el agua durante 5 segundos.	
--	--	--	--	--

### Didáctica.

Se observa desde la didáctica de la educación física que la docente entrevistada en sus respuestas acerca de los estilos de enseñanza, nombra algunos; tradicional, reciproca, mandato directo y cognitivo. Desde la teoría se afirma que los mencionados hacen parte de algunos de los estilos propuestos por Camacho (2003), tradicionales, los que posibilitan la participación, aquellos que implican cognitivamente al estudiante, y los que favorecen la creatividad. Los estilos que la docente tiene en cuenta no están estructurados además hay algunos que no concuerdan con la teoría de lo que se puede interpretar que el desarrollo de su clase no es pertinente porque no hay una guía clara.

Por otra parte se evidencia que la docente entrevistada además de reconocer diferentes estilos de enseñanza solo aplica y se identifica con los tradicionales que a su concepto el más planteado es el mandato directo, a la hora de desarrollar su clase, porque argumenta que por medio de el imparte una tarea para que sus alumnos la realicen. Desde lo propuesto por Camacho se evidencia que la docente tiene claro que en este estilo prevalece la autoridad del profesor como único conocedor y el estudiante desarrolla lo establecido por el. Interpretando que en su metodología el estudiante simplemente realiza lo que la docente pretende impartir.

## Praxeología.

Se observa en esta categoría que la docente al momento de tener en cuenta el estilo de enseñanza que aplica también se ve implicado de alguna manera la fase del ver, juzgar y actuar porque a partir de Juliao (2011), se afirma que la fase del ver se caracteriza por obtener un diagnóstico de lo observado, la fase del juzgar por tener conocimientos para mejorar el proceso de enseñanza y la fase del actuar planeando sus ejercicios para perfeccionar su práctica, debido a que propone actividades que luego son modificadas con el propósito de mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

Al momento de desarrollar la sesión tanto él y la docente realizan una serie de actividades encaminadas hacia la enseñanza de la respiración teniendo relación con la Praxeología en la fase del actuar porque establecen ejercicios previamente planeados. Desde la teoría se afirma que esta fase se caracteriza por construir una práctica teniendo en cuenta las características de los alumnos para planear y elaborar la sesión de clase. (Juliao, 2011).

## Natación.

Se evidencia en esta categoría que el docente dentro de sus respuestas al momento de llevar a cabo su proceso de enseñanza tiene en cuenta el deporte específico por medio de los estilos básicos de la natación como; libre, espalda, pecho y mariposa, dejando atrás la metodología que

se ve implicada desde la educación física, que busca que el docente además de tener los conocimientos específicos del deporte posea conocimientos pedagógicos didácticos que ayuden a que su proceso de enseñanza sea mucho mejor beneficiando la calidad de formación de sus alumnos considerado así por Contreras. Analizando que el docente está centrado en el conocimiento del deporte y al momento de enseñar no genera un buen aprendizaje en el alumno.

Dentro de esta categoría también se observa que la docente frente a los contenidos de la adaptabilidad al medio acuático tiene claro las fases, teniendo en común con lo establecido por (Cancela et al). Que muestran las siguientes: Familiarización, flotación, respiración, y propulsión. Por otro lado el docente expresa los contenidos en forma de ejercicios sin clasificarlos como lo mencionado. Interpretando así que los docentes por un lado manejan los conocimientos sobre la adaptabilidad y por otro lado uno de ellos no tiene los contenidos claros por lo que el proceso de adaptabilidad de los niños no es ordenado. Para el desarrollo de la clase existe una coherencia entre los docentes porque sus actividades están de acuerdo para lo establecido en la fase respiratoria, estos son movimientos básicos como inspiración y expiración propuestos por (Cancela et al). Interpretando así que los docentes dentro de su proceso de enseñanza manejando los ejercicios destinados para esta fase.

## 6. CONCLUSIONES

Este apartado es desarrollado de acuerdo a la intención de los investigadores al momento de diseñar la propuesta didáctica y teniendo en cuenta el modelo praxeológico con una reflexión que permita que la aplicación sea mucho más coherente.

- Por medio del diagnóstico obtuvimos unos resultados con los cuales pudimos determinar las prácticas de los docentes desde la didáctica de la educación física para la enseñanza de la natación, concluyendo que no se está llevando un proceso de enseñanza adecuado en Acuabello por que no se tiene en cuenta los conocimientos pedagógicos didácticos para el desarrollo de una clase.

- A través de la interpretación de las respuestas de los docentes y comparándolos desde la teoría podemos concluir que sus conocimientos no están totalmente claros ya que no se evidencia la actualización de sus conocimientos para llevar a cabo la temática establecida.

- A partir de la determinación e interpretación de las prácticas docentes concluimos que era necesario la elaboración de una propuesta didáctica por medio de la cual se aborde la problemática llevándola a una posible solución, además tomándola como un ejemplo para implementar un modelo desde la Praxeología.

## **7. PROSPECTIVA**

El desarrollo de esta investigación permite implementar el enfoque praxeológico al campo disciplinar de educación física, por ende surge como innovación para futuros investigadores Praxeólogos que quieran generar un proceso de enseñanza- aprendizaje desde este enfoque.

La realización de la propuesta didáctica permite que los docentes de Acuabello tengan una guía metodológica con herramientas didácticas que generen mejores procesos de aprendizaje en los alumnos en sus clases, además validando la propuesta para futuras prácticas e investigaciones obteniendo resultados ya sean positivos o negativos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuabello, (2014). *Escuela de Natación y Formación Deportiva*. Recuperado de <http://acuabello.es.tl/HOME.htm>
- Camacho. (2003). *pedagogía y didáctica de la educación física*. Armenia Colombia Editorial Kinesis
- Cancela, J. Pariente, S. Camiña, F. Lorenzo, R. (2010). *TRATADO DE NATACIÓN de la INICIACIÓN al PERFECCIONAMIENTO*. Barcelona España. Editorial Paidotribo.
- Contreras, O. (1998). *DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*. Barcelona España. Editorial INDE.
- Costill, D. Maglischo, E. Richardson, A. (1994). *La natación*. Barcelona España. Editorial Hispano Europea.
- FECNA. (2013). *FECNA FEDERACION COLOMBIANA DE NATACIÓN*. Recuperado el 18 de 03 de 2014, de <http://www.fecna.com/>
- Ferreira, M. Mogollón, A. Fernández, M. Delgado, M. Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Barcelona España. Editorial Universitat Autònoma de Barcelona.
- FINA. (2014). *Fina.org*. Recuperado el 18 de 03 de 2014, de <http://www.fina.org/>
- Galán, M. (2009, 29, 05). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* [Web log post]. Recuperado de <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/05/la-entrevista-en-investigacion.html>.
- Guerrero. (1996). *Desarrollo del programa de natación para niños de cuatro a seis años en la escuela de deportes acuáticos de la universidad pedagógica nacional mediante la utilización de lenguaje simbólico y material didáctico transferido del medio terrestre*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

- Hernán. (1993). *Propuesta pedagógica para el proceso de aprendizaje en la escuela de natación y salvamento acuático cruz roja*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Juliao, C. (2011). *El enfoque praxeológico*. Bogotá Colombia. Editorial Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO.
- Melo, V. (2003) La aventura del CONOCIMIENTO. *ENCICLOPEDIA TEMÁTICA ILUSTRADA* [versión electrónica]. Norma, [http://books.google.com.co/books?id=kQCywYyKtRIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=kQCywYyKtRIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Ministerio de educación, (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Recuperado de [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-241887\\_archivo\\_pdf\\_evaluacion.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-241887_archivo_pdf_evaluacion.pdf)
- Morales. (2009). *Caracterización de los procesos metodológicos desde los estilos de enseñanza en los docentes que trabajan en el eje temático de natación en el área de deportes del programa de Educación básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte del pensum académico del año 2005 de la universidad libre*. Universidad Libre, Bogotá, Colombia.
- Moreno, J. Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las Actividades acuáticas educativas*. Barcelona España. Editorial INDE.
- Otero, & López. (1997). *Propuesta metodológica para la enseñanza de la natación con niños de 4-6 años*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Picado, F. (2001). *DIDÁCTICA GENERAL*. Costa Rica. Editorial Universidad a distancia San José.
- Ruiz, S. (2005). *NATACIÓN Teoría y práctica*. Armenia Colombia. Editorial Kinesis.
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao España. Editorial Universidad de Deusto.

- Taylor, S, Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona España. Editorial Paidós.
- Tepan. (2010). *La adaptación al medio acuático en niños de 6 a 12 años*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Tipan. (2012). *La respiración y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes de la unidad educativa Liceo Naval de la ciudad de Quito, en el periodo académico 2011-2012*. Universidad Técnica de Ambato, Quito, Ecuador.



## ANEXOS

### Cronograma del proyecto

En el siguiente apartado se describe fecha a fecha y el tema sobre cómo se lleva la realización de la propuesta didáctica.

Tema	Numero de Sesión	Fecha
Boca, Boca – Boca, Nariz, Estático	1	09 de agosto de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz en Flotación Ventral	2	16 de agosto de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz en Flotación Dorsal	3	23 de agosto de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz realizando cambios de posición.	4	30 de agosto de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento dorsal.	5	06 de septiembre de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento ventral	6	13 de septiembre de 2014
Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento, cambios de dirección y posición	7	20 de septiembre de 2014

Evaluación de la respiración en boca, boca – boca, nariz estática y dinámica	8	27 de septiembre de 2014
--	---	--------------------------

### Propuesta de intervención

A continuación se describirán las sesiones de clases programadas para llevar a cabo la propuesta didáctica, que será diseñada para la fase respiratoria de la adaptabilidad a la natación, la cual estará estructurada en tres partes; inicial, central, y final especificadas y explicadas sobre su aplicación y cómo actúa el enfoque praxeológico en ellas.

#### Unidad didáctica

#### Introducción

La presente unidad didáctica tiene como objetivo incorporar la fase natatoria de la respiración mediante ejercicios que le permitan al estudiante tener un mejor proceso de enseñanza para que se obtenga a sí un buen avance durante el proceso, las cuales están comprendidas por 8 sesiones clase.

Esta unidad didáctica está comprendida desde el enfoque praxeológico que permite evidenciar las 4 fases que son el ver, juzgar, actuar y devolución creativa para que el docente que la emplee tenga claro estas fases y en qué momento de cada sesión de clase serán abordadas.

**Objetivo General:**

Mostrar un nuevo estilo de enseñanza mediante el modelo praxeológico de la fase de respiración en natación.

**Población:**

Esta unidad didáctica va destinada para niños de 6 a 8 años de edad de Acuabello Escuela de Natación y Formación Deportiva

## SESIÓN DE CLASE # 1

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz, Estático	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Objetivo:</b>  Proponer ejercicios de simulación en la respiración Estático presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.	
<b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (20 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>
Parte Central  (80Min)	<b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b>  <b>1. dar las indicaciones de la actividad</b>  <b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b>  <b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b>  <b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Realizar inspiración y expiración varias veces sin sumergirse en el agua.</u></li> </ul>	
Variable del ejercicio:	

**Reforzar:** Tomar aire por boca y sostener por 5 segundos.

**Mantener:** Tomar aire por boca y expulsarlo por nariz durante 5 repeticiones.

**Desarrollar:** Tomar aire por boca y expulsarlo por nariz, y después en modo contrario.

➤ Sumergir la cara en el agua y abrir la boca.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** coger agua con las manos y echársela en la cara con la boca abierta

**Mantener:** sumergir la cara en el agua y abrir la boca durante 5 segundos

**Desarrollar:** sumergir la cara en el agua y abrir la boca realizando 5 repeticiones durante 5 segundos.

➤ Sumergir la cara en el agua y expulsar aire por nariz.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** coger agua con las manos e introducir la cara y expulsar aire por la nariz realizando 5 – 10 repeticiones.

**Mantener:** sumergir la cara en el agua y expulsar aire por nariz durante 2 segundos.

**Desarrollar:** sumergir la cara en el agua y expulsar aire por nariz realizando 6 - 8 repeticiones.

➤ Sumergir la cara en el agua y expulsar aire por boca.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** tomar aire por nariz y expulsarlo por boca fuera del agua.

**Mantener:** sumergir la cara en el agua y expulsar aire por boca durante 3 segundos.

**Desarrollar:** sumergir la cara en el agua y expulsar aire por boca realizando 6 – 8 repeticiones.

<p>Parte Final (20 Min)</p>	<p>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</p>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>

## SESIÓN DE CLASE # 2

<p><b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b></p>	
<p><b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz en Flotación Ventral</p>	<p><b>Duración:</b> 2 horas</p>
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Proponer ejercicios de simulación en la respiración con flotación ventral presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.</p>	
<p><b>Parte inicial</b> Calentamiento (21 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>

<p>Parte Central  (80Min)</p>	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<p>➤ <u>Con ayuda de la tabla realizaremos flotación ventral tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> Tomar aire por nariz y expulsar todo el aire por la boca durante 2 segundos.</p> <p><b>Mantener:</b> Tomar aire por nariz y expulsarlo por la boca realizándolo cada dos veces de a tres segundos.</p> <p><b>Desarrollar:</b> Tomar aire por boca y expulsarlo por boca, durante 5 segundos, realizando 5 repeticiones, y luego de forma contraria.</p>	
<p>➤ <u>Tomar aire por boca y En Flotación Ventral expulsarlo por nariz</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> aire por boca y en flotación ventral tomar expulsar todo el aire por nariz de a 2 segundos.</p> <p><b>Mantener:</b> tomar aire por nariz y en flotación ventral expulsar el aire por boca realizando 10 repeticiones.</p> <p><b>Desarrollar:</b> tomar aire por boca y en flotación ventral expulsar el aire por nariz durante 4 segundos realizando 10 repeticiones.</p>	
<p>➤ <u>Tomar aire por boca y en flotación ventral expulsarlo por boca.</u></p>	

<p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> Tomar aire por la boca y en flotación ventral expulsarlo por boca realizando pausas de 2 segundos.</p> <p><b>Mantener:</b> Tomar aire por boca y en flotación ventral expulsarlo por boca realizando pausas de 4 segundos.</p> <p><b>Desarrollar:</b> Tomar aire por boca y en flotación ventral expulsarlo por boca durante 5 segundos de 10 repeticiones.</p>	
<p style="text-align: center;">➤ <u>Tomar aire por nariz y en flotación ventral expulsarlo por nariz.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> Tomar aire por nariz y en flotación ventral expulsarlo por nariz con pausas de 2 segundos tomando aire entre pausas.</p> <p><b>Mantener:</b> Tomar aire por nariz y en flotación ventral expulsarlo por nariz con pausas de 4 segundos tomando aire entre pausas.</p> <p><b>Desarrollar:</b> Tomar aire por nariz y en flotación ventral expulsarlo por nariz durante 3 segundos de 10 repeticiones.</p>	
<p>Parte Final</p> <p>(20 Min)</p>	<p>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</p>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>



### SESIÓN DE CLASE # 3

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz en Flotación Dorsal	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Objetivo:</b> Proponer ejercicios de simulación en la respiración con flotación Dorsal presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.	
<b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (22 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>
Parte Central  (80Min)	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Con ayuda de la tabla realizaremos flotación Dorsal tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.</u></li> </ul>	
Variable del ejercicio:	

**Reforzar:** Tomar aire por nariz y expulsar todo el aire por la boca durante 5 segundos.

**Mantener:** Tomar aire por nariz y expulsarlo por la boca realizándolo cada 5 veces de a 5 segundos.

**Desarrollar:** Tomar aire por boca y expulsarlo por boca, durante 5 segundos realizando 10 repeticiones, y luego de forma contraria.

➤ Tomar aire por boca y En Flotación Dorsal expulsarlo por nariz

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** aire por boca y en flotación dorsal tomar expulsar todo el aire por nariz durante 5 segundos.

**Mantener:** tomar aire por nariz y en flotación dorsal expulsar el aire por boca realizando 10 repeticiones.

**Desarrollar:** tomar aire por boca y en flotación dorsal expulsar el aire por nariz durante 4 segundos realizando 10 repeticiones.

➤ Tomar aire por boca y en flotación dorsal expulsarlo por boca.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** Tomar aire por la boca y en flotación dorsal expulsarlo por boca realizando pausas de 2 segundos.

**Mantener:** Tomar aire por boca y en flotación dorsal expulsarlo por boca realizando pausas de 4 segundos.

**Desarrollar:** Tomar aire por boca y en flotación ventral expulsarlo por boca durante 5 segundos de 10 repeticiones.

➤ Tomar aire por nariz y en flotación dorsal expulsarlo por nariz.

Variable del ejercicio:

<p><b>Reforzar:</b> Tomar aire por nariz y en flotación dorsal expulsarlo por nariz con pausas de 2 segundos.</p> <p><b>Mantener:</b> Tomar aire por nariz y en flotación dorsal expulsarlo por nariz con pausas de 4 segundos.</p> <p><b>Desarrollar:</b> Tomar aire por nariz y en flotación dorsal expulsarlo por nariz durante 3 segundos de 10 repeticiones.</p>	
<p>Parte Final (20 Min)</p>	<p>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</p>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>

#### SESIÓN DE CLASE # 4

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<p><b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz realizando cambios de posición.</p>	<p><b>Duración:</b> 2 horas</p>
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Proponer ejercicios de simulación en la respiración con cambios de posición presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.</p>	

<p><b>Parte inicial</b></p> <p>Calentamiento</p> <p>(23 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>
<p>Parte Central</p> <p>(80Min)</p>	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<p>➤ <u>Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca en flotación ventral.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición muy lento donde la simulación sea mucho mejor.</p> <p><b>Mantener:</b> Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca en flotación ventral realizando 10 repeticiones lentamente.</p> <p><b>Desarrollar:</b> Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición de forma rápida expulsando el aire por boca en flotación ventral realizando 10 repeticiones durante 5 segundos.</p>	
<p>➤ <u>Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por nariz en flotación ventral.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p>	

**Reforzar:** Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición muy lento donde la simulación sea mucho mejor.

**Mantener:** Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por nariz en flotación ventral realizando 5 repeticiones lentamente.

**Desarrollar:** Tomar aire por boca en Flotación dorsal, cambiando de posición de forma rápida expulsando el aire por nariz en flotación ventral realizando 5 repeticiones durante 3 segundos.

- Tomar aire por nariz en flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca en flotación ventral.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** Tomar aire por la nariz en flotación dorsal, cambiando de posición muy lento donde la simulación sea mejor.

**Mantener:** Tomar aire por nariz en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca en flotación ventral realizando 5 repeticiones lentamente.

**Desarrollar:** Tomar aire por nariz en Flotación dorsal, cambiando de posición de forma rápida expulsando el aire por boca en flotación ventral realizando 5 repeticiones durante 3 segundos.

- Tomar aire por nariz y boca en flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca y nariz en flotación ventral.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** Tomar aire por nariz y boca en flotación dorsal, cambiando de posición muy lento donde la simulación sea mejor.

**Mantener:** Tomar aire por nariz y boca en Flotación dorsal, cambiando de posición expulsando el aire por boca y nariz en flotación ventral realizando 5 repeticiones lentamente.

**Desarrollar:** Tomar aire por nariz y boca en Flotación dorsal, cambiando de posición de forma rápida expulsando el aire por boca y nariz en flotación ventral realizando 5 repeticiones durante 3

segundos.	
Parte Final (20 Min)	➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.
<b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b>	Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.

### SESIÓN DE CLASE # 5

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento dorsal.	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Objetivo:</b> Proponer ejercicios de simulación en la respiración con desplazamiento dorsal presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.	
<b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (24 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>

<p>Parte Central  (80Min)</p>	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en la cuarta patada y expulsándolo por boca a la quinta patada.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en la segunda patada y expulsándolo por boca en la tercera patada.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en cuarta patada y expulsándolo por boca en la tercera patada.</p> <p><b>Desarrollar:</b> realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en la quinta patada y expulsándolo por boca en la octava patada.</p>	
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento dorsal llevando la tabla en el pecho con los brazos, tomando aire por boca en el momento de llevar la tabla hacia arriba y expulsándolo por nariz al momento de regresarla al pecho.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamiento dorsal generando que los brazos al momento de levantarlos se tome aire por la boca sosteniendo y al momento de bajar los brazos a la superficie del agua expulse todo el aire por la nariz.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar desplazamiento dorsal llevando la tabla arriba de la superficie del agua tomando aire por la boca y a los 5 Segundos bajaremos los brazos al agua expulsando el aire por la</p>	

nariz.

**Desarrollar:** realizar desplazamiento dorsal llevando la tabla arriba de la superficie del agua tomando aire por boca y expulsándolo por nariz realizando un cambio de posición.

- Realizando desplazamiento dorsal tomando aire por nariz se expulsara luego por boca al momento de realizar medio giro que quede en posición ventral.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** fuera del agua alrededor de la piscina se realizara una simulación del ejercicio principal.

**Mantener:** realizando desplazamiento dorsal tomando aire por nariz se expulsara luego por boca en la cuarta patada cambiando en posición ventral.

**Desarrollar:** realizando desplazamiento dorsal se tomara aire por nariz y se expulsara por boca luego de haber dado un giro hacia cada lado y volver a posición dorsal.

- Realizando desplazamiento dorsal se toma aire por nariz y se expulsa por la boca luego de haber dado medio giro hacia el lado derecho realizando lo mismo por el lado izquierdo.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** realizando desplazamiento dorsal se tomara aire por nariz y se expulsara por boca al momento de haber dado un medio giro hacia el lado derecho realizándolo 3 veces, y luego realizando de la misma manera hacia el lado izquierdo 3 veces.

**Mantener:** Tomar aire por nariz en desplazamiento dorsal, cambiando de posición haciendo un giro completo expulsando el aire por boca realizando 5 repeticiones lentamente.

**Desarrollar:** Tomar aire por nariz en desplazamiento dorsal, luego se expulsa por boca a medida que el docente indique para realizar la previa acción



<p>Parte Final (20 Min)</p>	<p>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</p>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>

### SESIÓN DE CLASE # 6

<p><b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b></p>	
<p><b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento ventral.</p>	<p><b>Duración:</b> 2 horas</p>
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Proponer ejercicios de simulación en la respiración con desplazamiento ventral presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.</p>	
<p><b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (25 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>

<p>Parte Central  (80Min)</p>	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en la cuarta patada y expulsándolo por boca a la quinta patada.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en la segunda patada y expulsándolo por boca en la tercera patada.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en cuarta patada y expulsándolo por boca en la tercera patada.</p> <p><b>Desarrollar:</b> realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en la quinta patada y expulsándolo por boca en la octava patada.</p>	
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento ventral llevando la tabla en el pecho con los brazos, tomando aire por boca en el momento de llevar la tabla hacia arriba y expulsándolo por nariz al momento de regresarla al pecho.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamiento ventral generando que los brazos al momento de levantarlos se tome aire por la boca sosteniendo y al momento de bajar los brazos a la superficie del agua expulse todo el aire por la nariz.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar desplazamiento ventral llevando la tabla arriba de la superficie del agua tomando aire por la boca y a los 5 Segundos bajaremos los brazos al agua expulsando el aire por la</p>	

nariz.

**Desarrollar:** realizar desplazamiento ventral llevando la tabla arriba de la superficie del agua tomando aire por boca y expulsándolo por nariz realizando un cambio de posición.

- Realizando desplazamiento ventral tomando aire por nariz se expulsara luego por boca al momento de realizar medio giro que quede en posición dorsal.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** fuera del agua alrededor de la piscina se realizara una simulación del ejercicio principal.

**Mantener:** realizando desplazamiento ventral tomando aire por nariz se expulsara luego por boca en la cuarta patada cambiando en posición dorsal.

**Desarrollar:** realizando desplazamiento ventral se tomara aire por nariz y se expulsara por boca luego de haber dado un giro hacia cada lado y volver a posición ventral.

- Realizando desplazamiento ventral se toma aire por nariz y se expulsa por la boca luego de haber dado medio giro hacia el lado derecho realizando lo mismo por el lado izquierdo.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** realizando desplazamiento ventral se tomara aire por nariz y se expulsara por boca al momento de haber dado un medio giro hacia el lado derecho realizándolo 3 veces, y luego realizando de la misma manera hacia el lado izquierdo 3 veces.

**Mantener:** Tomar aire por nariz en desplazamiento ventral, cambiando de posición haciendo un giro completo expulsando el aire por boca realizando 5 repeticiones lentamente.

**Desarrollar:** Tomar aire por nariz en desplazamiento ventral, luego se expulsa por boca a medida que el docente indique para realizar la previa acción

<p>Parte Final (20 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</li> </ul>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>

### SESIÓN DE CLASE # 7

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<p><b>Tema:</b> Boca, Boca – Boca, Nariz con desplazamiento, cambios de dirección y posición.</p>	<p><b>Duración:</b> 2 horas</p>
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Proponer ejercicios de simulación en la respiración con desplazamiento y cambios de dirección y posición presentado variables que evidencien el proceso praxeológico.</p>	
<p><b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (26 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>

<p>Parte Central  (80Min)</p>	<p><b>Ver, juzgar, actuar, devolución creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. dar las indicaciones de la actividad</b></li> <li><b>2. observar la ejecución por parte de los estudiantes</b></li> <li><b>3. juzgar la calidad del movimiento.</b></li> <li><b>4. generar variables al ejercicio inicial para mejorar, mantener o desarrollar.</b></li> </ol>
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento ventral cruzando toda la piscina tomando aire por boca y soltando por boca, y después cambiar de dirección y de posición dorsal respirando de igual forma.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamientos cortos y cambios de posición originando la secuencia de la respiración por boca.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en cuarta patada y expulsándolo por boca en la tercera patada cambiando de posición.</p> <p><b>Desarrollar:</b> realizar desplazamiento ventral con patada alterna tomando aire por boca en la quinta patada y expulsándolo por boca en la octava patada cambiando de dirección.</p>	
<p>➤ <u>Realizar desplazamiento ventral hasta un punto determinado tomando aire por boca, realizando después un rollito para quedar en posición dorsal expulsando por nariz.</u></p> <p>Variable del ejercicio:</p> <p><b>Reforzar:</b> realizar desplazamiento ventral toma aire por boca y en el momento de hacer rollito expulsar por nariz.</p> <p><b>Mantener:</b> realizar la misma actividad a lo largo de la piscina durante tres minutos por tres repeticiones</p> <p><b>Desarrollar:</b> realizar la actividad anterior pero con tiempo de descansó de 30 segundos con 10</p>	

repeticiones en el menor tiempo posible.

- Realizar desplazamiento dorsal cruzando toda la piscina tomando aire por boca y soltando por boca, y después cambiar de dirección y de posición ventral respirando de igual forma.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** realizar desplazamientos cortos y cambios de posición originando la secuencia de la respiración por boca.

**Mantener:** realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en cuarta patada y expulsándolo por boca en la tercera patada cambiando de posición.

**Desarrollar:** realizar desplazamiento dorsal con patada alterna tomando aire por boca en la quinta patada y expulsándolo por boca en la octava patada cambiando de dirección.

- Realizar desplazamiento dorsal hasta un punto determinado tomando aire por boca, realizando después un rollito para quedar en posición ventral expulsando por nariz.

Variable del ejercicio:

**Reforzar:** realizar desplazamiento dorsal toma aire por boca y en el momento de hacer rollito expulsar por nariz.

**Mantener:** realizar la misma actividad a lo largo de la piscina durante tres minutos por tres repeticiones

**Desarrollar:** realizar la actividad anterior pero con tiempo de descansó de 30 segundos con 10 repeticiones en el menor tiempo posible.

Parte Final  
(20 Min)

- Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.

<b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b>	Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.
------------------------------	--

### SESIÓN DE CLASE # 8

<b>ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA ACUABELLO</b>	
<b>Tema:</b> Evaluación de la respiración en boca, boca – boca, nariz estática y dinámica.	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Objetivo:</b> Ejecutar ejercicios de evaluación de la respiración en boca, boca – Boca, nariz estático y dinámico que permitan ver el proceso de la propuesta para generar la reflexión por parte del docente.	
<b>Parte inicial</b>  Calentamiento  (27 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimiento articulares estáticos de extremidades superiores y extremidades inferiores.</li> <li>➤ Realizar Trote en el puesto con cambios de intensidad.</li> <li>➤ Trote alrededor de la piscina.</li> <li>➤ Realizar imitaciones de animales por fuera de la piscina.</li> </ul>
Parte Central  (60Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomar aire por la boca y sumergir la cara expulsando el aire por la nariz realizando bien la mecánica del movimiento respiratorio.</li> <li>➤ Tomar aire por la nariz y sumergir la cara expulsando el aire por la boca realizando bien la mecánica del movimiento</li> </ul>

	<p>respiratorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomar aire ya sea por boca o nariz e irlo expulsando suavemente en apnea durante 10 segundos.</li> <li>➤ Aguantar en posición ventral 10 segundos la respiración realizando burbujitas.</li> <li>➤ Realizar desplazamiento ventral llevando la respiración por boca-boca durante un punto específico que coloque el docente.</li> <li>➤ Realizar desplazamiento dorsal y al pito cambia de posición realizando la inspiración por nariz.</li> </ul>
<p>Parte Final (40 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se permite la práctica libre para que ellos tengan autonomía de su aprendizaje sobre la sesión.</li> </ul>
<p><b>(DEVOLUCION CREATIVA)</b></p>	<p>Esta fase se encuentra descrita a parte de la sesión porque es donde el docente a partir de la acción reflexiona sobre los aprendizajes que obtuvo de ella para que la próxima sección sea mucho mejor y más completa.</p>

Entrevista

Corporación Universitaria Minuto De Dios

Escuela De Natación Y Formación Deportiva Acuabello

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_



La presente entrevista es para los docentes de la Escuela de Natación Acuabello.

1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? de ser así menciónelos.

---

---

---

2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?

---

---

---

3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?

---

---

---

4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio acuático?

---

---

---

5. ¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?

---

---

---

Matriz por preguntas

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Respuestas de los docentes</b>	
	<b>WILLIAM OSPINA</b>	<b>ELIANA ACOSTA</b>
1. ¿Reconoce los estilos de enseñanza de la E.F o de la natación? De ser así menciónelos.		
2. ¿Cuál de los estilos anteriormente mencionados, utiliza para desarrollar una sesión de clase?		
3. ¿Considera que por medio de este estilo de enseñanza sus estudiantes comprenden y aplican apropiadamente la técnica?		
4. ¿Cuáles son los contenidos que se enseñan en el nivel adaptación al medio acuático?		

<p>¿Podría describir su clase (metodología, actividades) al momento de enseñar la temática de la respiración?</p>		
---	--	--

Matriz por categorías

preguntas	Sujetos	Didáctica de la educación física	Praxeología	Natación
1.	Eliana			
	William			
2.	Eliana			
	William			
3.	Eliana			
	William			
4.	Eliana			
	William			
5.	Eliana			
	William			