FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

PROGRAMA:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Plan Pedagógico de Natación

Bogota DC 2026

INTRODUCCIÓN

Para las Escuelas de Formación Deportiva que promueve la Alcaldía Local de Tunjuelito en el año 2026, es de vital importancia orientar una metodología adecuada para la población participante, desde iniciación hasta población adulto mayor, en el cual busca preponderar la enseñanza del deporte y dinámicas integrales del ser humano.

Hoy se reconoce la importancia de la práctica deportiva desde edades tempranas, hasta adulto mayor por cuanto ayuda a desarrollar y fortalecer destrezas físicas y habilidades motrices que generan excelentes hábitos de vida saludable y fomenta las relaciones interpersonales, fortifica el aprendizaje de normas de convivencia y refuerza la asimilación de normas y reglas.

De este modo, para dar cumplimiento a lo anterior es relevante mencionar el papel fundamental del entrenador deportivo en estos procesos, debido a que tiene como objetivo fomentar el aprovechamiento del tiempo libre, el aprendizaje de los componentes técnico - tácticos, físicos e integrales del participante. En tal sentido, un proceso de iniciación deportiva en edad temprana, y un proceso en población de adulto mayor su fundamentación en procesos de aprendizaje, permiten adquirir los requerimientos básicos y la motricidad específica y especializada en las diferentes poblaciones en el deporte natación.

Por esta razón, se presenta una escuela de natación específicamente diseñada, con una estructura y planificación que se adapta a sus necesidades y capacidades. Esta escuela busca promover la práctica de la natación como una actividad recreativa y saludable, ofreciendo una formación deportiva integral que aborda no solo el aspecto físico, sino también el socio-afectivo y cognitivo. Además, se busca fomentar la convivencia y el compañerismo.

JUSTIFICACION

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas en edades tempranas y competitivas así mismo en poblaciones como adulto mayor se busca fortalecer y mejorar las diferentes capacidades físicas , coordinativas asi mismo su parte social por medio de la natación, basadas en la formación integral de los y las participantes, en las zonas de impacto, ya que en el contexto donde se encuentran habitando estas personas, se presentan una serie de problemáticas; entre las que se encuentran de orden social y educativo.

En este sentido, la inclusión social y la participación en espacios deportivos, como la Escuela de formación deportiva en Natación, se justifica en la necesidad de promover bienestar activo y saludable, tal como lo señalan autores como Silva et al. (2020) y López Ruiz et al. (2019). La inclusión social permite a las personas mayores y a los NNA sentirse valorados y reconocidos en la sociedad, contribuyendo a su bienestar emocional y psicológico (López-Ruiz et al., 2019). Además, la participación en actividades deportivas y recreativas ayuda a las personas mayores ya los NNA a mantenerse activas y saludables, fomentando su integración en la comunidad y el contacto con otras personas (Silva et al., 2020)

Las escuelas de formación Deportiva de la Alcaldía Local De Tunjuelito responden a beneficiar a la población por medio del fortalecimiento de habilidades motrices y

psicológicas para el mejoramiento de las condiciones de vida y la disminución de los factores de riesgo, dadas por el entorno, para ello se apuesta por fomentar procesos del deporte y eventos recreo-deportivos desde los enfoque territorial y diferencial, así como una intervención social para generar lazos comunitarios. Promoviendo la práctica de la Actividad Física y el Deporte en sectores poco dados a este detectados por el Fondo De Desarrollo Local De Tunjuelito, a partir de las necesidades, gustos y expectativas en pro de la ciudadanía.

MISION

En la Escuela de formación deportiva en Natación nuestra misión es fomentar la práctica de la natación como una actividad recreativa y saludable, reconociendo los múltiples beneficios que esta actividad tiene para su bienestar físico, mental y emocional. Nuestro objetivo es promover un estilo de vida activo y saludable para las personas mayores, brindándoles una formación deportiva integral que aborde no solo el aspecto físico, sino también el socio-afectivo y cognitivo. Queremos mejorar la calidad de vida de nuestros participantes, buscamos crear un ambiente amigable y seguro donde los participantes puedan disfrutar al máximo de esta experiencia y fomentar la convivencia y el compañerismo.

VISION

En la Escuela de Natación nuestra visión es ser reconocidos como un referente en d la práctica de la natación. Nos proyectamos como una escuela que se adapta a las necesidades y capacidades de nuestros participantes, brindándoles un ambiente seguro y acogedor donde puedan desarrollarse física, emocional y cognitivamente. Aspiramos a ser una escuela que promueve la autonomía, la autoconfianza y la calidad de vida de nuestros participantes, contribuyendo a su bienestar y felicidad. Queremos ser reconocidos como una comunidad inclusiva y solidaria, donde los participantes puedan encontrar un espacio de pertenencia y apoyo mutuo. En este nuevo ciclo del programa de natación también le apuntamos a desarrollar las habilidades físicas y técnicas de los nadadores para llevarlos a un medio-alto nivel de competencia.

RESUMEN HISTORICO

La natación ha sido una actividad popular para personas de todas las edades en todo el mundo desde hace mucho tiempo. Sin embargo, la participación de personas mayores en la natación se ha vuelto más común en las últimas décadas. Según un estudio de la Universidad de California, San Francisco, la natación es uno de los deportes más populares para personas mayores en los Estados Unidos (Chang, et al., 2016). En Europa, la natación también se ha vuelto popular entre las personas mayores. Un estudio de la Universidad de Bath en el Reino Unido encontró que la natación puede ayudar a mejorar la calidad de vida y la salud mental de las personas mayores (Cox, et al., 2018). En Colombia, la natación ha sido una actividad popular para personas de todas las edades durante mucho tiempo. Sin embargo, la participación de personas mayores en la natación ha aumentado en los últimos años debido a la creciente conciencia sobre los beneficios de la natación para la salud y el bienestar. Un estudio de la Universidad del Norte en Colombia encontró que la natación puede mejorar la salud cardiovascular y la capacidad pulmonar de las personas mayores (Gomez, et al., 2017). En Bogotá, la natación también ha sido una actividad popular para personas de todas las edades durante mucho tiempo. La ciudad cuenta con una gran cantidad de piscinas públicas y privadas donde las personas pueden practicar natación. Un estudio de la Universidad Nacional de Colombia encontró que la natación puede ayudar a mejorar la capacidad pulmonar y la fuerza muscular de las personas mayores en Bogotá (Arroyave, et al., 2015). La Escuela de Formación Deportiva de Natación fue fundada en el año 2022, con el objetivo de ofrecer a los adultos mayores alternativas para la práctica de la actividad física saludable y recreativa. La escuela ha prestado sus servicios a participantes de los diferentes barrios y UPZ de la localidad de Tunjuelito en Bogotá D:C, formando a ciudadanos mayores interesados y obteniendo logros significativos. El CEFE cuenta con piscinas adecuadas para el desarrollo de la natación.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover una mejor calidad de vida a todos los partícipes del proyecto “Escuelas deportivas” usando la natación como herramienta de transformación social, física y cultural integrando toda diversidad de género.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

• Desarrollar a través de la práctica de natación el crecimiento, aprovechamiento del tiempo libre en engrandecer la formación integral de la comunidad.

• Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro del territorio por medio de la natación

• Fomentar entre los participantes la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva como elemento para su desarrollo personal y social

Escenario: CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60 Localidad Tunjuelito, Barrio: Tunal

POBLACION:

Niños y niñas 7-12 años, adolescentes de 13- 17 años, adultos entre 18-50 años y personas mayores de 50 años con interés en la práctica deportiva de la natación

COBERTURA

Descripción	Cantidad
Profesionales en Natacion	3
Puntos De Impacto	1
Población	200

METAS

- Impactar por lo menos 200 participantes que conformen la escuela de formación deportiva NATACION.

- Lograr que a través de la práctica deportiva de Natación los niños, niñas jóvenes, adultos , adultos mayores padres de familia y toda la comunidad en general se beneficien de estos espacios y escenarios de construcción social y proyección deportiva.

- Satisfacer a nivel individual y colectivo la demanda que genera ser orientadores de la escuela de formación deportiva de natación y representar parte del equipo del FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO.

- Conseguir posesionar la escuela de Natación como una de las mejores a nivel local.

- Conformar e integrar los semilleros de Natación

- Promover el deporte de Natación como un medio para la ocupación del tiempo libre y eliminar la problemática del sedentarismo y diferentes limitantes generados por la misma sociedad

- Desarrollar el juego y la actividad física por medio de la natación como concepto integral táctico, técnico, físico, psicológico, teórico y formativo.

- Crear en los niños, niñas y jóvenes, adultos, adulto mayor un conocimiento y aprendizaje el debido reglamento de la natación.

METODOLOGIA

El modelo de enseñanza tradicional en la natación se centra en la enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación a través de la repetición de movimientos y ejercicios básicos. Según Gómez-Rosa (2016), uno de los autores más reconocidos de este modelo es George Haines, quien fue un entrenador estadounidense de natación y uno de los primeros en utilizar la tecnología para analizar el rendimiento de los nadadores. Haines creía en la importancia de la enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación y la repetición de ejercicios básicos para mejorar el rendimiento de los nadadores. En cuanto a las didácticas pedagógicas utilizadas en este modelo, se incluyen la demostración, la explicación y la corrección de los errores técnicos de los alumnos. Los instructores suelen usar ejercicios repetitivos y progresivos para ayudar a los alumnos a mejorar su técnica de natación. Este modelo de enseñanza tradicional y didácticas pedagógicas respalda el proceso de formación de muchas Escuelas Deportivas, ya que se enfoca en la enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación y la corrección de los errores técnicos de los alumnos para mejorar su rendimiento en el agua

Aprender a ser (Caracterización y definición de personas): A través de la práctica deportiva cada participante se identificará como persona sujeta a derechos y deberes, con capacidades y habilidades físicas, motoras y cognitivas en disposición de su conciencia para sí mismo y a los demás. Construyendo una identidad como seres humanos que se relacionan en una sociedad.

Aprender a conocer (Transmisión de conocimiento): Interpretación de su entorno basándose en cuestionamientos de siempre, el porqué de las cosas; asimilar su entorno propio escolar, casa, barrio y comprende problemas sencillos sociales. Desarrollo de habilidades motrices básicas y coordinativas mediante el juego para el conocimiento y reconocimiento de su esquema y estructura corporal

Aprender a hacer (Desarrollo físico): Fomentar el desarrollo de la actividad física y deporte por medio de la práctica de la natacion, creando como fin un hábito de vida, que le permita al intervenido tener una conciencia educativa de su cuerpo; el intervenido debe ser consciente que para tener una buena forma física y un óptimo estado de salud, debe realizar constantemente una actividad deportiva. Esta metodología es indispensable que el niño, niña

y adolescente adulto y adulto mayor se divierta y sepa aprovechar el tiempo libre por medio de la practica de la natación

1. Planificación:

Se debe planificar el programa de entrenamiento de acuerdo con necesidades y objetivos de los nadadores, teniendo en cuenta factores como su nivel de exigencia, edad y estado físico actual.

2. Entrenamiento técnico: Es necesario incluir sesiones de entrenamiento técnico el agua para mejorar la técnica de nado y perfeccionar los diferentes estilos de natación. más, se pueden utilizar herramientas y dispositivos de entrenamiento en la piscina para jorar la postura, el equilibrio y la coordinación de los nadadores.

3. Entrenamiento físico: La implementación deportiva en natación también incluye iones de entrenamiento físico para mejorar la resistencia, la fuerza y la flexibilidad de los adores. Esto se puede lograr mediante ejercicios de entrenamiento en seco, como rcicios de calentamiento, estiramientos y ejercicios de fuerza.

4. Monitoreo del progreso: Es importante monitorear y evaluar el progreso de los nanadores durante el programa de entrenamiento para ajustar y mejorar el plan de entrenamiento según sea necesario. Se pueden utilizar indicadores como el tiempo de nado, la velocidad, la frecuencia cardíaca y la resistencia para evaluar el progreso de los nadadores

TECNICO

1. Propulsión y respiración
2. Reducir la resistencia
3. Directrices para aumentar la propulsión y reducir la resistencia
4. El estilo libre
5. Mariposa
6. Espalda
7. Braza

FISICO

1. Capacidades físicas condicionantes
2. Capacidades Coordinativas dentro y fuera del medio acuatico

SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Para el control, seguimiento y evaluación de las sesiones de natación se implementarán diferentes herramientas, entre ellas:

1. Planificación de sesiones: Antes de iniciar cada bloque de sesiones, se realiza una planificación detallada que incluya los objetivos específicos de cada sesión, los ejercicios a realizar y la duración estimada de cada uno. El objetivo de esta herramienta es asegurarse de que las sesiones sean efectivas y se alcancen los objetivos previstos.

2. Registro de asistencia: Se lleva un registro de asistencia para saber cuántos participantes asisten a cada sesión y para hacer un seguimiento de aquellos que faltan. Esta herramienta permite evaluar el nivel de compromiso y motivación de los participantes.

3. Evaluación del desempeño individual: Se realiza una evaluación del desempeño individual de los participantes al finalizar cada bloque de sesiones. Esta evaluación puede incluir aspectos como la técnica de nado, la resistencia, la coordinación motora y la velocidad. El objetivo de esta herramienta es medir el progreso de cada participante y detectar áreas en las que necesitan mejorar.

4. Encuesta de satisfacción: Al finalizar cada bloque de sesiones, se realiza una encuesta de satisfacción para conocer la opinión de los participantes sobre la calidad de las sesiones, los ejercicios realizados y la labor de los instructores. Esta herramienta permite evaluar la calidad del servicio ofrecido y hacer mejoras en caso de ser necesaria

EVAUACION

Propuesta de progresión pedagógica para la adaptación al medio acuático (adaptado de Barbosa y Queirós, 2004).

OBJETIVOO ETAPA	ETAPA 1 Promover la familiarización con el medio acuático	ETAPA 2 Adquirir autonomía en el medio acuático	ETAPA 3 Crear las bases para adquirir habilidades motoras acuáticas específicas
RESPIRACION	Emerge la cabeza - Hace espiraciones rítmicas	Adquiere ritmo respiratorio	Adquiere control respiratorio
EQUILIBRIO	- Mantiene la posición vertical sin apoyos	- Mantiene la posición horizontal (ventral y dorsal) - Efectúa inmersiones - Efectúa rotaciones en el eje longitudinal	- Tiene la capacidad de equilibrio de acuerdo con las acciones segmentarias y de respiración - Efectúa rotaciones en el eje frontal

PROPULSION	Hace desplazamiento vertical sin apoyos	- Hace acción alternada de las piernas - Está asociada al mantenimiento de la posición horizontal - Hace saltos con entrada de pies	- Hace acción alternada de piernas y brazos - Está asociada con la respiración - Hace saltos con entrada de la cabeza
MANIPULACION	- Hace la explotación y descubrimiento de materiales	- Combina lanzamientos, recepciones y batidas con habilidades de equilibrio, respiración y propulsión adquiridas en esta etapa - Selecciona lanzamientos, recepciones y batidas más adecuados para cada situación	- Combina lanzamientos, recepciones y batidas con habilidades de equilibrio, respiración y propulsión adquiridas en esta etapa Selecciona lanzamientos, recepciones y batidas más adecuados para cada situación
ESTIILO NADADO	ESTILO LIBRE (MAS IMPORTANTE PARA TODA POBLACION) ESTILO ESPALDA ESTILO PECHO ESTILO MARIPOSA	ESTILO LIBRE (todo tipo de población) ESTILO ESPALDA (Todo tipo de población) ESTILO PECHO Y MARIPOSA (Niñosy niñas , Jovenes, adultos)	Maneja y entiende las diferentes técnicas de los diferentes estilos de nadado

Este plan pedagógico está diseñado para personas mayores de 55 años, adultos, adolescentes, niñ@s y primera infancia, principiantes en la natación

Etapa de iniciación o aprendizaje: en esta etapa se busca que los nadadores aprendan las técnicas básicas de natación, mejoren su coordinación y equilibrio, y comiencen a sentir confianza en el agua.

Etapa de formación técnica: en esta etapa, los nadadores comienzan a perfeccionar su técnica de natación, trabajan en la velocidad y en la resistencia. Durante estas sesiones, se abordarán temas como la adaptación, respiración, flotación, estilo libre, así como actividades de acua-fitness y salud mental en el agua de manera segura y adaptada a las necesidades de cada

individuo para mejorar su calidad de vida y asi mismo estas ambas etapas se direccionan para el desarrollo de las poblaciones de adulto y adulto mayor.

RESULTADOS

se esperan obtener los siguientes resultados cualitativos:

1. Los participantes aprenderán a flotar en el agua y respirar correctamente.

2. Los participantes controlarán la respiración bajo el agua y se sumergirán adecuadamente.

3. Los participantes podrán practicar ejercicios de flotación y respiración en diferentes posiciones.

4. Los participantes se introducirán al acua-fitness y aprenderán ejercicios de calentamiento para aumentar la temperatura corporal.

5. Los participantes aprenderán ejercicios de resistencia y tonificación muscular para brazos y piernas en el agua.

6. Se evaluará la capacidad de los participantes para respirar en diferentes posiciones y controlar la respiración bajo el agua.

7. Mejora de las diferentes capacidades físicas y coordinativas de los usuarios dentro y fuera de agua lo cual se ve reflejado en su desempeño en el medio acuático.

8. Los participantes entienden cada técnica de la natación

9. Los participantes se desenvuelven con cualquier técnica en el medio acuático sin problema

10. Se cumple con la cantidad de participantes en las escuelas de natación en el fondo de desarrollo local de Tunjuelito

Referencias:

Barbosa TM, Queirós TM (2004). Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.

Chang, M., et al. (2016). Natación y envejecimiento saludable: beneficios de un ejercicio aeróbico de bajo impacto para adultos mayores. Journal of aging and physical activity, 24(4), 680-685. DOI: 10.1123/japa.2015-0205

Cox, T., et al. (2018). Natación y bienestar en la tercera edad: un análisis fenomenológico interpretativo de las experiencias de adultos mayores. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 10(3), 374-392. DOI: 10.1080/2159676X.2018.1444323

Arroyave, R., et al. (2015). Efectos del entrenamiento acuático sobre la fuerza y resistencia muscular en mujeres jóvenes y mayores. The Journal of sports medicine and physical fitness, 55(5), 408-415. PMID: 25933277

Ramos-Morcillo, A. J., Fernández-Sánchez, M., Moya-Gómez, B., Nieto-Ruiz, A., y Espigares-Triano, M. J. (2020). Percepción de las personas mayores sobre la actividad física en relación con su calidad de vida: un estudio fenomenológico. Journal of Geriatric Physical Therapy, 43(2), E18-E25. doi: Lyle, E. (2012)

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Ejercicio y actividad física para adultos mayores. Medicina y ciencia en deportes y ejercicio, 41(7), 1510-1530.

Blázquez, D. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDER.

https://olimpicocol.co/web/category/natacion/