

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS EN NIÑOS DE 8-10 AÑOS

PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF AQUATIC MOTOR SKILLS IN CHILDREN AGED 8-10 YEARS

Contreras Acevedo, María Alejandra

mariacontreras@udca.edu.co

Profesional en Ciencias del Deporte del Programa de Ciencias del Deporte, U.D.C.A.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8928-6820>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A

Colombia

Gracia Díaz, Álvaro José

algradi333@hotmail.com

Dr. (PhD) En Pedagogía de la Educación Física y el Deporte de la Universidad de Kiev, Ucrania.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A

Colombia

RESUMEN

Introducción: El aprendizaje del deporte de natación es fundamental en todos los seres humanos, especialmente en la edad infantil, para desarrollar un mayor equilibrio en el desarrollo motor, lo que repercute en el desarrollo integral, en la personalidad y sobre todo en la conducta. **Objetivo:** Desarrollar un programa de entrenamiento en habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación en niños de la Categoría Menores de 8 a 10 años del club CEDA, para fortalecer sus conocimientos a través de la práctica, y así, contribuir a su proceso de iniciación deportiva. **Metodología:** La investigación se realizó con un enfoque cualitativo, con un diseño de corte transversal y un alcance de tipo exploratorio, de igual forma, se realizó una revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos por medio de ecuaciones de búsqueda, donde se hallaron 3242 artículos, todos a nivel internacional y ninguno fue a nivel local, regional, y nacional, tomando 19 artículos como funcionales para la temática. **Resultados:** Se desarrolló el programa de entrenamiento de habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación en la categoría menores de 8-10 años del Club CEDA, a través de una metodología previamente planeada, organizada y ejecutada de manera responsable y comprometida. **Conclusiones:** Se logró

observar el avance y fortalecimiento de habilidades motrices de propulsión, respiración y flotación en los niños de la categoría menores del club de natación CEDA, a lo largo de las 20 sesiones trabajadas.

Palabras clave: Natación, Deportes acuáticos, Destreza motora, Educación y entrenamiento físico

ABSTRACT

Introduction: Learning the sport of swimming is fundamental in all human beings, especially in childhood, to develop a better balance in motor development, which has an impact on comprehensive development, personality and, above all, behavior. **Objective:** To develop a training program in aquatic motor skills of propulsion, breathing, and flotation in children of the Under 8 to 10-year-old Category of the CEDA club, to strengthen their knowledge through practice, and thus, contribute to their learning process. sports initiation. **Methodology:** The research was carried out with a qualitative approach, with a cross-sectional design and an exploratory scope, in the same way, a bibliographic review was carried out in the different databases by means of search equations, where 3242 were found. articles, all at an international level and none at a local, regional, or national level, taking 19 articles as functional for the theme. **Results:** The training program for aquatic motor skills of propulsion, breathing and flotation was developed in the category under 8-10 years of age of the CEDA Club, through a previously planned, organized and executed methodology in a responsible and committed manner. **Conclusions:** It was possible to observe the progress and strengthening of motor skills of propulsion, breathing and flotation in the children of the minor category of the CEDA swimming club, throughout the 20 sessions worked.

Keywords: Swimming, Water sports, Motor skills, Education and physical training

Introducción

La Natación como deporte surge en el siglo XIX, pero sus inicios datan de las primeras grandes civilizaciones que surgieron a lo largo de grandes ríos. Hacia 1837, se fundó en Inglaterra la National Swimming Association, que fue la primera asociación que reglamentó la Natación de competición y, finalmente con los Juegos Olímpicos de la era moderna y con la fundación de la Federación Internacional de Natación FINA, se dio el inicio para buscar formas de nadar más rápido y eficientemente estableciendo la reglamentación para los diferentes estilos de competición (Rodríguez, 2008).

Este deporte se ha convertido en uno de los más relevantes para el ser humano, dado que su aprendizaje desarrolla en él mayor equilibrio en el desarrollo motor, lo que repercute en el desarrollo integral, en la personalidad, y sobre todo en la conducta (Quinto, 2016). Asimismo, en la natación las cualidades básicas contribuyen a crear la base necesaria de los deportistas, debido a que, sin estos hábitos básicos, no sería posible asegurar un proceso de aprendizaje correcto y eficaz de las técnicas de nado. Infortunadamente, la escasa preocupación de los instructores en la enseñanza de natación, han incrementado en el infante el temor al agua, limitando las progresiones clásicas de flotación, respiración y propulsión (Mármol, 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo de investigación se propuso desarrollar un programa de entrenamiento en habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación en niños de la Categoría Menores de 8 a 10 años del club CEDA, para fortalecer sus conocimientos a través de la práctica, y así, contribuir a su proceso de iniciación deportiva. Para lograr tal objetivo, de manera inicial se realizó una revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos, por medio de las ecuaciones de búsqueda formadas por las palabras clave, a nivel internacional se encontraron (19) artículos: en ProQuest (7), en SportDiscus (1) y en Google Académico (11) que aportan al proyecto, respecto al nivel local y nacional no se encontraron artículos relacionados al proyecto.

De acuerdo con lo anterior, se estableció un alcance investigativo de tipo exploratorio, debido a los resultados obtenidos en la revisión bibliográfica realizada en las diferentes bases de datos (Hernández et al., 2017).

Es importante destacar que la natación aparte de ser un deporte completo y de disfrute, es fundamental aprenderlo, debido a que, en cualquier momento nos puede ayudar a salvar nuestra vida e incluso la de otras personas (Buele, 2016). Por eso, es primordial aprenderla desde temprana

edad, ya que normalmente a medida que se va creciendo incrementa el sentido del miedo y seguridad, por lo que en edad adulta es más difícil aprender a nadar.

Por tal razón, la presente investigación se enfocó en la población de la Categoría Menores de 8 a 10 años, teniendo como objetivo principal desarrollar un programa de entrenamiento que fortaleciera de forma teórico-práctica las habilidades básicas acuáticas de propulsión, respiración y flotación, con las cuales los niños se verían beneficiados de manera integral, al lograr desenvolverse óptimamente en el medio acuático, y especialmente, a dominar componentes que están inmersos en la técnica deportiva.

Hoy día, la enseñanza de la natación vive un proceso de exploración, intentando acercar a los profesionales a mejores metodologías de enseñanza (Blanco y Díaz, 2016). Pero, a pesar de las numerosas propuestas educativas, se sigue observando procesos de enseñanza fundamentados en estructuras generalizadas sin tener en cuenta las etapas evolutivas del niño. Para González (2015) lo inicial es enseñarle al niño a conseguir autonomía de movimiento en el agua: aprender a desplazarse en cualquier posición, dirección, sentido, y en coordinación con la respiración.

Dada las falencias encontradas en el proceso de enseñanza, con esta investigación se esperó que con el uso de las estrategias adecuadas se lograra mejorar las bases motrices de los niños del club CEDA, correspondientes a la posición corporal, manejo del control respiratorio y propulsión, teniendo en cuenta, que la población tiene un déficit en estas habilidades y al pasar a la siguiente categoría deberán tener dominio de ellas, para no llegar a afectar los gestos técnicos.

Materiales y Métodos

Enfoque

Se trabajó un enfoque totalmente cualitativo, y los resultados arrojados por las pruebas fueron dados y estuvieron bajo el juicio de valor del evaluador (Hernández et al., 2017).

Diseño

Corte transversal, debido a que tiene como finalidad determinar, sí, se tiene una relación de tipo causa y efecto (Hernández et al., 2017). Es decir, establecer posibles relaciones entre los procesos de formación y la adquisición de las habilidades acuáticas.

Alcance investigativo

El alcance de esta investigación fue de tipo exploratorio, debido a que, dentro de la revisión bibliográfica realizada en las diferentes bases de datos, por medio de las ecuaciones de búsqueda formadas por las palabras clave, a nivel internacional se encontraron (19) artículos que aportan al proyecto, a diferencia que, a nivel local, regional y nacional no se encontró ningún artículo correlacionado con este proyecto.

Población de estudio

La población objeto de este estudio fueron los niños entre 8 y 10 años, inscritos en la categoría de menores del Club de Natación CEDA, Bogotá.

Selección de la muestra

Se seleccionaron 15 niños pertenecientes a la categoría de menores del Club de Natación CEDA, a través de un muestreo aleatorio.

Plan del programa de entrenamiento

Para consolidar el programa de entrenamiento se planearon varias fases, con el fin de lograr el objetivo propuesto:

- **Diagnóstico**

De acuerdo con el proceso de diagnóstico a través de la observación tanto de la población y el contexto de la misma, se concluyó desarrollar un programa de entrenamiento dinámico y

lúdico, que permitiera la corrección de falencias deportivas y el fortalecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- ***Cruzamiento de factores***

A partir del diagnóstico DOFA inicial se analizó la información a través del cruce de factores, con el fin de generar estrategias que aportaran a la construcción del plan de entrenamiento.

- ***Reconocimiento de la condición física de la población objeto de estudio***

A través de la evaluación con observación en vivo, se propuso a los participantes la realización de ejercicios que nos permitieran un conocimiento base de su condición física, se desarrollaron actividades como: Entradas al agua con colchoneta, Flotación dorsal, Desplazamiento brazos y piernas, sin material de apoyo, Ejercicios con espuma, los cuales nos permitieron el reconocimiento de la condición física de los deportistas objeto de estudio, con el fin de generar estrategias que aportaran a la construcción del programa de entrenamiento.

- ***Construcción del programa de entrenamiento***

Con base en el diagnóstico, el reconocimiento de la condición física, y la información consultada en el marco teórico, se desarrolló el programa de entrenamiento, teniendo en cuenta necesidades de la población objeto de estudio.

Marco teórico

Como se mencionó anteriormente, para los antecedentes de esta investigación, no se contó con la revisión de artículos a nivel local, regional y nacional, en tanto que a nivel internacional se encontraron 19 artículos funcionales 19, en las diferentes bases de datos exploradas: En ProQuest (7), en SportDiscus (1) y en Google Académico (11).

Estos artículos trataban sobre la importancia de desarrollar las habilidades motrices acuáticas de propulsión, reparación y flotación en los niños, ya sea que, inician su proceso para formarse como deportistas o como medio de supervivencia al entorno acuático. Aun así, las investigaciones no iban dirigidas a la implementación de métodos y sesiones que sustentaran mejoras en estas habilidades, pero si aportaron a nivel teórico significativa información.

En el artículo “Adquisición de Habilidades Motrices Acuáticas en Niños de 3 A 11 Años” se propuso un aprendizaje estructurado por etapas, siendo la etapa 0 = Familiarización de 0 a 3 años, etapa I= Aprendizaje de 3 a 5±1, etapa II= Aprendizaje de habilidades acuáticas en general de 6 a 8±1 años, etapa III= Aprendizaje de habilidades deportivas básicas y preentrenamiento de 9 a 10±1 años y etapa IV= Entrenamiento básico de 11 - 12±1 años (Blanco y Díaz, 2016).

También se encontró que según, Quinto (2016) la respiración debería ser, tras la fase de familiarización del niño con el medio acuático y la propulsión, de esa manera, se orienta el desarrollo de la habilidad motriz acuática por enseñar, siendo la primera fase soltar el aire por la boca e inmersión de cabeza a los 4 años y soltar aire por la nariz a los 5 años, seguido de la capacidad de flotación, que depende de factores como la respiración; por lo que, la etapa de adquisición de la habilidad de respiración a los 5 años, coincide con el inicio de adquisición de la habilidad de flotación.

Igualmente, el autor Espinosa (2016) menciona en su investigación que las prácticas acuáticas contribuyen al desarrollo de la psicomotricidad, debido que, se alcanza mayor control de sus extremidades y se desarrolla la fuerza como elemento básico de propulsión. Además, la adquisición de habilidades motrices “simultáneas” se debe a la facultad de coordinación que el ser humano va adquiriendo debido al proceso madurativo del sistema nervioso.

Ahora bien, la natación además de ser uno de los deportes más completos, para estimular el desarrollo armónico de todos los músculos y el sistema circulatorio, también, es considerado un

seguro de vida, debido a que, en determinado momento puede evitar un ahogamiento, por ello, es fundamental, que los niños desarrollen esa destreza que no es innata como el andar o saltar (Contreras, 2011).

Al igual que en otras ciencias, el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación ha ido evolucionando con el tiempo. Según Blanco y Díaz (2016) los métodos que se utilizan actualmente se caracterizan por una metodología más participativa, en la que el alumno investiga la forma de solucionar el problema motriz planteado, intentando que el aprendizaje sea verdaderamente significativo y, en líneas generales, que exista una motivación continuada en la que predomine la intención para la acción.

Por tal razón, es importante integrar al niño desde edades tempranas al medio acuático, para que, de este modo, logre desarrollar confianza con el medio y se familiarice rápidamente, tomando conciencia de su cuerpo, fortaleciendo su personalidad y estimulando sus sentidos (Buele, 2016).

Es importante considerar, que el alumno antes de nadar, o es decir al iniciarse en el proceso de aprendizaje de la natación, debe confiar su cuerpo al agua, debido a que, al estar en un medio nuevo debe descubrirlo y tanto jugar como encontrar placer en él. Para Espinosa (2017) las prácticas acuáticas con actividades lúdicas desarrollan el coeficiente intelectual de los niños, mejorando los niveles de atención y desarrollando la psicomotricidad. Además de prevenir malformación en el sistema óseo y evitar retrasos psicomotores.

Para empezar con el proceso de enseñanza, el profesor encargado necesita conocer las características del grupo etario con el que va a trabajar, en el caso de niños de entre 8 y 10 años de edad, se reconoce como infancia media, que es una etapa de gran asimilación, donde aún el niño no está inmerso en los cambios biológicos y psicológicos de la pubertad y ha superado la inquietud y conflictos de las etapas anteriores, por lo general cuando prestan atención, son mucho más

sociables y suelen ser respetuosos a la hora de recibir órdenes por parte del instructor (Contreras, 2011).

Asimismo, no es sino hasta los 8 años de edad, cuando se consigue un movimiento coordinativo simultáneo de brazos y piernas en posición ventral y el movimiento coordinativo de brazos y piernas simultáneo en posición dorsal, se adquiere solo hasta los 9 años (Blanco y Díaz, 2016).

Finalmente es fundamental mencionar que es indispensable la estructuración de estrategias metodológicas para lograr el dominio de habilidades básicas acuáticas en los niños, a partir de la aplicación de pruebas de habilidades. La aplicación de manera adecuada, los ejercicios coordinativos y ejercicios motores, para que haya un cambio pertinente en las habilidades y desde luego, la evaluación de los resultados obtenidos al comienzo y después de aplicar la propuesta metodológica.

Por otro lado, enunciaremos los conceptos más importantes a tener en cuenta en la presente investigación.

Respiración: Esta habilidad es de gran importancia, y se puede considerar como la base de la ambientación y de todo el proceso para la práctica de la natación, el hecho de inculcar en el educando una nueva y distinta manera de respirar requiere de algún tiempo y paciencia, dado que en la natación la inhalación se la realiza por la boca de manera breve y la exhalación por la nariz de manera prolongada (Contreras, 2011). Por tal razón es determinante que exista una adecuada coordinación entre la respiración y los diferentes movimientos corporales para lograr un desarrollo óptimo de la disciplina.

Flotación: Es el momento en que el niño ha logrado dominar su cuerpo dentro del agua lo cual le permite moverse a su voluntad. En el transcurso del aprendizaje se puede definir dos etapas

de la flotación, la primera cuando el practicante llega a colocar con facilidad su cuerpo en posición horizontal sin dejar que sus piernas tengan contacto con el fondo de la piscina y se deja llevar por el agua a esta la llamaremos flotación estática, y la segunda etapa es cuando a esta característica le sumamos la ayuda de un compañero o algún implemento que le permita desplazarse en esta posición, la llamaremos flotación dinámica (Buele, 2016).

Propulsión: Es la acción que se realiza con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarse en el fluido (Contreras, 2011). Para trabajar la propulsión, el nadador ya puede saltar, sumergirse, flotar y respirar, pero aún no moverse adecuadamente en el medio, por eso esta última cualidad es muy importante porque con ella el nadador llegara a su consolidación básica en el medio acuático. Esta cualidad se relaciona con las acciones coordinadas de las extremidades, tanto en posición ventral, como dorsal (Quinto, 2016).

Resultados y Discusión

Teniendo en cuenta la estrategia desarrollada para realizar el diagnóstico inicial, se construyó la matriz DOFA, que permitió encontrar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas dentro del grupo de niños(as) deportistas de la Club de Natación CEDA. Ver tabla 1

Tabla 1

Resultado de matriz DOFA			
DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia de los niños poco constante. • Nivel de los niños en los grupos varía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar la experiencia de la práctica para apoyar los procesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material adecuado y variado para apoyar las sesiones. • Personal calificado que opera dentro de la institución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deserción de los niños de la escuela.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Un solo entrenador lleva el proceso entre semana. | <ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad en las sesiones. • Cantidad de niños por sesión permite que el entrenamiento sea más específico. |
|---|---|

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con lo encontrado en la matriz DOFA se evidencian diferentes fortalezas y debilidades, relacionadas con el contexto y con el entorno familiar y social, por lo que de acuerdo con la metodología propuesta se realizó un cruzamiento de factores para generar estrategias que aportaron a la construcción del programa de entrenamiento. Ver tabla 2

Tabla 2

Estrategias creadas a partir del cruce de factores

	FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	(Estrategias Fo – de Crecimiento)	(Estrategias Do – de Supervivencia)
	Por medio de los materiales, y la experiencia de los entrenadores que tiene la escuela, tanto profesional como en el deporte, brindar todo el conocimiento y las herramientas posibles para desarrollar en los niños las habilidades básicas y movimientos correspondientes a la práctica deportiva.	Seguimiento constate del proceso llevado a cabo en el club gracias a la cantidad de niños, para mejorar y mantener las habilidades adquiridas.
AMENAZAS	(Estrategias Fa – de Supervivencia)	(Estrategias Da – de Fuga)
	Utilización adecuada de los materiales y de la pedagogía del entrenador para hacer más amenas y didácticas las sesiones, permitiendo que haya asistencia más constante y no se detengan los procesos.	Realizar correcciones puntuales y específicas a cada niño para que trabaje en esos aspectos y logre llevar un nivel promedio con sus compañeros.

Fuente: elaboración propia

Aplicabilidad de Test de Condición Física

De acuerdo con los autores Noble & Cregeen (2001), para la aplicación de pruebas básicas sobre las habilidades en natación, las más relevantes son: Flotación, decúbito supino durante 10 segundos; Respiración, burbujas en posición decúbito prono durante 10 segundos; Propulsión, desplazamiento 10 metros brazos y piernas con respiración dentro del agua.

Instrumentos: Para identificar el nivel de las habilidades motrices acuáticas de los niños de 8 a 10 años del club CEDA, que para autores como Blanco y Díaz (2016) deben desarrollarse en la etapa sensible de los 4 a 6 años, se realizaron dos pruebas para cada habilidad, ejecutadas de manera independiente como: desplazarse moviendo brazos y piernas, para evaluar la propulsión o en conjunto como: respirar y flotar decúbito prono. A continuación, las pruebas aplicadas:

1. Prueba de flotación.
2. Prueba de respiración.
3. Prueba de propulsión.

Retroalimentación

Tras la prueba diagnóstica se observó poco dominio de las habilidades básicas acuáticas de propulsión, respiración y flotación, por parte de los niños de 8 a 10 años, por esta razón, a nivel teórico se sugirió al coordinador del área de entrenamiento y metodológico del club, implementar el trabajo de estas habilidades desde el inicio del proceso, para formar bases más sólidas y a nivel práctico se realizaron ejercicios y actividades didácticas en las que se explicaba su ejecución, se guiaba y/o se acompañaba el movimiento, y finalmente, se realizaban correcciones individualmente.

Consolidación del programa de entrenamiento

Teniendo en cuenta la necesidad de los niños en categoría menores del Club de Natación CEDA, se decidió desarrollar un programa de entrenamiento compuesto por 20 sesiones, encaminadas a entrenar y fortalecer las habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración

y flotación de la población de estudio. Cada sesión con una duración de 100 minutos, dentro de las sesiones del programa de entrenamiento de las habilidades acuáticas se propuso un trabajo en tres (3) fases:

1. Fase inicial: Calentamiento y movilidad articular
2. Fase central: Trabajo de propulsión, respiración y flotación
3. Fase final: Juego y estiramiento

El programa de entrenamiento se construyó de manera metódica, de acuerdo con los diagnósticos, la planeación y organización previa de todo el componente teórico y práctico, apoyados en fichas técnicas, a continuación, se observa un ejemplo:

Figura 1

Ficha técnica de sesión, programa de entrenamiento

PLAN DIARIO DE CLASE				
FECHA	31 de agosto de 2018		DEPORTE	Natación
HORA	4:00 PM a 6:00 PM		PROFESOR	Alejandra Contreras
OBJETIVOS	Entrenar y fortalecer habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación		DURACIÓN	100 minutos
PARTE	TEMA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	EVALUACIÓN DE LOGROS
INICIAL	Calentamiento, movilidad articular	Batida posición decúbito supino, batida posición decúbito prono, correr en el puesto, salto a dos pies, movimiento de brazos estilo libre, espalda pecho y mariposa.	20 min	Posición corporal, y habilidades acuáticas.
CENTRAL	Trabajo de propulsión, respiración y flotación	Realizarán estrellita que es un ejercicio el cual deberán flotar sin realizar ningún movimiento en posición decúbito supino y decúbito prono, con ayuda de unos sumergibles se trabajara la respiración bajo el agua, los niños deberán sumergirse para buscarlos.	1 hora	
FINAL	Juego y estiramiento	Juego de recoger pelotas por la piscina, tambores, lluvia, boxeo, rollos con los brazos. Estiramiento brazos y piernas.	20 min	

Nota: Elaboración propia. Ficha técnica de la sesión N°4 del programa para el desarrollo de habilidades motrices acuáticas de categoría menores en el Club de Natación, CEDA.

De igual forma, al finalizar cada sesión del programa de desarrollo de habilidades motrices básicas, se realizó una autoevaluación con los deportistas, como se evidencia a continuación:

Síntesis de la Autoevaluación Sesión No. 4

- ¿Cuántos deportistas participaron?

Respuesta: 8 niños.

- ¿Quiénes evitaron la actividad?

Respuesta: Ninguno, todos participaron activamente.

- Nivel de participación:

Respuesta: Buena.

- Reacciones de los niños. ¿Qué dijeron e hicieron?

Respuesta: Buena actitud y emocionados.

- ¿Qué se hizo para motivar la actividad y mantener su interés

Respuesta: Se trabajó con los niños juegos y ejercicios con retos, además se añadió un componente de competencia y se aumentó la dificultad de los ejercicios.

- Valoración de esta actividad

Respuesta: Fue buena, porque se realizaron todos los ejercicios programados y de la mejor forma.

- ¿Qué fue lo que salió mejor y por qué?

Respuesta: Los retos de las actividades, debido a que, los emociona y logra poner a los niños más alerta y atentos.

- Dificultades encontradas:

Respuesta: Ninguna.

Preguntas de Reflexión

¿Cuál fue el aprendizaje obtenido producto de la elaboración del diagnóstico?

- Durante el proceso de elaboración del diagnóstico, se logró evidenciar cuáles son los protocolos metodológicos que tiene la entidad, en donde se llevó a cabo la investigación.
- De esta forma, se analizaron cuáles eran las falencias y aciertos que tenía el club con respecto al desarrollo de habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación en la categoría menores 8 -10 años.
- Asimismo, se llevó a cabo una planificación estructurada de las sesiones, para lograr un desarrollo integral de cada uno de los deportistas pertenecientes a esta categoría.

¿Cuáles fueron los aprendizajes que obtuvo como producto de la elaboración del programa de desarrollo de habilidades motrices acuáticas?

- Por medio de la elaboración del programa de habilidades motrices acuáticas, se ratificó la importancia de hacer uso de la literatura ya existente acerca de: 1.- La temática, 2.- El contexto y 3.- De la población a intervenir, para lograr así, tener más soporte y credibilidad a la hora de realizar las sesiones con respecto a las necesidades encontradas. Además de tener presente las posibilidades y limitantes para ejecutar una propuesta.

¿Cuál fue el aprendizaje que obtuvo como producto de la aplicabilidad del programa de desarrollo de habilidades motrices acuáticas?

- Con la aplicación del programa de intervención para desarrollar las habilidades acuáticas de propulsión, respiración y flotación, se evidenció que es importante tener un contacto cercano con: 1.- El área administrativa, 2.- El área de entrenamiento y 3.- Con los padres de familia, debido a que, son los responsables de dar una respuesta positiva o negativa a la implementación del programa. Además, que se requiere del compromiso y una excelente disposición de las partes involucradas, para llevar a cabo la propuesta de la manera más prevista.

Conclusiones

En primer lugar, se concluye que el objetivo propuesto de manera inicial se cumplió en su totalidad, el cual fue, desarrollar un programa de entrenamiento en habilidades motrices acuáticas de propulsión, respiración y flotación en niños de la Categoría Menores de 8 a 10 años del club CEDA.

En segundo lugar, los conocimientos previos que se desarrollaron durante la carrera en materia de entrenamiento deportivo y pedagogía fueron muy útiles, para llevar a cabo este proceso de investigación, facilitando el actuar oportuno y el desarrollo de la propuesta de manera adecuada y pertinente.

En tercer lugar, la responsabilidad que se debe tener con los niños se tomó de la forma más pertinente para lograr tener una relación adecuada, brindándoles procesos metodológicos que correspondieron para obtener el logro de cada una de las metas y propósitos deportivos programados.

Y finalmente, las experiencias que se generaron en el club CEDA fueron enriquecedoras en el campo profesional y laboral, así como de avance para los niños de la categoría menores del club de natación, pues se observó que al final de las 20 sesiones, habían logrado avanzar y fortalecer sus habilidades motrices de propulsión, respiración y flotación.

Recomendaciones

Es importante que las entidades con las que se realizan las prácticas estén enteradas de las actividades que se llevan a cabo, además de invitarlos a realizar y tomar en consideración las correcciones y sugerencias efectuadas durante el tiempo de permanencia del practicante. Así mismo, el investigador necesita otorgarle al club: 1.- Puntualidad, 2.- Compromiso y 3.- Sentido

de permanencia, teniendo en cuenta, su presentación personal y la adecuada planificación de las sesiones con respecto a los objetivos a conseguir

Referencias

- Blanco, N., & Díaz, G. (2016). Adquisición de Habilidades Motrices Acuáticas en Niños de 3 A 11 Años. *Revista Kronos*, 15(2), 1-8.
- Buele, M. (2016). *Influencia del juego en el proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación de la natación en niños de 5 años*. obtenido de facultad ciencias de la educación mención cultura física: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/8296>
- Contreras, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.*, 16(161), <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4189891.pdf>.
- Espinosa, G. (2016). La práctica de la natación como un medio para potenciar el desarrollo motriz.. Obtenido de Carrera de Ciencias de la Educación mención Cultura Física: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/9835>
- González, C. (9 de diciembre de 2015). *Aprender a nadar desde chico es mucho más que una herramienta preventiva*. Obtenido de Vida Ciencia Tecnología: <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=209149>
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Mármol, O. (2017). *La enseñanza aprendizaje de la natación para el dominio de las habilidades motoras en niños y niñas de 6 a 12 años en el centro turístico la rueda*. obtenido de maestría en cultura física y entrenamiento deportivo: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25469>
- Noble, J., & Cregeen, A. (2001). *Natación para niños: juegos y actividades*. Madrid: Tutor.
- Quinto, E. (23 de febrero de 2016). *Actividades lúdicas y su influencia en el desarrollo de las cualidades básicas en la natación en los niños de la de escuela deportiva municipal SAMBORONDON*. obtenido de proyecto de titulación para licenciado en educación: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26694>
- Rodríguez, J. (2008). *Historia del deporte*. Barcelona: INDE.