

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
DEPORTIVAS EN EL HOCKEY SUBACUÁTICO PARA LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
QUINTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT DEL MUNICIPIO
DE BELLO

FREDY MIRANDA DUARTE

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLÍN

2019

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
DEPORTIVAS EN EL HOCKEY SUBACUÁTICO PARA LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
QUINTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT DEL MUNICIPIO
DE BELLO

FREDY MIRANDA DUARTE

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Mag. Esmeralda Caballero Escorcia

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE.
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.
MEDELLÍN

2019

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellin, octubre de 2019

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi compañera de vida Erika Sanchez, por su apoyo incondicional y el ánimo que me brinda día día para alcanzar nuevas metas, tanto profesionales como personales.

Al club de Actividades Acuáticas Galápagos, por darme la confianza y la oportunidad de iniciar mi proceso como formador. Y a la Categoría Sub 19 Femenina por ser mi inspiración para el desarrollo y propuesta de esta tesis.

A las Escuelas Populares del deporte INDER Medellín, por impulsarme a continuar con mi proyecto profesional.

Y sobre todo a Dios porque gracias a Él estamos donde queremos estar y podemos transmitir nuestro conocimiento a los niños y jóvenes para que cada día podamos continuar transformando vidas, a partir de nuestro quehacer diario.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por darnos la oportunidad de culminar esta etapa de nuestras vidas, y hacer de cada esfuerzo una experiencia para aprender.

A nuestra asesora Esmeralda Caballero Escorcía por su apoyo, paciencia, disposición y comprensión en las dificultades y aciertos que en este proceso pudieron haberse presentado, y por las herramientas que nos proporcionó para llevar a feliz término este proyecto que esperamos continúe.

A la Universidad Católica de Oriente por formarnos durante estos años y permitirnos un espacio adecuado para la construcción del conocimiento, y de igual forma a los Docentes y Compañeros que en este proceso nos acompañaron.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. ANTECEDENTES	12
1.1. Antecedentes a nivel Internacional	12
1.2. Antecedentes Nacionales	16
1.3. Antecedentes Locales	17
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	19
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	21
4. JUSTIFICACIÓN	22
5. OBJETIVOS	24
5.1. Objetivo General	24
5.2. Objetivos Específicos	24
6. MARCO TEÓRICO	25
6.1. Deporte escolar	25
6.2. Hockey subacuático	27
6.3. Técnicas del Hockey Subacuático.	29
6.3.1. Maniobra de marcante	29
6.3.2. <i>Inmersión vertical cabeza arriba</i>	30
6.3.3. <i>Técnica de gira</i>	31
6.3.4. <i>Manejo de la pastilla</i>	31

	7
6.4. Equipamientos	32
6.4.1. Aletas	32
6.4.2. Gafas de buceo	33
6.4.3. Palo o Stick	33
6.4.4. Pastilla	34
6.4.5. Tubo respirador	34
6.4.6. Gorro	35
6.4.7. Guantes	35
7. DISEÑO METODOLOGICO	36
7.1. Enfoque de investigación	36
7.2. Tipo de investigación	36
7.3. Población objeto de estudio	38
7.3.1. Muestra	38
7.3.2. Criterios de inclusión	38
7.4. Variables de investigación	39
7.5. Técnicas de recolección de información	39
7.5.1. Entrevista semiestructurada	39
8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
8.1 Entrevista semiestructurada	40
8.2. Plan de entrenamiento	42

	8
9. CONCLUSIONES	55
10. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	57
ANEXOS	59
Documentos de intervención	59
Mayas curriculares plan de intervención	60
Valoraciones cualitativas del proceso	69
Registros fotográficos	71

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Descriptor didáctico Sesión N°1	42
Tabla 2 Descriptor didáctico Sesión N° 2	43
Tabla 3 Descriptor didáctico Sesión N° 3	44
Tabla 4 Descriptor didáctico Sesión N° 4	45
Tabla 5 Descriptor didáctico Sesión N°5	46
Tabla 6 Descriptor didáctico Sesión N° 6	47
Tabla 7 Descriptor didáctico Sesión N° 7	48
Tabla 8 Descriptor didáctico Sesión N° 8	49
Tabla 9 Descriptor didáctico Sesión N° 9	50
Tabla 10 Descriptor didáctico Sesión N° 10	52
Tabla 11 Descriptor didáctico Sesión N° 11	53
Tabla 12 Descriptor didáctico Sesión N° 12	54
Tabla 13 Propuesta curricular	60

TABLA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Descriptor visual técnica N° 1	30
Ilustración 2 Descriptor visual técnica N° 2	30
Ilustración 3 Descriptor visual Técnica N° 3	31
Ilustración 4 Descriptor visual Técnica N° 4	32
Ilustración 5 Modelo aletas práctica deportiva	32
Ilustración 6 Modelo gafas de buceo	33
Ilustración 7 Modelo de palo (Stick)	33
Ilustración 8 Modelo de disco / Pastilla	34
Ilustración 9 Modelo tubo respirador Standard	34
Ilustración 10 Modelos gorros oficiales	35
Ilustración 11 Modelo de guantes reglamentarios	35
Ilustración 12 Modelo consentimiento informado	59
Ilustración 13 Carta de agradecimiento	69
Ilustración 14 Evaluación estudiante	70
Ilustración 15 Descriptor visual Sesión N° 1	71
Ilustración 16 Descriptor visual Sesión N° 2	71
Ilustración 17 Descriptor visual Sesión N° 3	72
Ilustración 18 Descriptor visual Sesión N° 4	72
Ilustración 19 Descriptor visual Sesión N° 5	73

	11
Ilustración 20 Descriptor visual Sesión N° 6	73
Ilustración 21 Descriptor visual Sesión N° 7	74
Ilustración 22 Descriptor visual Sesión N° 8	74
Ilustración 23 Descriptor visual Sesión N° 9	75
Ilustración 24 Descriptor visual Sesión N° 10	75
Ilustración 25 Descriptor visual Sesión N° 11	76

1. ANTECEDENTES

Para la Elaboración de la propuesta, se hace necesario realizar una revisión exhaustiva, a nivel internacional, nacional, y regional, donde se sustentará teóricamente las variables que se consideran, inciden en las metodologías de enseñanza no solo del Hockey subacuático, si no de actividades Acuáticas.

1.1. Antecedentes a nivel Internacional

En la publicación “*Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: una propuesta para Enseñanza Secundaria:*” de Apolonia Albarracín y Juan Moreno Murcia de la Universidad de Murcia en el año 2012. Tuvo como objetivo analizar los contenidos y actividades realizadas en las clases de actividades acuáticas dentro de la materia de educación física y presentar una propuesta de intervención. Metodológicamente tomaron 29 docentes de Enseñanza Secundaria de la Región de Murcia. Después de aplicados los instrumentos, destacaron que se impartía más natación y juegos en detrimento de otros contenidos de la materia como cualidades físicas, expresión corporal, habilidades motrices, etc. Los resultados son discutidos y reflexionados en la medida de contextualizar los contenidos y actividades desarrolladas, siendo la base para presentar una propuesta de intervención.

Esta apuesta investigativa aporta desde su contenido metodológico a nuestra investigación, ya que al indagar por los contenidos y su relación con la enseñanza en el área de la educación física, plantea una reflexión curricular interesante a la luz de nuestro objeto problémico; el análisis sobre la necesidad de replantear los contenidos en las áreas permite también reflexionar sobre el papel del maestro como intelectual que planea la enseñanza, Anotando que la escuela debe propender por la formación integral con lo cual no solo se potencie aspectos propios de los planes curriculares

basados en el saber sino que también posibilite el desarrollo de competencias deportivas fundamentadas en el ser y el hacer.

Un estudio realizado en la Universidad Miguel Hernández de Elche, sobre “*La Problemática y beneficios de las actividades acuáticas en la escuela*”, en el año 2009, propone como objetivo de estudio principal comprobar la valoración de las actividades acuáticas por parte del profesorado de educación física en Educación Secundaria, para lo que se ha creado y validado el Cuestionario de Actividades Acuáticas en Educación Física (CAAEF). Este trabajo de igual manera ahonda en los efectos principales, la experiencia docente, quién impartió las clases de actividades acuáticas y la opinión de aspectos generales de educación física sobre la inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito escolar.

Metodológicamente el grupo poblacional tuvo como referencia 176 y concluye de manera general que los docentes que consideran en menor grado ciertos aspectos negativos de educación física, son los que más pueden considerar los beneficios de la inclusión de las actividades acuáticas. De igual forma, el personal que ha llevado a cabo las clases será decisivo a la hora de considerar más o menos problemática en la aplicación de las actividades acuáticas.

Este trabajo hace aportes a nuestro núcleo problémico desde un énfasis metodológico, desarrollar instrumentos que permitan a los docentes evaluar los avances técnicos y deportivos de los estudiantes, posibilita realmente intervenir desde una evaluación formativa los avances y dificultades de los aprendices en aras de una formación que potencie sus destrezas y habilidades.

La investigación “*Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*”, de Juan Antonio Moreno y Luis Miguel Marín, realizado por Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes Editado en Murcia (España), en el año 2008. Basa su estructura investigativa en las Pautas de actuación para mejorar la enseñanza de las actividades acuáticas contenidos curriculares tanto

en Educación Primaria como Secundaria, además de tener en cuenta el profesor, entrenador o monitor de actividades acuáticas, es que su actuación va a repercutir de forma significativa en los patrones de conducta de sus alumnos o deportistas y consecuentemente en su adherencia a la práctica físico-deportiva.

La principal conclusión de esta investigación indica que una de las principales cuestiones que debe tener en cuenta el profesor, entrenador o monitor de actividades acuáticas, es que su actuación va a repercutir de forma significativa en los patrones de conducta de sus alumnos o deportistas y, consecuentemente en su adherencia a la práctica físico-deportiva. Por ello, resulta especialmente importante la adecuada utilización de estrategias metodológicas a través de las cuales se fomenten climas de aprendizaje o entrenamiento que mejoren el rendimiento y potencien la motivación

Esta apuesta investigativa hace importantes aportes a nuestro núcleo problémico, ya que dota de importancia y relevancia el papel del maestro desde los procesos de enseñanza y aprendizaje, estructurar unas buenas propuestas pedagógicas es la necesidad apremiante de nuestros sistemas educativos sea cual sea el programa de educación física y eso solo se logra con el reconocimiento intelectual del maestro.

Juan Antonio Moreno y Melchor Gutiérrez de la facultad de Educación. Universidad de Murcia, en el año 2007, plantean el trabajo titulado "*Programa de Actividades Acuáticas*". En esta investigación se desarrollan algunos conceptos, actitudes, valores y normas, para conseguir el máximo desarrollo de las capacidades cognoscitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción y actuación social, los contenidos (hábitos higiénicos, habilidades motoras, determinadas conceptualizaciones, etc.), los procedimientos (las situaciones didácticas creadas, la pedagogía empleada) y los objetivos (los resultados finales que se pretenden).

Esta investigación pone en el epicentro de reflexión la formación en emociones como base fundamental de los procesos de enseñanza y aprendizaje, elemento que consideramos impacta de manera significativa nuestro trabajo puesto que entendemos que una educación física que dé prioridad a la formación emocional es muy difícil poder medir los impactos en el plano físico y táctico cualquiera sea la actividad deportiva.

La investigación titulada “*El Manual del Deporte Recreativo en el Mundo Subacuático*”, del Instituto Nacional de Deporte de Chile, del año 2010. Elaborado por Juan José Maldonado Ortega. Este compendio investigativo tuvo como objetivo central apoyar la labor pedagógica y formativa de quienes inician e instruyen a los nuevos emprendedores de las actividades acuáticas, teniendo como desafío superar las experiencias existentes y descubrir un nuevo escenario, siendo, además, los futuros protagonistas de transferir dichos descubrimientos. La metodología utilizada fue de descriptiva.

Esta investigación genera aportes desde lo conceptual a nuestro proceso investigativo, el reconocimiento de los espacios con los que cuenta Chile para la práctica de deportes subacuáticos, permite la gestión de recursos para el aprovechamiento de los mismos, aunado a ello desarrollar técnicas y estrategias que permitan el desarrollo de sesiones de entrenamiento se verá reflejado en el aprendizaje significativo del deporte al igual que la corresponsabilidad del mismo deporte por parte de profesor y de los estudiantes.

La innovación como eje fundamental de la transformación educativa es un elemento crucial para el cambio en los procesos de enseñanza y aprendizaje, lo la innovación de los entrenadores deportivos y de los mismos deportistas será el puente que permitirá avanzar desde lo conceptual y lo físico en la educación física

1.2. Antecedentes Nacionales

En el plano nacional encontramos la investigación titulada *“La reeducación psicomotriz: una estrategia para mejorar la acuaticidad del jugador de hockey subacuático”*, del año 2013, realizada por Jeisson Buitrago en por un estudiante de la Universidad Libre de Colombia. El objetivo general del estudio fue mejorar el manejo corporal de los practicantes de hockey subacuático del club Titanes, con lo cual se pretendió mejorar el rendimiento deportivo.

La revisión bibliográfica se centró en los adelantos documentados acerca del desarrollo de las habilidades deportivas, encontrando que, en caso de intervenciones extemporáneas a los primeros años de edad, se denominan como procesos de Reeducación, el más conocido es el método Psico cinético de Jean Le Boulch y es desde esta teoría Psicomotriz que se respaldó todo el proceso investigativo. La metodología partió desde un enfoque mixto al cuantificar el rendimiento deportivo de la población, a la vez que se cualificaron las habilidades corporales dentro del marco de una propuesta pedagógica por medio de una observación participante estructurada.

Esta investigación hace fuertes aportes en materia técnica a nuestra investigación ya que aborda un tema importante con las habilidades motrices que permiten a un buen jugador desempeñarse bajo el agua y se determina que son habilidades de control y percepción de la respiración, el equilibrio, la relajación, la postura entre otras.

En la investigación, *“El medio acuático como actividad importante en el desarrollo motor en los niños”*, de Jefferson García Buitrago, de la Universidad del Valle, en el año 2012. El objetivo central de este trabajo fue recopilar información de diferentes autores sobre el desarrollo motor en los niños, con el fin tener una base sólida para poder realizar actividades en el medio acuático para la enseñanza en niños y que ellos tengan un óptimo desarrollo motriz, necesario no solo para la natación como práctica deportiva sino para cualquier deporte, así como para tener unas buenas

bases motrices para el resto de su formación. se refiere al trabajar desde un punto de vista motriz en el medio acuático donde se encuentra, al igual que en el medio terrestre, una inmensa cantidad de habilidades que son necesarias aprender antes de pasar al trabajo de las destrezas acuáticas.

Este estudio aporta elementos significativos en materia conceptual a nuestro objeto epistémico, esto debido a que clarifica, las habilidades acuáticas más importantes en el campo acuático como lo son: un tratamiento teórico y práctico de las mismas. Como principales habilidades acuáticas están: la respiración, flotación, propulsión, saltos e inmersión

Es preciso señalar que existen escasas fuentes bibliográficas referidas a las actividades acuáticas en nuestro país.

1.3. Antecedentes Locales

El instituto universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia, publica una investigación realizada por Estefanía Cañas Vallejo, Estudiante de licenciatura en Educación Física, quien expone el siguiente trabajo *“Aprender jugando en el agua: unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años”*. El estudio presenta una Unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años, compuesta por diez sesiones de clase, cada una con una duración de una hora. Con ella se busca familiarizar al niño con el medio acuático y desarrollar las habilidades básicas para su desenvolvimiento en el agua.

Con este trabajo se busca además enfatizar en la necesidad de incorporar la planeación a la acción educativa con el fin de garantizar la adecuada transmisión de conocimientos y la asimilación por parte de los alumnos.

El estudio toma diversos métodos de enseñanza, entre ellos el mando directo modificado, asignación de tareas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca y creatividad. Esta investigación aporta elementos fundamentales en materia didáctica ya que enfatiza en la necesidad de incorporar

la planeación a la acción educativa con el fin de garantizar la adecuada transmisión de conocimientos y la asimilación por parte de los alumnos

En la región no se encuentran otras investigaciones específicas sobre las Orientaciones Metodológicas para la enseñanza del hockey subacuático en niños entre los 10 y los 12 años. Solo se encuentra material literario de Hockey Sub acuático del año 2006 por Alejandro Escobar Chavarriga, donde se describe de manera general las características del deporte y cada uno de sus componentes.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La práctica de deportes acuáticos en el ámbito escolar, se ha tornado un poco compleja, esto debido a que son pocas las instituciones educativas que cuentan con escenarios deportivos propios para su práctica, por tal motivo muchas instituciones educativas deben asumir convenios con instituciones particulares entre ellas “Comfama”, para que brinde orientaciones didácticas a los estudiantes sobre la práctica de deportes como la natación, sin embargo esto también se torna complejo debido a los costos y a las responsabilidades contractuales que implica que los estudiantes estén en lugares diferentes al establecimiento educativo.

Esta aunque es una realidad recurrente en las instituciones educativas, no lo es en la I.E Atanasio Girardot del municipio de Bello, esta es una institución que cuenta con escenarios deportivos propios para la práctica de deportes y actividades acuáticas, sin embargo, es necesario recalcar que la mayoría de estos escenarios son utilizadas para la recreación libre de sus estudiantes, ya que los docentes carecen de orientaciones metodológicas para aplicar deportes específicos que permitan la iniciación y consolidación de deportes acuáticos.

Los deportes acuáticos en el plano nacional han tomado mucha fuerza, muestra de ello es la participación de deportistas nacionales en representaciones de nuestro país a nivel internacional en deportes como Waterpolo, clavados, nado sincronizado y hockey subacuático.

Aprovechando el insumo físico, la Institución Educativa Atanasio Girardot ha querido que los estudiantes reciban formación deportiva en deportes que tengan como base la natación, por ello ha iniciado toda una apuesta curricular que implica desde sus bases pedagógicas abrir espacios académicos y formativos que posibiliten que el estudiantado explore una gama de deportes acuáticos diferentes a la natación para ampliar las posibilidades deportivas teniendo en cuenta las inclinaciones y preferencias de los estudiantes.

Esta apuesta educativa ha implicado la creación de semilleros deportivos escolares para la enseñanza del hockey subacuático, ya que este es un deporte poco explorado en las instituciones educativas, debido en primer lugar a la inadecuada formación de los docentes para su enseñanza y en segundo lugar porque es un deporte especializado que solo se ofrece en clubes deportivos y semilleros especializados.

Los semilleros deportivos tienen como base la formación básica en el deporte específico con los estudiantes, potenciando sus habilidades y evaluando los avances y oportunidades de mejora de cada uno de los estudiantes, cabe resaltar que si los avances en procesos deportivos posibilitan analizar que hay estudiantes que se perfilan para ser deportistas de alto rendimiento debido a sus habilidades técnicas y deportivas, los semilleros establecen los contactos con clubes deportivos especializados para que el estudiante profundice y mejore su formación deportiva, esto debido a que como lo dijimos anteriormente no es común la enseñanza de esta clase de deportes en las instituciones educativas y por lo tanto el nivel de competencia en ellas es casi nulo en misma práctica del mismo.

Los docentes de los semilleros de incoación deportiva que reúnen en su gran mayoría los estudiantes del grado 5° de básica primaria, durante las sesiones de entrenamiento han encontrado que los estudiantes carecen del dominio técnico de habilidades básicas para la práctica del hockey subacuático, con lo cual el manejo técnico y deportivo no logra concretar buen desempeño. Por tal motivo surge la siguiente pregunta de investigación.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera el desarrollo de un plan de entrenamiento aporta al desarrollo de habilidades deportivas propias del hockey subacuático con los estudiantes del grado 5° de la institución educativa Atanasio Girardot del municipio de Bello?

4. JUSTIFICACIÓN

Con el estudio que se presenta a continuación, se pretende realizar una orientación metodológica para la enseñanza del Hockey subacuático en niños de grado 5°, que le permitirán a la institución educativa Atanasio Girardot Del Municipio de Bello, Antioquia, tener herramientas de enseñanza, a partir de una Guía Metodológica para poner en práctica en esta disciplina deportiva.

Esta disciplina como lo es el Hockey Subacuático es un deporte que requiere estrategia y habilidad tanto física como mental, además de saber nadar debajo del agua con precisión. Para ello se debe iniciar con una metodología de enseñanza basado en las habilidades motrices que permitan al jugador desempeñarse bajo el agua, para ello se requieren unas pautas técnicas primordiales como lo son las vinculadas con la familiarización con el medio (relacionado con la autonomía en el medio), el conocimiento o adaptación al medio (relacionado con la resolución de situaciones diversas en el agua) y el dominio de dicho medio (relacionado con el desarrollo de habilidades acuáticas).

Se espera que este trabajo contribuya como referente bibliográfico a la construcción de herramientas metodológicas para la enseñanza del Hockey subacuático, para que ayude a direccionar el proceso de la iniciación deportiva en el hockey Subacuático y así aumentar el número de herramientas conceptuales y pedagógicas para los profesores y/o entrenadores del área y jugadores, ya que serviría como un punto de partida para debatir las ideas que aquí se expresen y documentar, oxigenando las metodologías de enseñanza que se utilizan en la actualidad.

Cabe señalar además que mediante el deporte en general, y el hockey en particular, los jóvenes desarrollan su físico, pero también aprenden los códigos de la sociedad: sus reglas, sus límites, sus placeres y todos los beneficios de compartir experiencias con otros” (Renard, 2002).

Este tipo de apuestas investigativas posibilita mejorar la calidad de vida de los adolescentes, ya que, mediante la práctica, hace que los deportistas estén en un buen estado físico y psíquico, con lo cual no solo se busca impactar el desempeño técnico y táctico sino los desempeños basados en competencias como el ser y hacer, elementos fundamentales para la sana convivencia escolar.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Desarrollar un plan de entrenamiento que aporte al desarrollo de habilidades deportivas para la práctica del hockey con los estudiantes del grado 5° de la institución educativa Atanasio Girardot del municipio de Bello.

5.2. Objetivos Específicos

Identificar los elementos técnicos y deportivos que debe desarrollar un plan de entrenamiento para el desarrollo de habilidades deportivas en el hockey sub acuático.

Diseñar un plan de entrenamiento que propenda por el desarrollo de habilidades deportivas.

Evaluar el desarrollo del plan de entrenamiento en el desarrollo de habilidades deportivas para la práctica del hockey sub acuático.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Deporte escolar

El deporte escolar, es una estrategia de formación que permite desarrollar estrategias en el ser, el hacer y el saber en los sujetos, desde la educación y el aprestamiento físico como base de toda actividad deportiva. Según (Stevvens, 2011)

El medio social dentro del cual se mueven nuestros estudiantes les presenta muy pocas oportunidades de una sana recreación o práctica deportiva formal, contribuyendo esto a una mala utilización del tiempo dadas las condiciones tan desfavorables para que los niños, niñas y jóvenes tomen caminos no propicios para su correcta formación, de ahí la necesidad de la implementación de programas de deporte escolar que posibiliten el desarrollo físico y lúdico de los estudiantes.

El deporte escolar desde una estructura funcional busca integrar a los estudiantes desde los contextos escolares a la actividad física ya sea con fines recreativos o de alto rendimiento, convirtiendo el deporte escolar como epicentro de los programas institucionales desde la formación integral. Desde las posturas teóricas “el uso del término deporte escolar y deporte en edad escolar, tienden a causar confusión respecto a sus propósitos de desarrollo, por esto es necesario aclarar cada uno de ellos para evitar confundirlos y así generar una conceptualización tanto de “Deporte Escolar” como de “Deporte en edad escolar” y tener una percepción clara (Sanabría, Mesa Gómez , & Ramos , 2013). Según (Blázquez, 1999)

El deporte escolar remite, en primer lugar, en sentido restringido, al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar, en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el periodo escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de estas. Se

incluye dentro de esta categoría toda serie de actividades que no reviste un carácter de obligatoriedad y habitualmente significan una educación del tiempo libre. Citado en (Sanabría, Mesa Gómez , & Ramos , 2013).

En este mismo sentido afirma Fraile

La actividad físico-deportiva que se realiza a través del deporte escolar puede atender a dos tipos de modelos: uno de carácter lúdico-recreativo, sin grandes exigencias técnicas, donde lo cooperativo prima sobre lo competitivo y la participación sobre la selección, mientras que el otro se relaciona con las prácticas deportivas federativas, donde priman los resultados, la eficacia, la búsqueda de rendimiento (2004).

Según los autores citados la distinción entre deporte escolar y deporte en edad escolar se convierte en el epicentro central de reflexión respecto a la definición de programas y planes de estudio, esto en tanto el deporte escolar es de obligatoriedad en los centros educativos, mientras que los estudiantes son autónomos de asumir decisiones del deporte en edad escolar.

Establecer la relación entre deporte escolar y planes de estudio es el punto en el cual los órganos gubernamentales establecen sus políticas desde la imagen de formación que se busca establecer con la sociedad, para ello los centros educativos se convierten agentes metodológicos de dichas políticas, tomando a los profesionales de la educación física y el deporte en los intelectuales que reflexionan sobre los procedimientos epistémicos de enseñanza y aprendizaje del deporte como objeto de enseñabilidad.

Las estrategias pedagógicas y didácticas giran de esta manera en la lógica de lo que se quiere enseñar, habilidades, destrezas y conocimientos para este caso desde la educación física, atendiendo de esta manera las necesidades de formación de los centros educativos según las condiciones específicas y contextuales de cada grupo poblacional. El deporte escolar analizado

desde este entramado conceptual, debe buscar una reflexión que promueva según (Sanabría, Mesa Gómez , & Ramos , 2013): El disfrute de diversas prácticas deportivas, el encuentro y la integración con otros, la construcción del pensamiento táctico y estratégico, la apropiación de habilidades específicas (Técnicas deportivas), el desarrollo de la constitución corporal (Capacidades motrices), la creciente capacidad resolutive de los problemas de juego, la apropiación crítica de las prácticas deportivas y el conocimiento de cómo han surgido estas prácticas y de cómo han tenido lugar en diversos contextos históricos.

6.2. Hockey subacuático

El hockey subacuático consta de dos equipos de 6 jugadores más 4 suplentes cada uno, provistos de aletas, gafas y tubo respirador (*snorkel*), que intentan trasladar por el fondo de la piscina un disco o pastilla de plomo (*puck*) a la portería del equipo contrario, con la ayuda de un palo o paleta (*stick*). Según (Hernández, s,f), a este deporte

(...) inicialmente se le denominó *Octopush*, ya que hasta 1984 se disponían de ocho jugadores (octo) que empujaban (push) un disco. Como es de suponer, el jugador pasa gran parte del tiempo bajo el agua, es decir, en apnea. Cuando se inicia esta práctica puede resultar costoso mantenerse bajo el agua, aguantando la respiración durante cierto tiempo, sin embargo, con la práctica se puede adquirir cierta habilidad para mantener una apnea.

Históricamente el hockey subacuático, data del año 1954, cuando un integrante de la fuerza marina inglesa, Alan Blake, lo bautizo con el nombre de “Octopush”, este nombre se debe a que en las reglas originales se jugaban equipos de ocho jugadores (octo), cuyo objetivo era desplazar o empujar (push) con un palo (stick) un disco de plomo no cubierto hacia lo que hoy se conoce como cancha, y en los inicios denominaban “cuttle” y posteriormente un barranco. (Cifuentes, 2013).

Desde el plano táctico

(...) el hockey subacuático es un juego rápido y muy dinámico, por lo tanto, su práctica requiere de un considerable esfuerzo, tanto aeróbico como anaeróbico. Se precisa velocidad, capacidad de anticipación y coordinación con el resto del equipo para obtener buenos resultados. Pero, además, al contrario de lo que ocurre en otros deportes, la concentración del jugador no sólo se centra en conseguir llevar el disco a la portería contraria, sino que la limitación obvia del jugador bajo el agua, hará que tengan que subir a la superficie para tomar aire, recuperarse y volver a tomar posición para seguir jugando. Se trata pues, del único deporte de equipo que se juega en apnea en el fondo de una piscina de 2 a 4 metros de profundidad. (Hernández, s,f)

En el Hockey subacuático, según (Pérez, 2008), lo que en un principio empieza como un juego o una manera de mantener la forma física en aquellos buceadores o nadadores que por alguna razón dejan de practicar su actividad, se convierte poco a poco en un deporte de competición donde uno entrena sin darse cuenta. Las destrezas básicas de este deporte son de fácil aprendizaje y rápidamente se puede estar jugando. No hay requisitos previos, sólo que le guste. Al principio puede costar adaptarse a la apnea, pero con el transcurrir del tiempo se adquiere la habilidad.

Como se puede ver, la competencia implica aquí un exigente rendimiento físico, sin embargo, todos los textos hablan del placer de la práctica. De no darse cuenta del potente esfuerzo. Esto dice tácitamente del excelente grado de motivación y satisfacción.

6.3. Técnicas del Hockey Subacuático.

La técnica deportiva es la estructura más importante en la implementación y desarrollo de cualquier actividad deportiva, en el Hockey Subacuático, las técnicas se dividen en individuales y grupales. Según (Cifuentes, 2013)

En todo proceso de aprendizaje de una técnica específica es importante tener en cuenta que el dominio motor se adquiere a partir de la repetición continua de movimientos específicos hasta automatizarlos, esto se logra a través del entrenamiento deportivo cuyo principal objetivo es el desarrollo de habilidades y destrezas que permitan la consecución de logros deportivos.

El hockey subacuático es un deporte muy exigente a nivel fisiológico y técnico, por esta razón el deportista o jugador debe desarrollar múltiples capacidades físicas como son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad y al mismo tiempo debe desarrollar habilidades y destrezas tales como la velocidad de reacción, la potencia, el manejo de una técnica específica y por supuesto un buen manejo táctico. (p.64).

6.3.1. Maniobra de marcante

Para ejecutar este gesto técnico el cuerpo del jugador debe encontrarse en la superficie del agua, en posición horizontal y relajado, con la cara hacia abajo, observando con atención el juego -acciones de compañeros y oponentes- para ingresar al agua en el momento preciso y oportuno. Posteriormente se realiza una flexión de la parte superior del cuerpo (tronco), realizando un movimiento ondulatorio muy relajado hacia el fondo de la piscina.



Ilustración 1 Descriptor visual técnica N° 1

6.3.2. Inmersión vertical cabeza arriba

Se inicia cerrando las piernas y los brazos simultáneamente, sacando fuera del agua la cabeza y una parte de los hombros con un pequeño impulso originado por las piernas hacia arriba. Luego se juntan las piernas y se llevan hacia atrás para facilitar la posición del cuerpo hacia adelante. Seguidamente se inicia el descenso levantando los brazos y ayudándose con una leve flexión de los antebrazos para dar un mayor impulso hacia el fondo de la piscina, realizando un movimiento alternado de las manos empujando (remando) el agua hacia arriba. Una vez llegada a la profundidad deseada, se adopta la posición de cobra, seguido de un movimiento de aleteo que permite mantenerse en el fondo, arrodillado, con el pecho levantado, los brazos flexionados a nivel del pecho y separados a los lados.



Ilustración 2 Descriptor visual técnica N° 2

6.3.3. Técnica de gira

Los giros, hacen parte de la técnica individual, y su adecuada ejecución es muy importante, porque con ellos se protege la pastilla de ser robada por el oponente. Cuando se realiza un giro en el fondo de la piscina primero se debe girar el cuerpo hasta quedar de cubito lateral, llevando el tronco hacia los pies y moviendo las piernas con un aleteo en reversa es decir empujando el agua hacia atrás. Cuando se tiene posesión de la pastilla y se va a proteger girando hacia la izquierda la superficie de contacto con la que se guarda la pastilla es con el dorso. Por el contrario, si se gira por la derecha la superficie de contacto es el borde interior, es decir, se agarra y guarda la pastilla con el gancho.

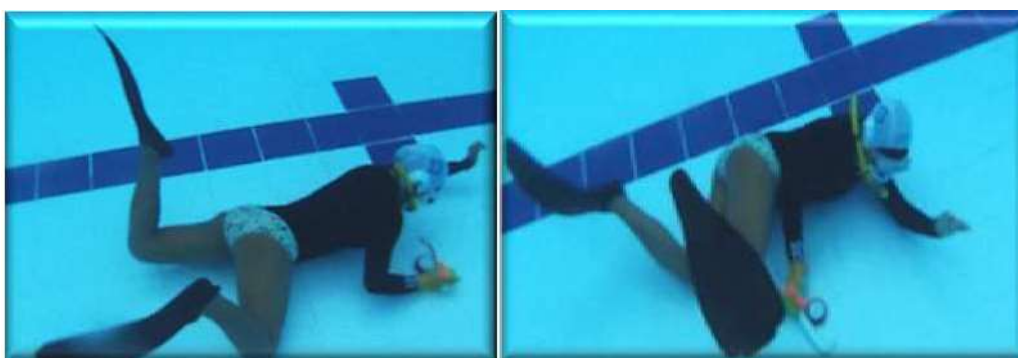


Ilustración 3 Descriptor visual Técnica N° 3

6.3.4. Manejo de la pastilla

Recepción de lomo: es la más usada, ya que es la superficie que mayor contacto tiene con la pastilla durante el juego lo que permite transportarla inmediatamente es recibida y realizar el pase al compañero.

Recepción de dorso: Es una de las más usadas, sobre todo cuando se va a interceptar un pase o a parar un gol. Cuando se realizan lanzamientos elevados esta superficie del stick (dorso) es ideal para realizar recepciones o paradas de la pastilla.

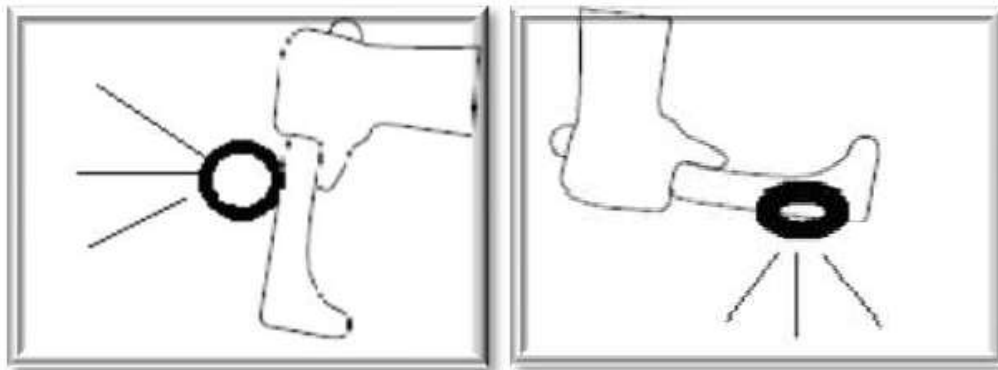


Ilustración 4 Descriptor visual Técnica N° 4

6.4. Equipamientos

Debido a la complejidad de la práctica deportiva, las posiciones de juego determinan las posiciones de los jugadores, las siguientes son los elementos técnicos para la práctica del Hockey Subacuático.

6.4.1. Aletas

Aunque el reglamento no hace referencia sobre los detalles de las aletas, será muy aconsejable que sean de talón cerrado, sin válvulas ni elementos metálicos.

En cuanto a su longitud, lo ideal es que no sean ni demasiado largas, para no sobrecargar los músculos gemelos (m. gastronemio), ni demasiado cortas por ser menos efectivas.



Ilustración 5 Modelo aletas práctica deportiva

6.4.2. Gafas de buceo

Deberán tener un vidrio de seguridad, generalmente doble lente, u otro material que ante un golpe no se rompa en pequeños fragmentos. No servirán las tradicionales gafas de nadador. Si no tuvieran doble lente las gafas deberán tener un separador o puente centralizado que forme parte del marco de las gafas.



Ilustración 6 Modelo gafas de buceo

6.4.3. Palo o Stick

La normativa vigente de la CMAS, especifica que el palo deberá estar hecho de madera u otro tipo de material, por ejemplo, de plástico, que flote horizontalmente en el agua, de manera que si se te escapa tendrás que dejarlo todo y subir a la superficie a buscarlo. Esto tiene fácil solución, atarlo a tu muñeca con una correa.



Ilustración 7 Modelo de palo (Stick)

6.4.4. Pastilla

El disco debe tener un peso de 1,3 Kg, un diámetro de 80 mm. y un ancho de 30 mm. Para proporcionarle dicho peso, se fabrica de plomo el cual se recubre de un material que amortigüe los lanzamientos, por ejemplo, de poliuretano, para evitar contusiones a los jugadores y roturas en las baldosas del vaso.



Ilustración 8 Modelo de disco / Pastilla

6.4.5. Tubo respirador

La Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas no especifica unas determinadas medidas o forma para el tubo respirador, simplemente señala que deberá ser flexible y no metálico.



Ilustración 9 Modelo tubo respirador Standard

6.4.6. Gorro

Se trata del mismo gorro que utilizan los jugadores de waterpolo y sus funciones son varias: La primera de ellas es la de proteger las orejas de posibles golpes, y la segunda es la de poder distinguir a los dos equipos.



Ilustración 10 Modelos gorros oficiales

6.4.7. Guantes

La función de los guantes es meramente protectora, impidiendo posibles roces en la mano con el fondo de la piscina o golpes con el palo de otro jugador.



Ilustración 11 Modelo de guantes reglamentarios

7. DISEÑO METODOLOGICO

7.1. Enfoque de investigación

La presente investigación tiene un enfoque de carácter cualitativo, partiendo de una observación, interpretando situaciones y recogiendo información sobre un tema específico. Este enfoque busca estudiar de manera exhaustiva un asunto o problema específico, para comprender los procesos, o la dinámica en la que se da el tema.

Según (Galeano, 2004, pág. 78) “El enfoque cualitativo de investigación social aborda realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos legítimos de conocimientos científicos. Apunta a la comprensión de la realidad, como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de las lógicas de sus actores”

En este caso, lo que se busca es unos lineamientos u orientaciones que conlleven a una mejor enseñanza del hockey sub acuático en un semillero creado en la Institución Educativa Atanasio Girardot, además del análisis de los procesos llevados a cabo durante las mismas, desde su planificación, También se busca observar el nivel de desarrollo y el aprendizaje de los deportistas

7.2. Tipo de investigación

En el ámbito educativo una de las metodologías de investigación más utilizadas es la investigación-acción participativa. Esta se encuentra ubicada en la metodología de investigación orientada a la práctica educativa.

Desde esta perspectiva, la finalidad esencial de la investigación no es la acumulación de conocimientos sobre la enseñanza o la comprensión de la realidad educativa, sino, fundamentalmente, aportar información que guíe la toma de decisiones y los procesos de cambio para la mejora de la misma. Justamente, el objetivo prioritario de la investigación-acción consiste

en mejorar la práctica en vez de generar conocimientos; así, la producción y utilización del conocimiento se subordina a este objetivo fundamental y está condicionado por él (Elliot, 1993, págs. 15 - 16).

(Cohen & Manion, 1985, págs. 37 - 38) Agrupan los propósitos de la investigación-acción educativa en cinco amplias categorías:

- a) Es un medio de remediar problemas diagnosticados en situaciones específicas o de mejorar en algún sentido una serie de circunstancias.
- b) Es un medio de preparación en formación permanente.
- c) Es un modo de inyectar enfoques nuevos o innovadores en la enseñanza y el aprendizaje.
- d) Es un medio para mejorar la comunicación y relación entre prácticos e investigadores.
- e) Posibilita la resolución de problemas en el aula.

El agente externo en la investigación-acción crítica, actúa proporcionando al grupo, instrumentos para desvelar las distorsiones subyacentes en sus interpretaciones. Con este objetivo, "conduce" al grupo hacia la identificación de contradicciones entre teoría y práctica que pueden ser limitadoras del cambio educativo (Sadin, 2003, pág. 36)

En resumen, la investigación-acción contribuye a la reflexión sistemática sobre la práctica social y educativa con vistas a la mejora y al cambio tanto personal como social. Unifica procesos considerados a menudo independiente; por ejemplo, la enseñanza, el desarrollo del currículum, la evaluación, la investigación educativa y el desarrollo profesional. Así pues, este tipo de investigación juega un papel esencial en todas aquellas áreas o ámbitos educativos que se desea mejorar, transformar e innovar (Sandin, pág. 86)

Existen diversas formas de concebir el proceso de investigación-acción. Sin embargo, la conceptualización más generalizada es entender dicho proceso como una espiral sucesiva de ciclos

constituidos por varias fases o momentos. El proceso de investigación-acción se caracteriza fundamentalmente por su carácter cíclico, su flexibilidad e interactividad en todas las etapas o fases del ciclo (Alfaro y Badilla, 2009).

7.3. Población objeto de estudio

La población objeto de estudio son los estudiantes de la básica primaria de la I. E Atanasio Girardot ubicada en el municipio de Bello, al norte del área Metropolitana del Valle de Aburra. Esta es una entidad oficial prestadora de servicios de carácter educativo que busca formar seres íntegros con pensamiento crítico, investigadores, autónomos, competentes, con vocación de servicio a la comunidad, comprometidos consigo mismos y con la sociedad; dispuestos a reconocer la multiculturalidad y a generar cambios significativos en su contexto con propuestas mediadas por el respeto, la equidad, la justicia y la paz.

Tiene como visión institucional ser en el año 2025 una institución educativa del municipio de Bello, referente de calidad en la formación humana integral de los y las estudiantes, centrada en la persona potencializando sus habilidades y talentos; comprometidos con los cambios sociales, científicos, tecnológicos, ambientales, culturales y morales, capaces de afrontar las exigencias que demanda el mundo de la globalización.

7.3.1. Muestra

Para la presente investigación se tomará como universo el grado 5° de básica primaria de la Institución Educativa Atanasio Girardot. La muestra consta de 15 estudiantes, divididos en 8 niñas y 7 niños

7.3.2. Criterios de inclusión

- Estar matriculado en el grado 5° de la Institución Educativa Atanasio Girardot
- Estar en un rango de edad entre los 10 y los 12 años de edad.

7.4. Variables de investigación

- Plan de entrenamiento
- Habilidades deportivas

7.5. Técnicas de recolección de información

7.5.1. Entrevista semiestructurada

La entrevista es una técnica de recolección de información muy importante dentro de la investigación cualitativa, esta permite a los entrevistados y al entrevistador poner puntos de encuentro y desencuentro desde el contexto social, para nuestro caso el contexto deportivo, las entrevistas pueden responder a una estructuración predeterminado o estructurada o pueden ser semiestructuradas, en las cuales los entrevistados y el entrevistador van dando orden a sus respuestas y preguntas desde la apertura libre de posiciones al respecto del tema a investigar. Según (Vargas, 2012), la entrevista:

(...) incluye cualquier encuentro entre dos personas, un investigador y su entrevistado, en el que el investigador hace preguntas que pueden ir desde las encuestas de opinión o los cuestionarios, es decir, instrumentos altamente estructurados, y las entrevistas abiertas donde es posible, incluso, que el investigador sea preguntado e interpelado por el informante. En investigación cualitativa la entrevista no se basará en cuestionarios cerrados y altamente estructurados, aunque se puedan utilizar, sino en entrevistas más abiertas cuya máxima expresión es la entrevista cualitativa en profundidad, donde no sólo se mantiene una conversación con un informante, sino que los encuentros se repiten hasta que el investigador, revisada cada entrevista, ha aclarado todos los temas emergentes o cuestiones relevantes para su estudio.

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

8.1 Entrevista semiestructurada

La entrevista aplicada a los entrenadores deportivos del semillero de Hockey Subacuático estuvo estructuradas a través de cinco preguntas, con la aplicación de estas entrevistas buscamos conocer las percepciones de los entrenadores respecto a la incidencia de la propuesta pedagógica en el desarrollo de las habilidades deportivas de los estudiantes del grado 5° de básica primaria.

La primera interrogante: *¿Cuáles son las principales habilidades deportivas que se deben desarrollar con estudiantes en formación del Hockey Sub acuático?* Pretende dar cuenta de los conocimientos básicos de los entrenadores y su capacidad de dar sentido a la práctica formativa.

Los entrevistados coinciden en que las principales habilidades que se deben desarrollar con los estudiantes en formación deben potenciar todas las rutinas motrices de los aprendices, referidas a técnicas defensivas y ofensivas, estas deben estar desarrolladas sobre la base de habilidades como entradas y salidas seguras de la piscina, respiración, desplazamientos, propulsiones e inmersiones y giros y virajes. Al respecto señalan: *“uno como entrenador debe buscar siempre desarrollar en los estudiantes habilidades y fundamentos técnicos, esto porque para ser buen jugador de hockey subacuático puede tener muy buena y todo lo demás pero que no sepa cómo usar su cuerpo en cierto tipo de ejercicios propios del deporte puede generar desequilibrio en los desarrollos deportivos”*

En mención a la segunda interrogante: *¿Qué incidencia tienen los planes de entrenamiento en la formación de estudiantes que se inicien en la práctica del hockey Sub acuático?*, con ella se proyectaba dar relevancia a los procesos de planeación de actividades y programación del trabajo desarrollado en los entrenamientos.

Ante esta pregunta los entrevistados consideran que los planes de entrenamiento tienen una incidencia determinante en el rendimiento físico de los estudiantes en formación, al considerar que estos se estructuran para que los aprendices alcancen el máximo potencial deportivo, evidenciado en el dominio de técnicas que le permitan optimizar su desempeño deportivo. Al respecto agregan *“(…) sin plan de entrenamiento no hay entrenamiento, solo juego sin capacidad estratégica técnica”, “los planes de entrenamiento son el insumo fundamental para todo desarrollo deportivo”*

Posteriormente se procedió a confrontar al entrenador en lo que respecta al necesario proceso de planeación y diseño contextualizado de los planes de entrenamiento; en este sentido se le pregunto: *¿Usted como entrenador, usa plan de entrenamiento y que criterios usa para diseñarlos?*

A esta pregunta los entrevistados argumentan “no uso plan de entrenamiento específico, las planeaciones las hago sobre la marcha o una hora antes del entreno”, “no uso plan de entrenamiento porque no tengo formación académica en ello, los procesos de enseñanza en los jugadores responden más a mis conocimientos empíricos”.

Los entrevistados en su totalidad afirmaron que no usan planes de entrenamiento, lo que demuestra que las planeaciones de las sesiones de entrenamiento son montadas en el mismo espacio del entrenamiento, basadas en tutoriales de entrenamiento bajados de internet, esto demuestra que el proceso no es evaluado y no se ciñe a los parámetros tácticos y técnicos requeridos para las sesiones de entrenamiento. Tampoco existe un diagnóstico que sustente el conocimiento sobre procesos de entrenamiento.

Continuando con el proceso de reflexión crítica y de autoevaluación la entrevista paso al campo de la formación específica del entrenador: *¿Qué formación técnica o deportiva debe poseer un entrenador deportivo?*, con esta pregunta no solo se generaba la reflexión en torno a la idoneidad del educador físico, sino que se abría la puerta a la necesaria búsqueda de una formación permanente.

A esta pregunta los entrevistados aducen que la experiencia como ex jugadores es muy importante, y este campo experiencial le debe acompañar una formación académica, lo cual le permitirá el manejo científico de la disciplina deportiva comprendiendo así los entramados epistemológicos que rigen el accionar técnico de los entrenadores a la hora de impartir formación a los entrenadores en formación.

Finalmente, se procedió a indagar los fines últimos del proceso formativo, considerando aquellos aspectos que se han de potenciar gracias a esta práctica deportiva; en este orden se les pregunto: *¿El entrenamiento de habilidades deportivas del hockey sub acuático debe potencializar más aspectos físicos o técnico y por qué?*

Los entrevistados coinciden en que los aspectos físicos y técnicos son muy importantes y a la hora de la formación deben ir de la mano en el momento de impartirlos, sin embargo, teniendo en cuenta el rango de edades de los aprendices consideran que los aspectos técnicos deben

prevalecer, teniendo en cuenta que la técnica es determinante a la hora de evaluar el rendimiento de los jugadores en formación.

8.2. Plan de entrenamiento

Tabla 1 Descriptor didáctico Sesión N°1

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 01		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 04-09-2018		GRADO:5 grado	
LOGRO: reconocer y observar el entorno dentro de la institución, dinámicas de los profesores y necesidades de los grupos asignados.			
INDICADOR: identifica las necesidades de cada grupo para el desarrollo de las actividades próximas.			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	PRESENTACION PROPONER JUEGOS	JUEGOS	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	5° PRIMARIA: 2 HORAS JUEGO: COMO NADAN LOS ANIMALES consiste en grupos o individual nombrar un animal y decirle que naden como ese animal JUEGO DEL TRENITO HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS cogidos de los hombros desplazarse en la piscina al ritmo de la canción APOYO CALIFICACIÓN ESTUDIANTES 5°: 2 HORA	juegos	Observación y libre exploración

Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	observación
Observaciones: Se interviene a los grados -5° de primaria de la I.T educativa Atanasio Girardot.			
En el segundo grupo 5° no tiene un manejo adecuado de la piscina y no tiene nada dirigido en la piscina.			

Tabla 2 Descriptor didáctico Sesión N° 2

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 02		DURACIÓN: 3 HORAS	
FECHA: 04-09-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: realizar una demostración de una actividad sub acuática y que los chicos la conozcan hockey sub acuático			
INDICADOR: participa de las actividades con alegría y mejoran la coordinación			
METODO: Asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Movimiento articular y explicación de la actividad	juego	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Entrada al agua conocimiento del equipo en agua como ponerse la careta utilización del equipo básico de buceo APOYO CALIFICACIÓN ESTUDIANTES 5°: 1 HORA	coordinación	Observación y libre exploración Mando directo
Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	observación

Observaciones: Se logra realizar el objetivo de hacer conocer los equipos básicos de buceo, los chicos se encuentran muy curiosos por la nueva modalidad y motivados a continuar aprendiendo y a conocer más de las actividades sub acuáticas, de igual forma los chicos deben empezar con un proceso de aprendizaje en natación al menos el estilo libre para poder empezar con las habilidades sub acuáticas

Tabla 3 Descriptor didáctico Sesión N° 3

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 03		DURACIÓN: 3 HORAS	
FECHA: 12-09-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: Medir la capacidad de fuerza de los estudiantes de 5°de la IT educativa Atanasio Girardot			
INDICADOR: ejecuta los ejercicios del test de fuerza			
METODO: Asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Explicación del test al realizar metodología proceder activación Harán un circulo un jugador correrá por fuera el que lo toque este saldrá corriendo al puesto que desocupe el compañero	juego	OBSERVACION DIRECTA Y TOMA DE DATOS
Parte principal	Se realizará flexiones de codo durante un minuto y se tomaran las repeticiones máximas Sentadillas Burpee Salto largo	En parejas le contara las repeticiones	Test toma de datos

	Abdominales APOYO CALIFICACIÓN ESTUDIANTES 5°: 1 HORA		
Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	observación
Observaciones: Se toman los datos de fuerza quedando por realizar el test de salto y burpees, se evidencia una técnica deficiente en los chicos y chicas al realizar la flexión de los brazos.			

Tabla 4 Descriptor didáctico Sesión N° 4

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 04		DURACIÓN: 3 HORAS	
FECHA: 26-09-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: realizar una demostración de una actividad sub acuática y que los chicos la conozcan hockey sub acuático			
INDICADOR: participación e interés por el tema			
METODO: por observación			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Saludo y explicación de la clase	conversatorio	OBSERVACION
Parte principal	Clínica de hockey sub acuático se les mostrara la guía curricular de hockey sub acuático.	conversatorio videos de hockey	Observación y libre exploración

Parte final	Practica libre	conversatorio	observación
Observaciones: los estudiantes son receptivos y muestran interés en la clase realizan pregunta acerca del tema, evidenciándose muy proactivos.			

Tabla 5 Descriptor didáctico Sesión N°5

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANACIO GIRARDOT			
SESIÓN: 05		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 3-10-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: INDUCCIÓN AL MEDIO ACUATICO.FLOTACIONES Realizar de manera adecuada las Entradas, patrón respiratorio, desplazamientos, inmersiones y flotaciones.			
INDICADOR: Permanecer en flotación estática o dinámica, durante 10 segundos o más, en posición ventral, dorsal y vertical, de forma tranquila y segura.			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Movimiento articular y explicación de la actividad y juego de calentamiento	Por parejas	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Hacer sostenimiento estático ventral, dorsal y vertical pegados del muro y formando figuras con el cuerpo (flecha, estrella, soldado, avión y bolita). Realizar Patada de Libre con diferentes ritmos, amplitudes y posiciones de los brazos, con y sin	Trabajo individual	Mando directo

	ayuda de implemento. En tierra y en agua. Apoyo en la evaluación de estudiantes al profesor del grado 5: 1 HORA		
Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	Observación
Observaciones: Se desplazan de forma correcta y saben manejar la tabla			

Tabla 6 Descriptor didáctico Sesión N° 6

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANACIO GIRARDOT			
SESIÓN: 06		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 17-10-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: ejecuta de manera correcta los ingresos al agua desplazamiento y posiciones en flecha			
INDICADOR: se desplaza de forma coordinada, espera el tiempo de salida			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Entradas y salidas en bolita soldadito desplazamientos por intervalos con los compañeros de 8 metros	individual	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Propulsiones en el agua sin patada Propulsión con patada saliendo del muro Inmersiones bajo el agua con propulsión	individual	Mando directo

	Entradas al agua con los brazos al frente Desplazamientos en flecha 12 metros Apoyo en la evaluación de estudiantes al profesor del grado 5: 1 HORA		
Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	observación
Observaciones: Los profes no se ponen de acuerdo al ingresar a la piscina e ingresan los 2 grupos al mismo tiempo teniendo la dificultad de realizar los ejercicios específicos a tantos niños, se ingresa al agua a trabajar con los niños que quisieron hacer algunos juegos y técnicas de respiración y desplazamiento en flecha donde se evidencia en algunos niños el deseo de aprender y realizar una actividad sub acuática.			

Tabla 7 Descriptor didáctico Sesión N° 7

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 07		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 24 -10-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: mejorar las entradas seguras en flechita, soldadito, de espalda, en rollito hacia adelante y atrás al agua con los brazos al frente			
INDICADOR: se desplaza de forma coordinada, espera el tiempo de salida			
METODO: asignación de tareas y libre exploración			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Socialización de la clase Entradas y salidas de todas las formas soldadito, en bolita, de espaldas en rollito	individual	OBSERVACION DIRECTA

Parte principal	10 entradas en soldadito 10 entradas en flecha con los brazos al frente desde el muro en flexión de rodilla 10 entradas en flexión de rodilla desde el muro de espaldas Juego libre con la pelota de rugby	individual	Mando directo y libre exploración
Parte final	socialización y vuelta a la calma	conversatorio	observación
Observaciones: Se evidencia menos temor en algunos estudiantes al ingresar al agua de espaldas, manejan de forma adecuada el patrón respiratorio a la hora de salir y sacar la cabeza del agua sin ninguna dificultad.			

Tabla 8 Descriptor didáctico Sesión N° 8

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 08		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 31 -10-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: iniciar con movimientos y exploración en rangos de movilidad del estudiante			
INDICADOR: se desplaza de forma coordinada, espera el tiempo de salida lanzamientos correctos según la técnica indicada			
METODO: asignación de tareas y libre exploración			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	explicación de la clase el salón donde deberán hacer un dibujo donde incluya el trabajo del profesor de educación física .20 min	individual	OBSERVACION DIRECTA

	Movimiento articular cadena cinética superior e inferior.		
Parte principal	<p>1 primera hora se harán trabajos físicos salto de cuerdas 100 saltos con los 2 pies 50 con uno y 50 con el otro</p> <p>2 trabajo de coordinación con la escalera plana con varios movimientos de los pies</p> <p>3 desplazamiento con la pelota de baloncesto en parejas pases con revote al piso, pases por encima de la cabeza, pases por el centro,</p> <p>4 desplazamientos en sic zac por los conos en relevos</p> <p>APOYO CALIFICACIÓN</p> <p>ESTUDIANTES 5º: 2 HORA</p>	Por grupo	Mando directo y libre exploración
Parte final	Socialización de las actividades	conversatorio	observación
Observaciones: El 80% de los estudiantes se desplaza de forma coordinada, espera el tiempo de salida, realizan lanzamientos correctos según la técnica indicada			

Tabla 9 Descriptor didáctico Sesión N° 9

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT	
SESIÓN: 09	DURACIÓN: 2 HORAS
FECHA: 07 -11-18	GRADO:5 grado
LOGRO: Realizar de manera adecuada la posición del cuerpo, manos y pies al realizar los giros a la izquierda o a la derecha	

INDICADOR: se desplaza los 5 metros realizando los giros a la derecha y a la izquierda con una buena técnica			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	activación general con movimientos múltiples de extremidades super e inferior	individual	OBSERVACIÓN DIRECTA
Parte principal	afloje realizando sin pastilla desplazando en apnea realizando los giros a la derecha y al izquierda 50 más En quipos de 3 se desplazará la pastilla en diagonales cortas para después el compañero entre en golpe de riñón y le quite la pastilla de gancho y se gire para el medio, luego otro compañero lo despoja de la pastilla y se dirige al lado contrario para luego continuar el ejercicio 100mts con variantes de chute.	Individual y Por grupo	Mando directo y libre exploración
Parte final	socialización de lo aprendido estiramiento general y vuelta a la calma	conversatorio	observación
Observaciones: El 60% de los estudiantes logran realizar el lanzamiento de la pastilla con técnica en el componente.			

Tabla 10 Descriptor didáctico Sesión N° 10

INSTITUCIÓN: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 10		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 14 -11-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: Favorecer las habilidades motrices básicas adaptadas al medio acuático para optimizar la función de desplazamiento, giros, agarres, salidas y entradas, lateralidad, lanzamientos, posicionamiento, coordinación espacio temporal y coordinación.			
INDICADOR: Ejecuta tareas físicas, técnicas y tácticas en acciones reales de juego.			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	movimiento articular y movimientos activos.	individual	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Cada 50 m con la tabla desplazamientos y cada 50 sin ella 1000 m apnea sin aletas realizar 10 x25 con aletas y la tabla realizar rebotes cada 3 líneas 10x25 volumen total de 1500 m juego de hockey practica libre	Individual y Por grupo	Mando directo y libre exploración
Parte final	socialización de lo aprendido estiramiento general y vuelta a la calma	conversatorio	observación
Observaciones: Los estudiantes ejecutan tareas físicas, técnicas y tácticas en acciones reales de juego algunos con mayor rapidez que otros entendiendo que todos aprenden en tiempos diferentes			

El 100% de los estudiantes perciben el juego como una actividad conjunta, no individualizada

Tabla 11 Descriptor didáctico Sesión N° 11

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 11		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 14 -11-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: Favorecer las habilidades motrices básicas adaptadas al medio acuático para optimizar la función de desplazamiento, giros, agarres, salidas y entradas, lateralidad, lanzamientos, posicionamiento, coordinación espacio temporal, coordinación oculomanual.			
INDICADOR: Ejecuta tareas físicas, técnicas y tácticas en acciones reales de juego.			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Movimiento articular y movimientos activos.	individual	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Cada 50 m con la tabla desplazamientos y cada 50 sin ella 1000 m apnea sin aletas realizar 10 x25 con aletas y la tabla realizar rebotes cada 3 líneas 10x25 volumen total de 1500 m juego de hockey practica libre	Individual y Por grupo	Mando directo y libre exploración
Parte final	socialización de lo aprendido estiramiento general y vuelta a la calma	conversatorio	observación

Observaciones: Los estudiantes ejecutan tareas físicas, técnicas y tácticas en acciones reales de juego algunos con mayor rapidez que otros entendiendo que todos aprenden en tiempos diferentes

El 100% de los estudiantes perciben el juego como una actividad conjunta, no individualizada

Tabla 12 Descriptor didáctico Sesión N° 12

INSTITUCION: EDUCATIVA ATANASIO GIRARDOT			
SESIÓN: 12		DURACIÓN: 2 HORAS	
FECHA: 28 -11-18		GRADO:5 grado	
LOGRO: Reconoce y ejecuta los diferentes desplazamientos de pastilla			
INDICADOR: a partir de la práctica constante y la inventiva por parte del alumno, lograra resolver las acciones de juego			
METODO: asignación de tareas y mando directo			
PERIODO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Se realizará el trabajo en tierra de movimiento de pastilla en forma de calentamiento	individual	OBSERVACION DIRECTA
Parte principal	Individual se realizarán movimientos de pastilla con la mano a modo de exploración para reconocer	Individual y Por grupo	Mando directo y libre exploración
Parte final	vuelta a la calma recomendaciones	conversatorio	observación
Observaciones: El 50% de los estudiantes reconocen y ejecutan los diferentes desplazamientos tomando la pastilla y realizando inmersiones.			

9. CONCLUSIONES

Dentro del desarrollo del plan de entrenamiento y el análisis de la información, se obtuvo algunos resultados que no estaban planteadas en el inicio del proyecto, por lo cual, se hace determinante relacionar dichos resultados.

Se inició con la elaboración de un plan de entrenamiento a través de una guía curricular para ser aplicada en cada una de las sesiones de clases en jóvenes entre los 13 a los 15 años del grado 5° para la conformación de un semillero de Hockey Subacuático.

Se construyó la guía y las sesiones de clase del grado 5° a través de lo observado y las necesidades planteadas por la Institución, ya que cuentan con una piscina donde se realiza práctica libre y no clases dirigidas como las actividades acuáticas entre ellas el Hockey Sub acuático.

Se pudo observar que hubo gran interés tanto del personal Docente como de los estudiantes por conocer esta nueva disciplina deportiva.

La experiencia en la institución educativa Atanasio Girardot fue de mucho aprendizaje conocer niños con historias tristes pero que en la escuela todo se olvida por un momento con los amigos profesores y actividades deportivas.

Dewey (2002 y 2004) la experiencia constituye la totalidad de las relaciones del individuo con el medio ambiente. Se trata de una unidad de análisis que toma en cuenta las interacciones entre las personas y el contexto, las cuales se determinan mutuamente, esto es, tienen un carácter transaccional. Dewey es su carácter transformador, no solo entre el individuo y el medio, sino también en el sentido temporal, en la medida en que las experiencias pasadas modifican las posteriores a través de las conexiones entre pasado y futuro: "lo que significa que toda experiencia recoge algo de lo que ha pasado antes y modifica en algún modo la cualidad de lo que viene después" (2004:79). Dentro del concepto de experiencia, Dewey considera también un elemento de incertidumbre, tratando de alejar la idea de control y racionalidad

Es el deber de nosotros como docentes transformar estos niños y jóvenes con alternativas diferentes ya sea por medio de la actividad física, la recreación y el deporte.

Es de suma importancia implementar deportes alternativos con profesores capacitados que quieran y enseñen con la mejor pasión para que estos deportes como el rugby subacuático, hockey subacuático y natación con aletas, sean reconocidos en más instituciones educativas que cuenten con los espacios adecuados y así poder garantizar valores de respeto, disciplina y trabajo en equipo.

Cabe resaltar la disposición y el interés que cada uno de los estudiantes le brindan a la clase haciendo preguntas, inquietos por los deportes nuevos y dispuestos a prender y mejorar su conocimiento por las disciplinas nuevas.

Como resultado al desarrollo de cada una de las clases del grado 5° y aplicando el plan de entrenamiento de Hockey subacuático, se pudo observar inicialmente que los alumnos no tenían un manejo adecuado de la piscina y no contaban con clases dirigidas de actividades acuáticas, lo que se concluye que hacía falta una guía curricular para la aplicación en su formación Deportiva.

Se logra el objetivo de que los alumnos reconozcan los equipos básicos de buceo, encontrando curiosidad por esta nueva modalidad, además motivación para continuar en el semillero, aprendiendo y conociendo más de las actividades sub acuáticas, de igual forma los alumnos deben continuar con un proceso de aprendizaje en natación al menos el estilo libre para poder avanzar en el conocimiento y aplicación de las habilidades sub acuáticas.

De las planeaciones de clases aplicadas con los alumnos del grado 5° de la Institución educativa Atanasio Girardot se concluye que los alumnos aprendieron a realizar desplazamientos de 25 m en flecha, en patada libre con y sin ayuda, los ingresos en soldadito, bolita, y hacia atrás, Aprendieron a manejar el patrón respiratorio y desplazamientos en Apnea.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Blake, Alan. THE EVOLUTION OF OCTOPUSH [LA EVOLUCIÓN DE OCTOPUSH]. (s.f) [En línea] Citado el 16, 01,2013] Disponible en internet: <http://octopush.awardspace.com/fullenglish.htm>
- Cifuentes, S. (2013). *El Hockey Subacuático en le Valle del Cauca* . Obtenido de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/6780/1/CD-0395390.pdf>
- Hernández, A. (s.f). *Hockey subacuático I: Historia, piscina y juego*. Obtenido de <http://www.inatacion.com/articulos/modalidades/hockey1.html>
- Martínez Galindo, C., y Moreno, J. A. (2008). Pautas de actuación para mejorar la enseñanza de las actividades acuáticas. En J. A. Moreno y L. M. Marín (Eds.), *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*
- Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (1996). El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo. En F. Ruiz (Ed.), *La educación física en primaria* (pp. 163-205). Murcia: Universidad de Murcia.
- Natación . (2018). *Hockey subacuático II: Equipación*. Obtenido de <http://www.inatacion.com/articulos/modalidades/hockey2.html>
- Ochoa Ruiz, Carlos Alberto. Preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento. En: *Hockey Subacuático*. 2006. Cap. 6. p. 98- 108. ISBN 958-82-6913-X
- Pérez, B. (2008). *Hockey subacuático, un deporte para continuar desarrollándose* . Obtenido de [http://hockeysubmendoza.dreamhosters.com/anfibios/09_publicaciones/2008-05-01-Libro_Nuevas%20aportaciones%20a%20las%20actividades%20acuaticas%20\(cap%2012\)/Hockey%20subacu%El%20tico.pdf](http://hockeysubmendoza.dreamhosters.com/anfibios/09_publicaciones/2008-05-01-Libro_Nuevas%20aportaciones%20a%20las%20actividades%20acuaticas%20(cap%2012)/Hockey%20subacu%El%20tico.pdf)
- Pelizzari, Humberto y TOVAGLIERI, Stefano. *Curso de Apnea. La formación en la piscina*. Badalona España. Editorial Paidotribo, 2005. 329 p. ISBN 84- 8019-782-X
- Pérez, Beatriz Eugenia. *Hockey Subacuático, una excelente opción para continuar desarrollándose*. En MORENO, J.A y MARIN, L.M. *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*. Murcia –España. Edición UNIVEFD (Unidad de Investigación en Educación Física y Deporte), 2008. Capítulo 12, p.168-187. ISBN: 978-84-691-1436-0.
- Pérez, B. (2008). *Hockey subacuático, una excelente opción para continuar desarrollándose*. En J. A.

Sanabría, C. D., Mesa Gómez , O., & Ramos , J. (2013). *Caracterización del deporte escolar en Colombia* . Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2703/TE-19747.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Stevvens, R. (2011). *La importancia de los Semilleros Deportivos Escolares Federiquianos*. Obtenido de <https://iefangel.org/2011/06/10/la-importancia-de-los-semilleros-deportivos-escolares-federiquianos/>

Escobar C, A. (2006) *HOCKEY SUB-ACUÁTICO*, Editorial Kinesis; Edición: 1ª ed.1ª imp.

ANEXOS

Documentos de intervención


<p>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE</p>	
<p><i>Queridos padres y madres de familia</i></p>	
<p>Mi nombre es Fredy Miranda Duarte, soy estudiante de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Católica del Oriente, me desempeño como docente de Educación Física en la Institución Educativa Atanasio Girardot. Actualmente vengo desarrollando un trabajo de investigación titulado: "Plan de entrenamiento para el desarrollo de habilidades deportivas en el hockey sub acuático para los estudiantes del grado 5 de la institución educativa Atanasio Girardot del municipio de Bello".</p>	
<p>Por tal motivo solicito amablemente su autorización para emplear métodos de entrenamiento deportivo con su hijo o hija con fines netamente académicos, aseguramos que la información suministrada por sus hijos o hijas será usada según factores bioéticos.</p>	
<p>En caso de estar o no de acuerdo lo invito a que firme la presente carta.</p>	
<p><i>Muchas gracias.</i></p>	
<p>Yo _____, acudiente del estudiante - _____, autorizo si _____, no _____ para que mi hijo o hija participe del proceso investigativo liderado por el docente Fredy Miranda Duarte.</p>	
<p>Firma _____</p>	
<p>Número de cédula _____</p>	

Ilustración 12 Modelo consentimiento informado

Mayas curriculares plan de intervención

Tabla 13 Propuesta curricular

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Familiarización	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Por medio de una entrevista, donde se consulta información personal, como; estado de salud, historial deportivo, si sabe nadar, si conoce el hockey subacuático, etc.	1	Reconoce con facilidad 5 elementos básicos del hockey.	Identifica más de 5 elementos básicos para la práctica del hockey sub acuático como: (pastilla, Stich, guante, careta, snorkel, aletas, protector bucal, canaletas)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Familiarización	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Conceptualización del hockey subacuático. Historia del Hockey Subacuático Juego de control, que permita la interiorización de reglas básicas de juego.	2	Reconoce con facilidad los elementos básicos del hockey.	Identifica más de 5 elementos básicos para la práctica del hockey sub acuático como: (pastilla, stick, guante, careta, snorkel, aletas, protector bucal, canaletas)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Familiarización	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Importancia en el cuidado de los espacios y del buen uso de la implementación para la práctica del deporte.	Transversal	Reconoce con facilidad los elementos básicos del hockey.	Identifica más de 5 elementos básicos para la práctica del hockey sub acuático como: (pastilla, stick, guante, careta, snorkel, aletas, protector bucal, canaletas)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Familiarización	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Charlas sobre conductas, normas e higiene dentro y fuera de la clase.	Transversal	Reconoce con facilidad los elementos básicos del hockey.	Identifica más de 5 elementos básicos para la práctica del hockey sub acuático como: (pastilla, stick, guante, careta, snorkel, aletas, protector bucal, canaletas)

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Entradas al agua de diferentes formas: de seguridad, saltos	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Después de realizar un diagnóstico del grupo, se realizarán entradas al agua que impliquen mayor grado de dificultad como lo son de lado y hacia atrás con sus diferentes variables; pretendiendo con esto que los alumnos adquieran más confianza con el medio. La realización de estas entradas se hará con ayuda directa del profesor inicialmente y luego con la práctica se realizarán sin ningún tipo de ayuda mostrando con esto seguridad y confianza producto final de evaluación del profesor.	1	Mejora la confianza en sí mismo realizando los ejercicios sin ayuda de su profesor	El deportista demuestra confianza para realizar los ejercicios sin ayuda del profesor desplazándose en 6,12y25 más en estilo libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Entradas al agua de diferentes formas: de seguridad, saltos	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Manejo de piscina profunda.	3	Mejora la confianza en sí mismo realizando los ejercicios sin ayuda de su profesor	El deportista demuestra confianza para realizar los ejercicios sin ayuda del profesor desplazándose en 6,12y25 más en estilo libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Entradas al agua de diferentes formas: de seguridad, saltos	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Refuerzo de patada de libre y espalda.	1	Mejora la confianza en sí mismo realizando los ejercicios sin ayuda de su profesor	El deportista demuestra confianza para realizar los ejercicios sin ayuda del profesor desplazándose en 6,12y25 más en estilo libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Entradas al agua de diferentes formas: de seguridad, saltos	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación	Entradas al agua en diferentes formas y posiciones en parejas y grupos.	2	Mejora la confianza en sí mismo realizando los ejercicios	El deportista demuestra confianza para realizar los ejercicios sin

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
			llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio			sin ayuda de su profesor	ayuda del profesor desplazándose en 6,12y25 más en estilo libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Introduce el rostro al agua sin manifestar desagrado por la actividad	2	mete la cara al agua hasta la nariz y realiza el patrón respiratorio	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 red en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Introduce el rostro al agua sin manifestar desagrado por la actividad	2	realiza el patrón respiratorio de forma rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Se evidencian 5 burbujas sin gestos de desagrado por boca, nariz, nariz, boca	1	realiza el patrón respiratorio de forma rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Introduce solo la boca al agua y realiza la burbuja	3	realiza el patrón respiratorio de forma rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la	Introducir la nariz al agua, con boca	2	realiza el patrón respiratorio de forma	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
		forma vertical y horizontal	natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	cerrada y realizar el patrón respiratorio.		rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Introduce solo la boca al agua y realiza la burbuja.	3	realiza el patrón respiratorio de forma rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patrón respiratorio en forma vertical y horizontal	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	realiza el patrón respiratorio adecuadamente con la actividad planteada.	2	realiza el patrón respiratorio de forma rítmica y elaborada sin presentar desespere en los ejercicios	Introduce el rostro para hacer el patrón respiratorio de forma rítmica sin ninguna dificultad (10 Rep. en 30 seg.)
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Ventral: ayuda directa del formador con agarre axilar, con conteo de forma progresiva realizando la aplicación del patrón respiratorio adquirido en la actividad anterior.	2	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Agarre axilar soltando paulatinamente hasta lograr la flotación ventral.	2	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Flotación ventral en diferentes posiciones (avión, flecha, estrella, soldado)	2	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Dorsal: ayuda directa del profesor con agarre axilar, con conteo de forma progresiva realizando la aplicación del patrón respiratorio adquirido en la actividad anterior.	2	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Agarre axilar soltando paulatinamente hasta lograr la flotación dorsal.	3	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Flotación dorsal en diferentes posiciones (avión, flecha, estrella, soldado)	2	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes	Por equipos juegos utilizando las diferentes flotaciones.	1	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
			como el patrón respiratorio				
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Flotaciones: ventrales, verticales y dorsales	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	flotaciones en parejas aplicando las diferentes posiciones y con variantes que profesores y alumnos propongan.	3	flota en posición ventral con ayuda del formador y conteo de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio.	Realiza la flotación en posición ventral de 5 a 10 seg realizando el patrón respiratorio con la ayuda del formador.
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Respiración frontal y lateral	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Tomados del muro, realizar el pateo y la respiración frontal, secuencialmente cada 4,6,8 patadas.	2	Aplica la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre.	Se desplaza en 6, 12, 25 más realizando la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Respiración frontal y lateral	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Tomados del muro, realizar el pateo y la respiración lateral, alternando derecha e izquierda, cada 4,6,8 pateos	2	Aplica la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre.	Se desplaza en 6, 12, 25 más realizando la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Respiración frontal y lateral	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Tomados de una tabla, realizar el pateo y la respiración frontal, secuencialmente cada 4,6,8 pateos	3	Aplica la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre.	Se desplaza en 6, 12, 25 más realizando la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Respiración frontal y lateral	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Tomados de una tabla, realizar el pateo y la respiración lateral, alternando derecha e izquierda, cada 4,6,8 pateos	1	Aplica la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre.	Se desplaza en 6, 12, 25 más realizando la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Respiración frontal y lateral	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Respiración lateral y frontal con desplazamientos; caminando, flotando y con patada.	2	Aplica la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre.	Se desplaza en 6, 12, 25 más realizando la respiración lateral por ambos lados de forma correcta, con ayuda de material; flotando y con patada de libre
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patada de crol	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Realizar el movimiento de piernas en posición de flotación vertical	2	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración 12 y 25 más
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patada de crol	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Con la tabla colocada en posición vertical y parte de ella debajo del agua realizar la patada de crol	3	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración 12 y 25 más
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patada de crol	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes	Alternar el batido de piernas por el lateral y en posición ventral	1	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración 12 y 25 más

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
			como el patrón respiratorio				
BÁSICO	Habilidades en el medio acuático	Patada de crol	Ejecuta de manera fluida y coordinada el estilo libre de la natación llevando a la práctica sus diferentes componentes como el patrón respiratorio	Movimiento alterno de piernas con uso adecuado del patrón respiratorio.	3	Se desplaza en patada de estilo libre con respiración	Se desplaza en patada de estilo libre con buena técnica de la respiración 12 y 25 más
BÁSICO	HABILIDADES MOTRICES SUB ACUATICAS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO CON EQUIPO	Realiza desplazamientos sub acuáticos con equipo de forma fluida sin dificultad, aplicando los diferentes movimientos, como la patada de mariposa o delfín	Tomados de una tabla, y con la careta puesta, desplazarse en flecha realizando pateo y la respiración inhalando por la boca, sosteniendo el aire, sumergir la cabeza y luego sacarla y exhalar por boca	2	Realiza de manera adecuada el ejercicio introduciendo todo el rostro al agua sin manifestar desagrado por la actividad y realizando todo el ejercicio.	Realiza el ingreso verticalmente con velocidad de forma adecuada. Aplicando la técnica para igualar.
BÁSICO	HABILIDADES MOTRICES SUB ACUATICAS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO CON EQUIPO	Realiza desplazamientos sub acuáticos con equipo de forma fluida sin dificultad, aplicando los diferentes movimientos, como la patada de mariposa o delfín	Desplazarse en posición ventral, dorsal y lateral en estilo libre con la careta puesta 25 metros para cada posición.	2	Utiliza el equipo de manera adecuada en los procesos de enseñanza y logra realizar el ejercicio tranquilamente	Realiza el ingreso verticalmente con velocidad de forma adecuada. Aplicando la técnica para igualar.
BÁSICO	HABILIDADES MOTRICES SUB ACUATICAS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO CON EQUIPO	Realiza desplazamientos sub acuáticos con equipo de forma fluida sin dificultad, aplicando los diferentes movimientos, como la patada de mariposa.	Sujetar el snorkel de la careta y luego introducir la boquilla en la boca, para luego tomados del muro, realizar inhalaciones y exhalaciones con la cara introducida en el agua y el tubo en superficie	2	logra ejecutar la actividad en el tiempo planeado	Realiza el ingreso verticalmente con velocidad de forma adecuada. Aplicando la técnica para igualar.

NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD ESPECÍFICAS	S.	INDICADOR TÉCNICO	EVALUACIÓN DEL INDICADOR
BÁSICO	HABILIDADES MOTRICES SUB ACUATICAS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO CON EQUIPO	Realiza desplazamientos sub acuáticos con equipo de forma fluida sin dificultad, aplicando los diferentes movimientos, como la patada de mariposa o delfín	Se avanza en posición ventral, en superficie en flecha, realizando la inhalación y exhalación por el tubo o snorkel.	2	realiza el movimiento con las aletas adecuadamente	Realiza el ingreso verticalmente con velocidad de forma adecuada. Aplicando la técnica para igualar.
BÁSICO	HABILIDADES MOTRICES SUB ACUATICAS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO CON EQUIPO	Realiza desplazamientos sub acuáticos con equipo de forma fluida sin dificultad, aplicando los diferentes movimientos, como la patada de mariposa o delfín	Se avanza en posición ventral, en superficie en estilo libre 50 m, realizando la inhalación y exhalación por el tubo o snorkel.	2	realiza el movimiento con las aletas adecuadamente	Realiza el ingreso verticalmente con velocidad de forma adecuada. Aplicando la técnica para igualar.

Valoraciones cualitativas del proceso

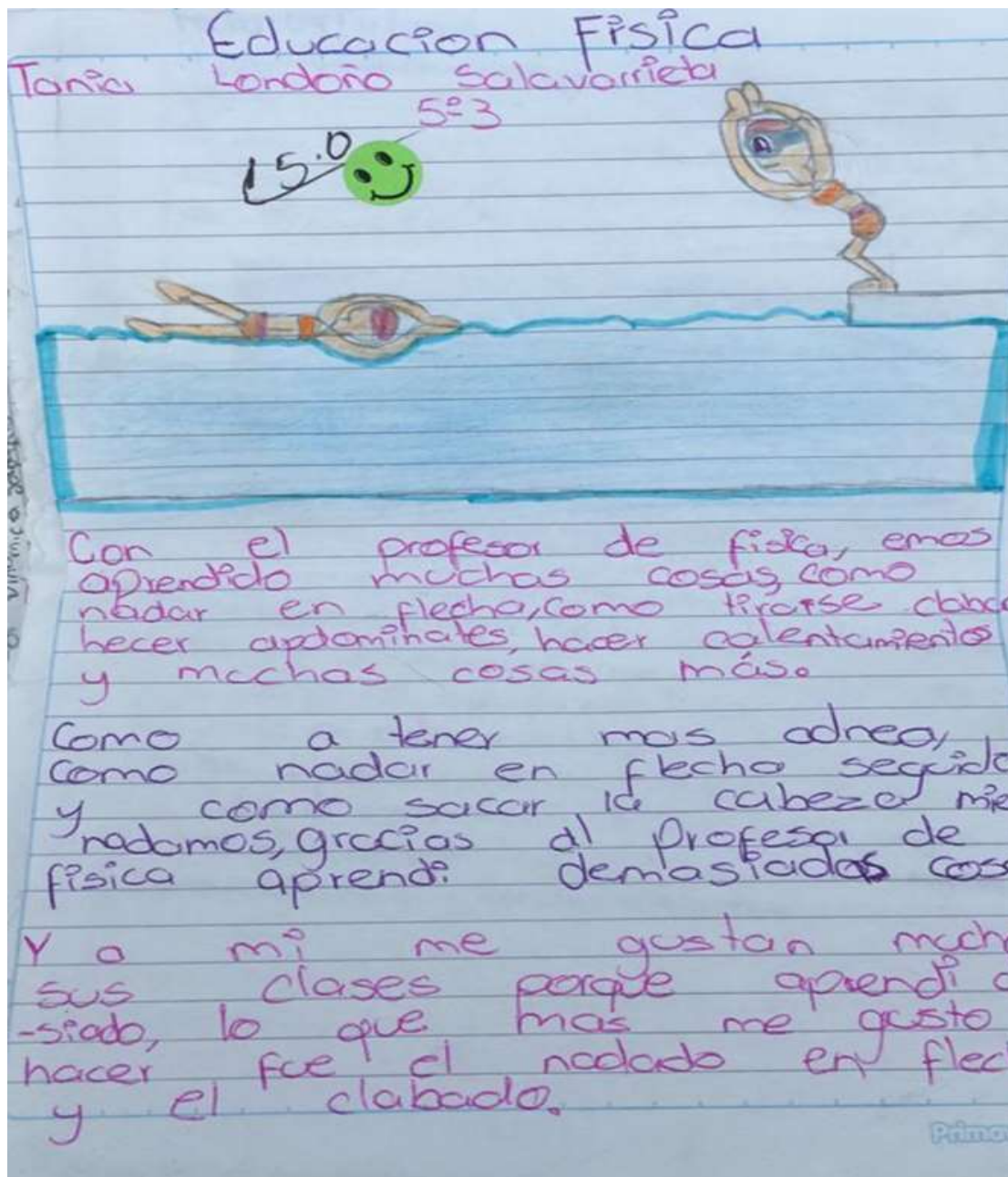


Ilustración 13 Carta de agradecimiento

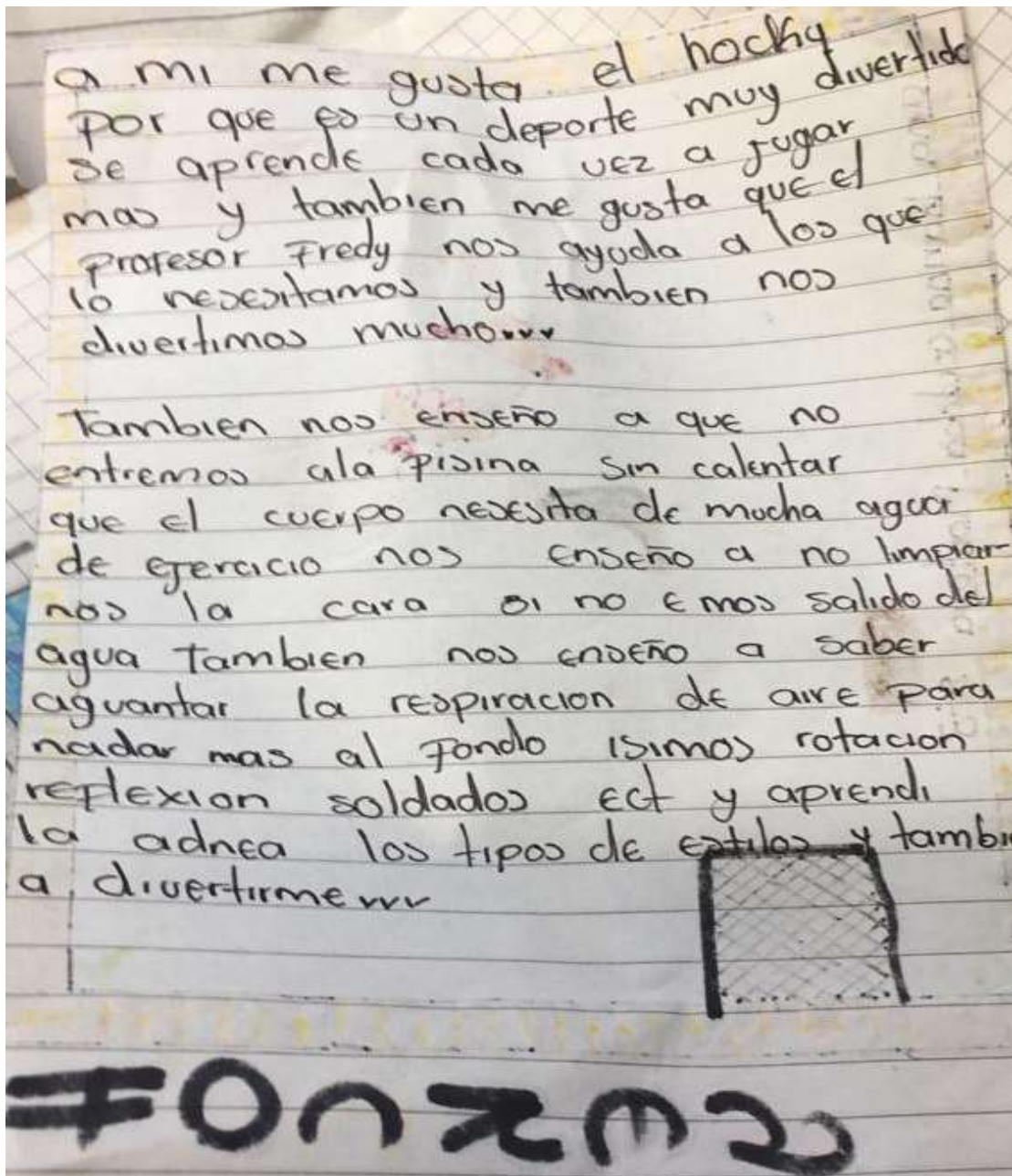


Ilustración 14 Evaluación estudiante

Registros fotográficos



Ilustración 15 Descriptor visual Sesión N° 1



Ilustración 16 Descriptor visual Sesión N° 2



Ilustración 17 Descriptor visual Sesión N° 3



Ilustración 18 Descriptor visual Sesión N° 4



Ilustración 19 Descriptor visual Sesión N° 5



Ilustración 20 Descriptor visual Sesión N° 6



Ilustración 21 Descriptor visual Sesión N° 7



Ilustración 22 Descriptor visual Sesión N° 8



Ilustración 23 Descriptor visual Sesión N° 9



Ilustración 24 Descriptor visual Sesión N° 10

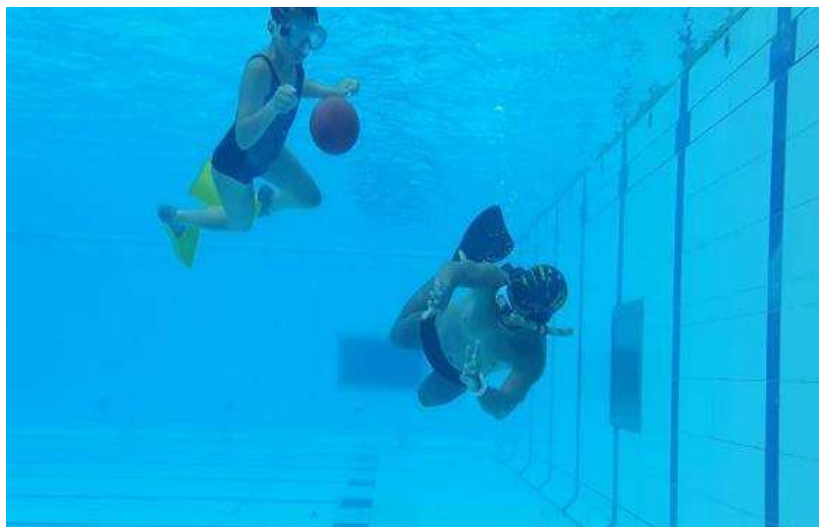


Ilustración 25 Descriptor visual Sesión N° 11