

FONDO DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

PROGRAMA:

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLAN PEDAGOGICO WATERPOLO

BOGOTA

2026

INTRODUCCION

Para las Escuelas de Formación Deportiva que promueve la Alcaldía Local de Tunjuelito en el año 2026, es fundamental establecer una metodología adecuada dirigida especialmente a edades tempranas, desde la iniciación hasta las primeras etapas de formación deportiva. Este programa integra de manera complementaria la natación y el waterpolo, entendiendo que ambos deportes acuáticos comparten fundamentos técnicos y capacidades motrices que, trabajadas desde la infancia, favorecen el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo de los niños y niñas.

Hoy se reconoce la importancia de la práctica deportiva desde edades tempranas dado que ayuda a consolidar destrezas motrices y hábitos saludables, fomenta las relaciones interpersonales y refuerza la asimilación de normas y reglas. La combinación de natación y waterpolo permite trabajar tanto la técnica individual de desplazamiento y respiración en el agua, como habilidades específicas de juego como pase, lanzamiento, trabajo en equipo y toma de decisiones, lo que enriquece la formación integral del participante.

En este contexto el papel del entrenador/a es fundamental, dado a orientar procesos lúdico-pedagógicos que promuevan el aprovechamiento del tiempo libre, el aprendizaje progresivo de componentes técnicos, tácticos y físicos, así como el fortalecimiento de valores como el respeto y la cooperación. Por ello se presenta una escuela adaptada a las necesidades y capacidades de la población infantil, con una estructura y planificación pensadas para garantizar seguridad, progresión y disfrute en el aprendizaje de la natación y el waterpolo.

JUSTIFICACION

La elaboración de esta guía metodológica y pedagógica responde a la necesidad de ofrecer un proceso formativo integral dirigido a niños y niñas en etapas tempranas del desarrollo deportivo. En estas edades, la práctica sistemática de actividades acuáticas constituye un medio eficaz para fortalecer habilidades motrices básicas, capacidades coordinativas y

competencias socio-afectivas fundamentales. Diversos estudios han demostrado que el aprendizaje temprano en el medio acuático contribuye al desarrollo de patrones motores, mejora la percepción corporal y favorece la construcción de hábitos saludables desde la primera infancia (Amar & Herrador, 2014).

La inclusión del waterpolo dentro del proceso formativo se sustenta en su alto valor pedagógico en la niñez. Este deporte colectivo permite potenciar habilidades técnicas derivadas de la natación como la propulsión, la respiración y el control postural, mientras integra elementos tácticos que estimulan la toma de decisiones, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la gestión emocional en situaciones de juego y la comunicación entre pares. Autores como Deluca (2012) y Lloret (1987) destacan que los deportes colectivos en el medio acuático potencian la integración social y favorecen aprendizajes significativos al combinar elementos técnicos de natación con dinámicas lúdicas de interacción, siendo una herramienta formativa eficaz para fortalecer competencias cognitivas y sociales en edades tempranas.

Desde una perspectiva social y educativa más amplia, los programas de formación deportiva dirigidos a niños en espacios acuáticos estructurados contribuyen a la promoción de estilos de vida activos, la consolidación de ambientes de convivencia positiva, la integración entre pares, la construcción de vínculos seguros y la adquisición de normas de respeto y cooperación a través del juego tomando un papel relevante como estrategia de inclusión y prevención de factores de riesgo. Estas experiencias deportivas tempranas fortalecen la autoestima, la autonomía y la autorregulación emocional, elementos clave en el desarrollo integral del niño. La literatura reciente sobre formación deportiva infantil resalta que los entornos acuáticos, cuando son pedagógicamente orientados, promueven experiencias seguras y emocionalmente enriquecedoras que favorecen el bienestar integral del participante (Amar & Herrador, 2014).

En coherencia con los principios de la pedagogía deportiva contemporánea, esta propuesta se basa en una metodología que prioriza lo lúdico, la exploración y la

progresión técnica. A partir de la natación como fundamento, y mediante la introducción gradual del waterpolo, se busca asegurar que los niños adquieran las competencias necesarias para desenvolverse con seguridad y eficacia en el medio acuático, a la vez que desarrollan habilidades sociales y cognitivas propias de los deportes colectivos.

MISION

La Escuela de Formación Deportiva en Natación y Waterpolo tiene como misión promover la práctica segura, progresiva y educativa de los deportes acuáticos en niños y niñas, fortaleciendo su desarrollo físico, técnico, cognitivo y socio-afectivo desde edades tempranas. A través de metodologías lúdicas y pedagógicamente estructuradas, se busca garantizar espacios formativos donde los participantes puedan adquirir habilidades acuáticas fundamentales, aprender los principios básicos del waterpolo y construir hábitos de vida activos y saludables. El programa se orienta a ofrecer experiencias significativas que potencien la autonomía, la confianza, la convivencia y el disfrute en el medio acuático.

VISION

La Escuela de Formación Deportiva en Natación y Waterpolo se proyecta como un referente local en la formación acuática infantil, reconocida por la calidad pedagógica de sus procesos, la seguridad de sus prácticas y su enfoque integral del desarrollo infantil. Se aspira a consolidar un modelo educativo que integre la técnica, la lúdica y la convivencia, permitiendo que los niños y niñas alcancen un dominio progresivo de la natación y una iniciación sólida en el waterpolo. A largo plazo, la escuela busca contribuir a la construcción de una cultura deportiva basada en el respeto, la cooperación y la participación, así como promover la continuidad de los participantes en los deportes acuáticos, tanto en contextos recreativos como de proyección competitiva.

RESUMEN HISTORICO

La natación ha sido una actividad fundamental para el desarrollo humano a lo largo de la historia, con registros que datan de civilizaciones antiguas como Egipto, Grecia y Roma,

donde era considerada una habilidad esencial para la supervivencia, la formación física y la educación. Con el paso del tiempo, la natación evolucionó de una práctica de carácter utilitario a una disciplina deportiva estructurada, especialmente desde el siglo XIX, cuando comenzaron a consolidarse las primeras competencias formales y las instituciones encargadas de regularla internacionalmente. La natación está ampliamente reconocida como una de las actividades más completas para el desarrollo motor infantil, dado que estimula la coordinación global, la percepción corporal, la resistencia física y la confianza en el medio acuático (Gómez, 2009; International Halliwick Association; Schroeder, 2018)

Por su parte, el waterpolo surge en Gran Bretaña en el siglo XIX como una adaptación acuática de los juegos de pelota populares de la época. Inicialmente concebido como un deporte recreativo, rápidamente evolucionó hacia un juego reglado que combinaba habilidades de natación, manejo de balón y toma de decisiones en un entorno dinámico. Su inclusión temprana en los Juegos Olímpicos (1900) consolidó su importancia como disciplina internacional. En contextos formativos infantiles, el waterpolo ha demostrado ser una herramienta pedagógica valiosa que complementa la natación, al integrar dinámicas que promueven la cooperación, la comunicación y la resolución de problemas en situaciones de juego colectivo (Amar & Herrador, 2014; Deluca, 2012; Lloret, 1987).

Tanto la natación como el waterpolo desempeñan un papel fundamental en la formación deportiva infantil, al fortalecer habilidades físicas y cognitivas en un entorno seguro y motivante (Gómez, 2009; Lloret, 1987). A través de la práctica sistemática, los niños adquieren competencia acuática y desarrollan autonomía, autoconfianza y disciplina (AAP, 2021). Además, el waterpolo favorece la convivencia, la cooperación y el pensamiento táctico, enriqueciendo los procesos de aprendizaje (Amar & Herrador, 2014; Deluca, 2012). Esta articulación permite programas formativos más completos, significativos y orientados hacia estilos de vida activos y continuidad deportiva (Chase et al., 2008).

POBLACION

El programa está dirigido a una población infantil en nivel formativo, caracterizada por haber superado las etapas iniciales de acercamiento al agua y encontrarse en condiciones de enfrentar procesos motrices y técnicos más complejos. Aunque el rango de edad será definido al conformarse el grupo, la propuesta metodológica contempla la capacidad de ajuste para atender diferentes edades dentro del nivel formativo, garantizando coherencia pedagógica, seguridad y progresión técnica.

COBERTURA

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

ESCENARIO

El desarrollo del programa se llevará a cabo en el CEFE Tunal, ubicado en la Calle 56 Sur No. 22 – 60, en la localidad de Tunjuelito, barrio Tunal. Este espacio cuenta con las condiciones necesarias para la implementación de actividades formativas en natación y waterpolo, ofreciendo un entorno adecuado, seguro y funcional para el trabajo con población infantil en nivel formativo. Su infraestructura permite el desarrollo de sesiones pedagógicas estructuradas, garantizando el cumplimiento de los objetivos técnicos, lúdicos y metodológicos propuestos en el programa.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo integral de los niños y niñas a través de un programa formativo en natación y waterpolo que fomente la adquisición de habilidades acuáticas fundamentales, el fortalecimiento físico y cognitivo, y la construcción de valores sociales,

mediante procesos pedagógicos progresivos, seguros y orientados al disfrute y la participación activa en el medio acuático. **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Desarrollar habilidades acuáticas básicas y fundamentos iniciales del waterpolo mediante progresiones pedagógicas acordes al nivel infantil.
- Fortalecer la comprensión de reglas, la toma de decisiones y la resolución de problemas en actividades acuáticas y lúdicas.
- Promover la convivencia, el trabajo en equipo, la comunicación y la autoconfianza en el entorno acuático.
- Fomentar hábitos de autocuidado, disciplina, asistencia responsable y uso seguro del entorno acuático.
- Impulsar el interés por la práctica sostenida de deportes acuáticos y la continuidad en procesos formativos.
- Satisfacer de manera efectiva las demandas individuales y colectivas del programa de formación deportiva en natación y waterpolo, fortaleciendo mi labor como entrenadora y contribuyendo al desarrollo integral de los participantes.

METAS

- Que los niños logren un dominio funcional del medio acuático, evidenciado en flotación, desplazamientos básicos y manejo inicial del balón en actividades adaptadas de waterpolo.
- Que los participantes apliquen de manera autónoma reglas básicas y demuestren toma de decisiones adecuadas en situaciones de juego y retos acuáticos.
- Que todos los participantes se involucren activamente en actividades cooperativas, fortaleciendo su autoconfianza y relaciones positivas con sus compañeros.
- Que los niños adopten y practiquen de forma constante normas de seguridad, autocuidado y convivencia durante todas las sesiones.

- Que los participantes demuestren motivación por continuar en programas de natación o waterpolo y progresar hacia niveles superiores.
- Desempeñar un papel como entrenadora competente y comprometida, aplicando prácticas pedagógicas adecuadas que respondan a las necesidades del grupo y representen con calidad el trabajo institucional del programa.

Tabla 1. Matriz objetivo específico-Meta-Indicador de logro para escuelas de formación infantil en waterpolo

Objetivo Específico	Meta	Indicador de logro
1. Desarrollar habilidades acuáticas básicas y fundamentos iniciales del waterpolo mediante progresiones pedagógicas acordes al nivel infantil.	Que los niños logren un dominio funcional del medio acuático, evidenciado en flotación, desplazamientos básicos y manejo inicial del balón en actividades adaptadas de waterpolo.	Al menos el 80% de los niños ejecuta flotación dorsal por 5 segundos y realiza un desplazamiento autónomo de 10 metros en posición horizontal.
2. Fortalecer la comprensión de reglas, la toma de decisiones y la resolución de problemas en actividades acuáticas y lúdicas.	Que los participantes apliquen de manera autónoma reglas básicas y demuestren toma de decisiones adecuadas en situaciones de juego y retos acuáticos.	El 70% de los niños toma decisiones adecuadas en juegos acuáticos, como elegir el pase correcto o respetar la regla establecida, en al menos 3 de 4 actividades evaluadas.
3. Promover la convivencia, el trabajo en equipo, la comunicación y la autoconfianza en el entorno acuático.	Que todos los participantes se involucren activamente en actividades cooperativas, fortaleciendo su autoconfianza y relaciones positivas con sus compañeros.	El 90% de los niños participa en actividades grupales sin aislarse y demuestra conductas de cooperación (apoyo, comunicación, turnos) en todas las sesiones evaluadas.
4. Fomentar hábitos de autocuidado, disciplina, asistencia responsable y uso seguro del entorno acuático.	Que los niños adopten y practiquen de forma constante normas de seguridad, autocuidado y convivencia durante todas las sesiones.	El 95% de los niños cumple las normas básicas de seguridad (ingreso, desplazamiento, material) sin recordatorios constantes durante 4 sesiones consecutivas.
5. Impulsar el interés por la práctica sostenida de deportes acuáticos y la continuidad en procesos formativos.	Que los participantes demuestren motivación por continuar en programas de natación o waterpolo y progresar hacia niveles superiores.	Al menos el 60% de los niños manifiesta interés por continuar en el programa mediante encuesta final o verbalización en las sesiones.

6. Satisfacer de manera efectiva las demandas individuales y colectivas del programa de formación deportiva en natación y waterpolo, fortaleciendo mi labor como entrenadora y contribuyendo al desarrollo integral de los participantes.	Desempeñar un papel como entrenadora competente y comprometida, aplicando prácticas pedagógicas adecuadas que respondan a las necesidades del grupo y representen con calidad el trabajo institucional del programa.	Entrego el 100% de los informes, registros y planes de sesión solicitados, cumpliendo con los plazos y lineamientos institucionales.
---	--	--

Nota. Autoría propia

METODOLOGIA

La metodología del programa se fundamenta en un enfoque pedagógico activo, progresivo y centrado en el niño, el cual promueve la construcción del aprendizaje a través de la acción directa, la experimentación y la resolución de problemas en el medio acuático. Este enfoque ha demostrado favorecer el desarrollo integral en la infancia, especialmente en contextos deportivos, al estimular simultáneamente las áreas motrices, cognitiva y socioafectiva (Gómez, 2009).

Dado que la población corresponde a niños en nivel formativo, se implementan estrategias que permiten avanzar desde el dominio básico del medio acuático hacia la apropiación de habilidades técnicas específicas de la natación y los fundamentos iniciales del waterpolo. En este sentido, la enseñanza se organiza a partir de progresiones pedagógicas que respetan los ritmos individuales de aprendizaje, principio ampliamente respaldado por modelos contemporáneos de educación acuática (International Halliwick Association, 2024).

El proceso metodológico incorpora el juego como eje central, debido a su valor pedagógico en la motivación, la atención y el aprendizaje significativo en la infancia. Diversos estudios han identificado el juego como una herramienta eficaz para la enseñanza de deportes colectivos, particularmente en etapas de iniciación deportiva, por su capacidad para desarrollar habilidades sociales, cognitivas y tácticas (Amar & Herrador, 2014; Deluca, 2012).

Asimismo, se considera la importancia de la retroalimentación constante, la demostración técnica, el aprendizaje cooperativo y las actividades por descubrimiento guiado, elementos recomendados en metodologías acuáticas orientadas al desarrollo del control corporal, la percepción espacial y la coordinación motriz (Chase et al., 2008; Halliwick, 2024).

Finalmente, la seguridad se establece como un componente transversal de la metodología. La American Academy of Pediatrics (2021) enfatiza que los procesos formativos en natación deben contemplar normas claras de autocuidado y un acompañamiento cercano por parte del instructor para favorecer aprendizajes seguros y emocionalmente positivos.

Metodologías específicas aplicadas

A. Para la natación

- Método global y analítico según el objetivo de la sesión.
- Enseñanza por descubrimiento guiado en ejercicios de inmersión, respiración y desplazamientos.
- Demostración y modelado de técnicas básicas.
- Retroalimentación verbal inmediata y específica.
- Actividades con material de apoyo (tablas, pull-buoys, pelotas livianas).

B. Para el waterpolo

- Juegos pre deportivos con balón para el aprendizaje táctico inicial.
- Trabajo en parejas y pequeños grupos para fomentar cooperación y toma de decisiones.
- Situaciones reducidas de juego (1x1, 2x1, 3x2) adaptadas a nivel infantil.
- Introducción progresiva al eggbeater en su versión simplificada.
- Actividades orientadas a pases, recepción, conducción del balón y orientación espacial.

C. Estrategias pedagógicas transversales

- **Aprendizaje cooperativo:** actividades que requieren colaboración entre compañeros.
- **Refuerzo positivo:** reconocimiento del esfuerzo y la participación como elemento motivador.
- **Evaluación continua:** observación sistemática y ajustes según el progreso del grupo.
- **Inclusión:** adecuación de tareas para atender diferentes ritmos y estilos de aprendizaje.

D. Estructura general de una sesión

1. Acomodación y normas de seguridad (5 min)
2. Entrada en calor en tierra o dentro del agua (5–10 min)
3. Parte central – contenidos de natación o waterpolo (25–30 min)
4. Juego aplicado o integración lúdica (10–15 min)
5. Vuelta a la calma y retroalimentación (5 min)

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

La evaluación formativa en el programa de natación y waterpolo se concibe como un proceso continuo, sistemático y orientado al seguimiento del aprendizaje de los niños durante todo el desarrollo del programa. Su finalidad principal es comprender el progreso individual y grupal, identificar dificultades y ajustar las estrategias pedagógicas para favorecer la adquisición de habilidades acuáticas, técnicas iniciales del waterpolo y competencias socio-afectivas propias del nivel formativo.

Esta evaluación no tiene un carácter calificativo ni excluyente, sino que se centra en el acompañamiento progresivo del niño, reconociendo sus avances y necesidades específicas. Se aplica durante todas las sesiones por medio de la observación directa, el registro pedagógico y el análisis del comportamiento motor, cognitivo y social de los participantes.

Estrategias de evaluación

- **Observación sistemática:** durante toda la sesión, registrando comportamientos clave.
- **Evaluación mediante juego:** permitiendo valorar habilidades sin interferir en la motivación infantil.
- **Retroalimentación inmediata:** brindada de manera positiva, específica y orientada a la mejora.
- **Mini-desafíos o retos acuáticos:** diseñados para evaluar de manera lúdica la apropiación técnica

Criterios generales de valoración

- Avance progresivo en el dominio del medio acuático.
- Ajuste adecuado de la técnica según las enseñanzas recibidas.
- Participación constante y actitud positiva hacia las actividades.
- Cumplimiento de normas de seguridad y convivencia.
- Disposición al trabajo en equipo y cooperación.

Propósito final de la evaluación formativa

Garantizar que cada niño avance desde su propio punto de partida, reconociendo la diversidad de ritmos y estilos de aprendizaje, y asegurando que las estrategias pedagógicas respondan efectivamente a las necesidades del grupo y de cada participante.

PROGRESION PEDAGOGICA

Este plan pedagógico está diseñado para niños y niñas en nivel formativo que cuentan con una base mínima en el medio acuático y se encuentran en proceso de desarrollar habilidades fundamentales de natación e iniciarse en los componentes básicos del waterpolo. El programa se estructura en dos etapas progresivas que garantizan un aprendizaje seguro, motivante y adecuado al desarrollo infantil.

El proceso formativo del programa se organiza en cinco etapas progresivas que permiten avanzar desde el dominio funcional del medio acuático hasta la integración de habilidades técnicas y tácticas básicas del waterpolo. Cada etapa está diseñada para responder al desarrollo infantil, respetar los ritmos de aprendizaje y asegurar un proceso pedagógico seguro, motivante y estructurado.

Etapas 1. Dominio Funcional del Medio Acuático

Corresponde al primer contacto estructurado del niño con habilidades acuáticas esenciales.

El objetivo es que los participantes consoliden las capacidades básicas para desenvolverse con autonomía en el agua, mediante la práctica de la respiración, flotación, propulsión, inmersión y orientación espacial.

Durante esta etapa se favorece la confianza, la seguridad y el reconocimiento del entorno acuático como un espacio de aprendizaje.

Etapas 2. Consolidación de Habilidades Técnicas Básicas de Natación

En esta fase los niños profundizan en la técnica de desplazamiento, incorporando elementos más específicos de los estilos de natación (principalmente crol y espalda). Se busca mejorar la coordinación global, la postura corporal, la respiración y la eficiencia en el movimiento.

Las actividades incluyen ejercicios analíticos, globales y lúdicos que permiten afianzar patrones técnicos fundamentales para avanzar hacia contenidos más complejos.

Etapas 3. Introducción al Waterpolo mediante Juegos Pre deportivos

En esta etapa se introduce el balón como elemento pedagógico central.

Los participantes aprenden los fundamentos iniciales del waterpolo a través de juegos adaptados: pase, recepción, desplazamiento con balón y situaciones reducidas (1x1, 2x1, 2x2).

El objetivo principal es integrar las habilidades acuáticas con dinámicas de cooperación, orientación espacial y comprensión básica de reglas, manteniendo un enfoque lúdico.

Etapas 4. Fundamentos Técnico–Tácticos Iniciales del Waterpolo

En esta fase se incorporan habilidades específicas del deporte, como la posición vertical adaptada (eggbeater), la conducción del balón, el lanzamiento a portería y la identificación de líneas de pase.

Las actividades se desarrollan mediante micro-situaciones tácticas que promueven la resolución de problemas, el reconocimiento del espacio de juego y la toma de decisiones.

El objetivo es avanzar hacia un juego más estructurado, conservando la progresión infantil.

Etapas 5. Integración Técnico–Lúdica Final

Corresponde al momento de unir todas las habilidades adquiridas en natación y waterpolo en actividades globales, colaborativas y significativas.

Se incluyen mini-partidos adaptados, juegos integrados, relevos con balón y retos cooperativos que permiten evidenciar la autonomía, la participación activa, la convivencia y el autocuidado.

Esta etapa consolida el proceso formativo y prepara la continuidad en niveles superiores.

Tabla 2. Matriz progresión pedagógica por etapas del proceso formativo infantil para el waterpolo

ETAPA 1 – Dominio funcional del medio acuático

Elemento	Descripción
Objetivo	Lograr autonomía básica en el agua mediante el desarrollo de habilidades esenciales (respiración, flotación, propulsión y orientación).
Contenidos	Respiración acuática, flotación dorsal/ventral, patada inicial, desplazamientos asistidos y autónomos, inmersiones, juegos de orientación espacial.
Estrategias pedagógicas	Descubrimiento guiado, demostración, juegos acuáticos básicos, uso de material de flotación.
Estrategias de evaluación	Observación sistemática, evaluación mediante juego, retroalimentación inmediata, mini-desafíos acuáticos (ej. flotar 5 segundos, recorrer 5 metros).
Indicadores de logro	Mantiene flotación 5–10 seg.; se desplaza 5–10 metros sin asistencia; controla inhalación–exhalación en agua.
Medios de verificación	Registro de observación

ETAPA 2 – Consolidación de habilidades técnicas básicas de natación

Elemento	Descripción
Objetivo	Desarrollar un desplazamiento más eficiente mediante coordinación brazo–pierna y control respiratorio.

Contenidos	Técnica inicial de crol y espalda, giros, cambios de dirección, uso de material, circuitos acuáticos.
Elemento	Descripción
Estrategias pedagógicas	Ejecución global y analítica, tareas progresivas, juegos aplicados a técnica, práctica repetida.
Estrategias de evaluación	Observación sistemática (alineación corporal, respiración), evaluación mediante juego (carreras lúdicas, relevos técnicos), retroalimentación inmediata, mini-desafíos
Indicadores de logro	Nada 10–15 m con técnica básica; mantiene postura alineada; coordina respiración.
Medios de verificación	Registro de observación.

ETAPA 3 – Introducción al waterpolo mediante juegos predeportivos

Elemento	Descripción
Objetivo	Integrar balón y habilidades cooperativas mediante actividades lúdicas estructuradas.
Contenidos	Pase y recepción básica, desplazamiento con balón, juegos de puntería, situaciones reducidas (1x1, 2x1, 2x2).
Estrategias pedagógicas	Juegos cooperativos, demostración, ejercicios por parejas, juegos con balón.
Estrategias de evaluación	Observación sistemática (control del balón, cooperación), evaluación mediante juego (pases, precisión, desplazamientos), retroalimentación inmediata, mini-desafíos (retos de pases, puntería, dominio del balón).
Indicadores de logro	Realiza pases precisos; controla el balón al desplazarse; comprende reglas simples.

Medios de verificación	Observación en juegos
-------------------------------	-----------------------

ETAPA 4 – Fundamentos técnico–tácticos iniciales del waterpolo

Elemento	Descripción
Objetivo	Introducir principios básicos del juego colectivo mediante micro-situaciones adaptadas.
Contenidos	Eggbeater adaptado, conducción del balón, lanzamiento, líneas de pase, desmarque.
Estrategias pedagógicas	Mini-juegos modificados, resolución de problemas, demostración, situaciones reducidas.
Estrategias de evaluación	Observación sistemática (posición vertical, decisiones), evaluación mediante juego (situaciones tácticas), retroalimentación inmediata , mini-desafíos (mantener eggbeater, completar secuencias de pase).
Indicadores de logro	Mantiene flotación vertical 3–5 seg.; identifica opciones de pase; ejecuta lanzamientos dirigidos.
Medios de verificación	Rúbricas técnico–tácticas, registro de juego reducido.

ETAPA 5 – Integración técnico–lúdica final

Elemento	Descripción
Objetivo	Integrar habilidades adquiridas de natación y waterpolo en actividades globales que fomenten autonomía y cooperación.
Contenidos	Mini-partidos adaptados, relevos aplicados, juegos globales, retos cooperativos, normas de seguridad.
Elemento	Descripción
Estrategias pedagógicas	Aprendizaje cooperativo, roles rotativos, juegos integrados, dinámicas grupales.
Estrategias de evaluación	Observación sistemática en mini-partidos, evaluación mediante juego (juego global), retroalimentación inmediata , mini-desafíos (retos grupales, circuitos integrados).
Indicadores de logro	Participa con autonomía; toma decisiones básicas; demuestra comportamientos seguros y cooperativos.
Medios de verificación	observación estructurada.

Nota. Autoría propia

RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el proceso formativo, se espera que los niños y niñas participantes hayan desarrollado competencias acuáticas, motrices, cognitivas y socio-afectivas acordes a su nivel, integrando los fundamentos básicos de la natación y la iniciación al waterpolo. De manera específica, se proyectan los siguientes resultados:

1. Competencias acuáticas básicas consolidadas

Los participantes demostrarán dominio funcional del medio acuático, evidenciado en la capacidad para controlar la respiración, flotar de manera autónoma, realizar desplazamientos con técnica básica y ejecutar movimientos de propulsión con seguridad y confianza.

2. Desarrollo técnico inicial en natación

Los niños serán capaces de nadar distancias cortas utilizando patrones técnicos básicos de crol y espalda, manteniendo una postura adecuada, coordinación brazo–pierna y un uso eficiente de la respiración durante el desplazamiento.

3. Apropiación de fundamentos iniciales del waterpolo

Se espera que los participantes realicen pases y recepciones básicas, conduzcan el balón en superficie, comprendan reglas simples del juego y participen en situaciones reducidas con toma de decisiones acordes a su nivel de desarrollo.

4. Comprensión inicial de aspectos tácticos

Los niños identificarán líneas de pase, roles simples dentro del juego, principios básicos como abrir espacios, marcar y desmarcarse, y aplicarán estos elementos en mini-partidos adaptados.

5. Fortalecimiento de habilidades socio-afectivas

Se proyecta el desarrollo de actitudes positivas hacia el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto por los compañeros, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos durante actividades lúdicas y deportivas.

6. Adopción de hábitos de seguridad y autocuidado

Los participantes demostrarán conocimiento y aplicación de normas de seguridad en el entorno acuático, además de comportamientos responsables, disciplina en la práctica y autonomía progresiva durante las sesiones.

7. Incremento de la motivación y adherencia deportiva

Al finalizar el proceso, se espera que los niños expresen interés por continuar su formación en deportes acuáticos, mostrando gusto por la práctica, sentido de pertenencia y disposición para avanzar hacia niveles superiores.

NOTA FINAL: *El presente plan pedagógico fue diseñado y redactado por Laura Nuncira, profesional en Entrenamiento Deportivo, con el propósito de orientar procesos formativos en natación y waterpolo en población infantil.*

BIBLIOGRAFÍAS

Deluca, R. (2012). *Contenidos y técnicas básicas para la iniciación al waterpolo*. Universidad Nacional de La Plata.

Lloret, M. (1987). *La preparación técnica en el waterpolo. Niveles de aprendizaje*. Apunts Educación Física y Deportes.

Amar Cantos, F., & Herrador, J. (2014). *Iniciación al waterpolo a través del juego*. Editorial Wanceulen.

Gómez, A. (2009). *Actividad acuática infantil: los rincones de trabajo y otros...* EFDeportes, Revista Digital, (127).

International Halliwick Association. (2024). *The Halliwick Concept*.

Chase, N., Sui, X., & Blair, S. N. (2008). Effects of swimming on fitness in youth. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(3), 404–410.

American Academy of Pediatrics. (2021). *Swim lessons and water safety*.

Schroeder, A. (2018). Benefits of swimming for children. *Journal of Pediatrics and Child Health*.

Amar Cantos, F., & Herrador, J. (2014). *Iniciación al waterpolo a través del juego: propuestas lúdicas predeportivas para la formación humana y deportiva*. Editorial Wanceulen.

Encyclopaedia Britannica. (2024). *Swimming*.

Encyclopaedia Britannica. (2024). *Water polo*.