
Metodología para la Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades de la Natación en la Escuela
Comfasucre

Mauricio Javier Buelvas Hernández

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR
Facultad de Humanidades y Educación
Programa de Ciencias Del Deporte y La Actividad Física
Sincelejo
2018

Metodología para la Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades de la Natación en la Escuela
Comfasucre

Mauricio Javier Buelvas Hernández

Trabajo de pasantía presentado como requisito para optar al título de profesional en
ciencias del deporte y la actividad física

Tutor

Luis Eduardo Pupo Sfeir

Magíster en ciencias de la actividad física y del deporte

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Programa de Ciencias Del Deporte y La Actividad Física

Sincelejo

2018

Nota de Aceptación

42



Director



Evaluador 1

Evaluador 2

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
1. Justificación.....	11
2. Objetivos.....	12
2.1. Objetivo general.....	12
2.2. Objetivos específicos.....	12
3. Descripción de la empresa.....	14
3.1. Visión.....	14
3.2. Misión.....	14
4. Actividades realizadas.....	16
Capitulo III: Antecedentes.....	18
5. Marco referencial.....	19
5.1. Antecedentes.....	19
5.1.1. Etapa de aprendizaje.....	19
5.1.2. Etapa de perfeccionamiento.....	19
5.1.3. Etapa del entrenamiento.....	20
6. Cronograma de actividades.....	22
7. Conocimientos adquiridos.....	27
8. Aporte a la empresa.....	28
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	30

Referencia Bibliográfica	31
Anexos	32

Lista de tablas

Tabla 1 *Fases de intervención* 16

Tabla 2 *Cronograma de actividades*..... 22

Lista de imágenes

Imagen 1. Ejercicios de respiración	32
Imagen 2. Ejercicios de respiración	32
Imagen 3. Sub habilidades	33
Imagen 4. Ejercicios del estilo libre.....	33
Imagen 5. Ejercicios de flotación.....	34
Imagen 6. Torneo competitivo.....	34

Resumen

El estudio realizado sobre la enseñanza y el aprendizaje de la natación a partir de una metodología que pretende integrar a la natación como método de desarrollo de las habilidades, ya que es uno de los deportes más complejos y lo que se quiere es perfeccionar cada estilo y habilidades motrices, para así generar nuevas metodología que permita mejorar los procesos de aprendizaje y enseñanza del deporte o actividad física. La natación es uno de los deportes más complejos eficaces y útiles para el desarrollo del buen estado físico. Previamente se realizó un programa donde se pudo observar y aplicar los conocimientos metodológicos, técnicos y científicos dado a que se generó conciencia para seguir implementando este deporte como condiciones para mejorar la calidad de vida de las personas. Además, se implementaron procesos de innovación y fortalecimiento que le permitieron darle a conocer a la empresa CONFASUCRE como una empresa de prestigio en el departamento para así dar a conocer la responsabilidad social con la creación, la salud y el deporte.

Palabras clave: natación, enseñanza, aprendizaje, deporte, habilidades.

Abstract

The study carried out on the teaching and learning of swimming based on a methodology that aims to integrate swimming as a method of developing skills, since it is one of the most complex sports and what we want is to perfect each style and motor skills, to generate new methodology that allows improving the learning processes and teaching of sport or physical activity. Swimming is one of the most effective and useful complex sports for the development of good physical condition. Previously, a program was carried out where methodological, technical and scientific knowledge could be observed and applied since awareness was generated to continue implementing this sport as conditions to improve people's quality of life. In addition, innovation and strengthening processes were implemented that allowed him to know the company CONFASUCRE as a prestigious company in the department to raise awareness of social responsibility with creation, health and sport.

Keywords: swimming, teaching, learning, sport, skills.

Introducción

La natación desde la antigüedad se ha considerado una de las herramientas de supervivencia del ser humano, capaz de desarrollar las diferentes capacidades físicas, es así como Wilkie y Juba (1990) describen la necesidad del emperador de la época implanto las competiciones acuáticas en los guerreros o también llamados samuráis de Japón, los cuales entrenaban en el medio acuático con miras de perfeccionar sus habilidades especialmente direccionadas para la competición y la supervivencia, además la natación a diferencias de otras actividades y deportes de la época era considerada una de las más integrales, tal fue la importancia que se le dio en dicho país que luego fue trasladado a las instituciones educativas de la época, permitiendo que la natación además de competición pasase a ser una asignatura dentro del currículo educativo, citado por Llana, Pérez, del Valle, & Sala, (1990).

En ese orden de ideas podemos hablar entonces de la necesidad que ya se veía observando desde la antigüedad, de poder direccionar el deporte de la natación como deporte esencial y efectivo para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas del niño y adolescente, no obstante es hasta el año 1587, en donde un joven inglés publicó por primera vez un libro con la metodología y forma de entrenamiento de la natación, generando entonces la incertidumbre de crear formas y diversas estrategias del aprendizaje del nado en las escuelas.

Si bien es cierto la natación garantiza la rehabilitación de diversas lesiones y permite la optimización de las capacidades físicas y asimismo la prevención de enfermedades, no obstante de acuerdo al análisis realizado en la base de datos se observó que no se evidencian diferentes metodologías de la enseñanza y aprendizaje de la natación. La didáctica es una de las herramientas que garantizan el aprendizaje del alumno para la natación y permite desarrollar el área cognitiva y motor capaz de mejorar los procesos y etapas que conlleva la natación como disciplina deportiva y recreativa, debido a que la natación es un deporte que saca al alumno de su medio natural y lo introduce dentro de un medio que es totalmente diferente al que lo rodea, y en donde se tienen que tener en cuenta diversos principios físicos, se debe implementar entonces una metodología que permita mejorar los procesos de planificación teniendo en cuenta la complejidad presentada.

Partiendo que la natación al ser un deporte que debe ser interpretado como una disciplina que integra criterios científicos, se crea la necesidad de interpretar las habilidades que se pretenden optimizar y mejorar y se inicia reconocimiento falencias y fortalezas que los individuos poseen y en pro de ello, se inicia un proceso metodológico que pretenda el aprendizaje de la natación, teniendo en cuenta que la metodología utilizada en las diferentes poblaciones debe variar de acuerdo a las necesidades que presenta cada población.

Se pretende entonces que el programa a ejecutar favorezca de manera intencional a la población beneficiaria con el objetivo de potencializar el aprendizaje de las habilidades motoras dentro del medio acuático que no solo facilita el aprendizaje del nado si no también otras habilidades que permitan un desarrollo integral de la población; si bien es cierto la natación dentro nuestro contexto no ha impactado a toda la población sucreña y aun no se reconoce como un deporte que integre una liga departamental o que permita la participación de la natación como asignatura dentro de los planteles educativos, este proyecto entonces permite una inclusión social de las diferentes condiciones sociodemográficas que antropológicamente el departamento posee.

Teniendo en cuenta la problemática mundial de salud, debido al gran nivel de sedentarismo existente y pronosticado dentro del país y el departamento, este proyecto pretende entonces que la actividad física, el aprovechamiento libre al igual que el deporte sea una de las herramientas claras y contundentes con el objetivo de minimizar las enfermedades hipo cinéticas que afectan a la población sucreña, es así como este proyecto no solo busca expandir y masificar el deporte de la natación desde la metodología diseñada sino también se responsable con la salud pública.

El análisis sociológico que se observa a simple vista en el departamento, acompañado de un alto nivel de drogadicción y delincuencia en los jóvenes, ve en este proyecto una posible solución a estos fenómenos sociales que son una realidad en el día a día.

1. Justificación

Este proyecto es de vital importancia dentro del contexto teniendo en cuenta el impacto social que genera a nivel deportiva y de salud pública, ya que al generar una metodología de enseñanza y aprendizaje, se pretende integrar a la natación como método del desarrollo efectivo de las habilidades motoras y asimismo como mecanismo para prevenir diferentes enfermedades y de igual modo el tratamiento y rehabilitación de estas.

La natación a pesar de ser un deporte que tiene muchos años ha venido a ser uno de los deportes más complejos que requiere diversidad de metodologías para perfeccionar cada estilo y el desarrollo y perfección de las habilidades motrices, es entonces donde este proyecto pretende generar una nueva metodología que permita mejorar los procesos de periodización y planificación dentro del deporte y la actividad física.

La población beneficiada es la escuela de Comfasucre, la cual es una de las más reconocidas dentro de nuestro contexto y se hace viable debido al material humano, y económico que la escuela posee y además el posicionamiento que esta tiene dentro del departamento.

Este proyecto además pretende entonces generar un nuevo conocimiento en cuanto a la didáctica y metodología de aprendizaje de la natación que permita replicarse dentro de las diferentes escuelas de natación debido a las pocas evidencias bibliográficas que se encuentran no solamente a nivel nacional o local sino también alrededor del mundo, es por esto que este proyecto permite llenar vacíos de acuerdo a la dificultad existente de los procesos de aprendizaje y enseñanza del deporte.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de entrenamiento para potencializar la Enseñanza y Aprendizaje de las habilidades de la natación en la escuela Comfasucre.

2.2. Objetivos específicos

Diagnosticar el estado actual de las habilidades básicas de medio acuático.

Elaborar un programa de entrenamiento en base a las deficiencias existentes.

Aplicar el programa en busca de potencializar las habilidades básicas de medio acuático.

Evaluar el desarrollo del programa en busca de resultados positivos ante el fenómeno.

Capítulo: La empresa

3. Descripción de la empresa

3.1. Visión

Lograr para 2020 un posicionamiento como práctica deportiva en la comunidad sucreña, para contribuir en la formación integral de los practicantes y de esta manera ser lidere en la práctica de actividad física, creando nuevos espacio para la Recreación, el aprovechamiento del Tiempo Libre y la Convivencia Social.

3.2. Misión

Estamos comprometidos en administrar, planificar, desarrollar, promover, promocionar y proyectar en sucre la actividad física acuática, como una práctica recreativa y formativa, para niños, joven y adultos. De esta manera, enseñar e inculcar valores, ser generador de la sana competencia, contribuir en la formación de personas honestas y de mejores ciudadanos cada día en un marco de comprensión y tolerancia social.

Capítulo II: Metodología de la propuesta de pasantías

4. Actividades realizadas

Para la realización de las actividades se tuvo en cuenta organizar se tuvo en cuenta las siguientes fases para la aplicación del programa:

La fase I: esta es la fase de diagnóstico la cual se organizó con el objetivo de diagnosticar las capacidades motrices y mentales que los alumnos presentan para determinar las falencias y fortalezas en las cuales se pretende trabajar.

La fase II: también llamada la fase de elaboración es en donde se almacenan y se categorizan los datos estadísticos encontrados dentro del software SPSS versión 24.

La fase III: esta fase considerada como la fase de aplicación, no se puede hacer sin tener en cuenta las fases anteriores debido a que aquí se pone en marcha el programa teniendo en cuenta claro las necesidades de la población.

La fase IV: es la fase de evaluación en donde se compara y analiza los resultados post-programa para identificación de progresos en materia de estímulo al desarrollo.

Tabla 1

Fases de intervención

Fases	Meses					
	abril	Mayo	junio	julio	agosto	septiembre
Diagnostico						
Elaboración						
Aplicación						
Evaluación						

Fuente: Elaborada por el autor.

Esta tabla fue elaborada teniendo en cuenta la revisión bibliográfica de acuerdo a las teorías halladas.

Capítulo III: Antecedentes

5. Marco referencial

5.1. Antecedentes

A través del análisis en la de datos en base a las metodologías utilizadas dentro de la natación, encontramos en el país de Ecuador a Macías, (2015), quien titula su trabajo como “*metodología de la enseñanza aprendizaje de la natación utilizando recursos correctos y otorgando seguridad en los niños*”, Macías expone las características más importantes dentro de la natación y describe las consideraciones a tener en cuenta en la metodología de la enseñanza y aprendizaje de la natación utilizando el método sistemático.

Según Macías, se debe considerar las siguientes etapas dentro de la enseñanza de la natación:

5.1.1. Etapa de aprendizaje.

Es la etapa inicial en la que el alumno tiene contacto con el agua y poco a poco va perdiendo el temor con el ambiente en el que se encuentra y finalmente se encuentra familiarizado, en esta etapa los ejercicios no indican alto impacto si no que son ejercicios que permiten relacionar al alumno con el agua.

5.1.2. Etapa de perfeccionamiento.

En esta etapa el alumno debería mejorar cada habilidad acuática como la respiración, la propulsión y la flotación para posteriormente trabajar en cada estilo de la natación, por ejemplo el estilo libre, mariposa, pecho y espalda, para de igual manera en esta etapa tomar un estilo en el cual se pueda especializar el alumno debido a las diferencias que existen entre un estilo y otro.

5.1.3. Etapa del entrenamiento.

Esta etapa se caracteriza por mejorar el rendimiento de las habilidades con el objetivo de participar en competencias, finalmente Macias concluye que el alumno debe aprender natación y no meramente un estilo.

De igual modo encontramos la Federación Internacional de Natación (FINA), (s.f), quien describe en el “*manual de los aspectos basicos para el aprendizaje de natacion*” los principios basicos a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación, según la FINA, los principios a tener en cuenta son:

5.1.3.1.Principios tecnicos y mecanicos.

Estos garantizan la mejora de las habilidades acuaticas y de los estilos, ya que al tener en cuenta la tecnica se arrojaran mejores resultados y conocer algunos principios como el de resistencia o la ley de accion y reaccion o el principio de rotacion garantizara una mejor flotacion, propulsion y respiracion y traslacion dentro del medio acuatico.

5.1.3.2.Principios metodologicos.

La metodologia implementada por el instructor o entrenador debe ser la eficaz para mejorar los procesos de enseñanza, debido a que no todas las metodologias son las eficientes.

5.1.3.3.Principios fisiológicos.

La fisiologia del deporte es una de las areas olvidadas y que no se tiene en cuenta a la hora de planificar pero que de una forma indirecta afecta los procesos de adaptacion.

5.1.3.4.Principios didacticos.

El conocer las necesidades de cada sujeto permitira incluir el principio de individualid y especificidad de acuerdo al diagnostico arrojado y asi tener en cuenta que la natación es un deporte complejo que implica la utilización de diferentes estrategias que permitan progresar los ejercicios.

5.1.3.5.Principios reglamentarios.

Estos se tienen en cuenta princialmente al imponer las normas de la clase y al momento de llegar pre de la competencia.

6. Cronograma de actividades

Tabla 2

Cronograma de actividades

N°	Actividad	Objetivo	Metodología	Días/Horas	Recurso	Responsable
1	Presentación oficial	Revelar el programa a ejecutar	Oral		Humano / Carta	Carlos Vitola
2	Asesoría	Tutorías con el asesor encargado	Oral		Humano, electrónico	Carlos Vitola
3	Diagnostico empresarial	Conocer las debilidades y fortalezas con las que cuenta la empresa	Oral/explicativo		Humano, Diario de campo	Carlos Vitola
4	Socialización del proyecto	Exponer los objetivos y el carácter del proyecto	Oral		Humano	Carlos Vitola
5	Acuerdo de horarios	Organización de las actividades según los horarios.	Oral		Humano	Carlos Vitola
6	Valoraciones iniciales	Diagnosticar el estado actual de las habilidades básicas de medio acuático.	Oral pruebas de flotación Deslizamientos lanzamientos		Humano Tablas Flotadores Cronometro pito	Carlos Vitola
7	Diseño del programa	Diseñar un programa de	Interpretativo		Humanos	Carlos Vitola

		entrenamiento para potencializar la Enseñanza y Aprendizaje de las habilidades de la natación en la escuela Comfasucre			Economicos	
8	Teoría sobre los principios físicos y mecánicos	Explicación de la importancia de estos durante el entrenamiento.	Oral		Humano Laptop Fotocopias	Carlos Vitola
9	Teoría sobre los principios fisiológicos y didácticos	Explicación de la importancia de estos durante el entrenamiento.	Oral		Humano Laptop Fotocopias	Carlos Vitola
10	Ejercicios de respiración	Conocer y realizar las respiraciones (lentas y rapidas)	Oral Demostrativo Repeticiones		Flotadores Pito cronometro	Carlos Vitola
11	Ejercicios de respiración	Conocer y realizar las respiraciones (lentas y rapidas)	Oral Demostrativo Repeticiones		Flotadores Pito cronometro	Carlos Vitola
12	Ejercicios de desplazamiento	Aprender a desplazarse de las diferentes formas según la natación	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola

13	Ejercicios de desplazamiento	Aprender a desplazarse de las diferentes formas según la natación	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
14	Ejercicios de flotación	Explicar y realizar ejercicios de flotación ventral y dorsal	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
	Ejercicios de flotación	Explicar y realizar ejercicios de flotación ventral y dorsal	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
15	Juegos lúdicos	Fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar los ejercicios anteriormente ejecutados a través de lúdicas	Oral Demostrativo		Cronometro Pito	Carlos Vitola
16	Ejercicios de resistencia	Mejorar la resistencia por medio de ejercicios de buceo	Demostrativo Recreativo		Cronometro Pito	Carlos Vitola
17	Ejercicio de patada	Ejercicios con la ayuda de flotadores para mejorar la patada	Demostrativo Recreativo		Cronometro Pito flotadores	Carlos Vitola
18	Circuito	Ejecutar todos los ejercicios desde las diferentes capacidades físicas	Demostrativo Series y rep.		Cronometro Pito	Carlos Vitola

					Tablas Fichas	
19	Estilo libre	Conocer y aprender a realizar el estilo libre a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
20	Fases del estilo libre	Conocer y ejecutar las fases del estilo libre a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
21	Estilo Espalda	Conocer y aprender a realizar el estilo espalda a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
22	Fases del estilo Espalda	Conocer y ejecutar las fases del estilo espalda a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
23	Juegos lúdicos	Fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar los ejercicios anteriormente ejecutados a través de lúdicas	Oral Demostrativo		Cronometro Pito Fichas	Carlos Vitola
24	Estilo mariposa	Conocer y aprender a realizar el estilo mariposa a través de	Oral Demostrativo		Cronometro Pito	Carlos Vitola

		ejercicios metodológicos	Repeticiones			
25	Fases del estilo mariposa	Conocer y ejecutar las fases del estilo mariposa a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
26	Fases del estilo pecho	Conocer y aprender a realizar el estilo pecho a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
27	Fases del estilo pecho	Conocer y ejecutar las fases del estilo pecho a través de ejercicios metodológicos	Oral Demostrativo Repeticiones		Cronometro Pito	Carlos Vitola
28	Torneo recreativo	Fortalecer los lazos de amistad a través un mini torneo de natación	Competitivo		Cronometro Pito Planillas	Carlos Vitola
29	Evaluación del programa	Evaluar la aplicación del programa ejecutado.	Explicativo Interpretativo		Humano	Carlos Vitola
30	Cierre del programa	Clausurar el programa	Explicativo		Humano	Carlos Vitola

Fuente: Elaborada por autor.

7. Conocimientos adquiridos

Los conocimientos adquiridos en la ejecución del programa, se pudieron observar en la población beneficiada, debido a los conocimientos metodológicos, técnicos y científicos aplicados en el programa de entrenamiento, en donde se generó conciencia de seguir implementando el ejercicio acuático como medio para mejorar las condiciones de calidad de vida.

Además el conocimiento adquirido como profesional de ciencias del deporte y la actividad física, fue de gran impacto debido al crecimiento como profesional y como persona que el programa permitió integrar, debido a la aplicación de criterios científicos y metodologías innovadoras que permitieron evidenciar resultados favorables.

Finalmente la experiencia obtenida es un conocimiento que permite incrementar el nivel de credibilidad como profesional dentro de la empresa y fuera de ella, haciendo con esto valorar el trabajo del programa ciencias del deporte y la actividad física dentro de las necesidades que se han ido observando en la comunidad en general.

8. Aporte a la empresa

Los aportes a la empresa COMFASUCRE, fueron el apoyo de un profesional idóneo e integral en el área de la cultura física que permitió incluir procesos de innovación en el aprendizaje de la natación y el fortalecimiento de la condición física, haciendo a conocer a la empresa y darle un nivel de prestigio a nivel departamental, haciendo ver su inclusión social en la comunidad y mostrando su responsabilidad social con la recreación, el deporte y la salud pública.

Conclusiones

Este programa de entrenamiento acuático, se hizo efectivo dentro de la empresa a la que fue intervenido, debido a los resultados obtenidos en cuanto al desarrollo de las habilidades físicas y el aprendizaje de la natación en la población beneficiada, este programa aplicado al grupo sedentario fue trascendental para disminuir además los niveles de sedentarismo y mejorar las condiciones de funcionalidad, dentro de la población se encontró falencias y dificultades que muchos de los beneficiados observaban, sin embargo la metodología de entrenamiento permitió que los resultados finales fuesen de gran impacto.

Además de los beneficios anteriormente mencionados cabe resaltar, que según algunos autores, (Moreno & Gutierrez (s.f)) la actividad física acuática es de gran beneficio y entra dentro de las actividades más sugeridas para la promoción de la salud, la mejora de la condición física de forma integral, la prevención y tratamiento de lesiones, la prevención de las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y finalmente la disminución de los niveles de estrés mejorando la condición mental de los sujetos.

Por lo anterior se hace necesaria la concientización de la aplicación del ejercicio acuático en la comunidad en general, haciendo ver los beneficios que genera y la continuación de este programa en la empresa beneficiada.

Recomendaciones

- ✓ Seguir interviniendo a la población sucreña con metodologías orientadas desde el medio acuático con ejercicios orientados al mantenimiento de la salud.

- ✓ Aplicar programas que pretendan mejorar las capacidades físicas a través de la planificación y estructuración del ejercicio acuático.

- ✓ Continuar con el programa en la empresa, innovando ejercicios que permitan mejorar los procesos de aprendizaje de la natación.

Referencia Bibliográfica

Federacion internacional de natación (FINA). (s.f.). *Manual natación para todos - Natación para la vida.* Recuperado de https://www.fina.org/sites/default/files/descargue_manual_natacion_para_la_todos_-_natacion_para_la_vida.pdf

Llana, S., & Pérez, P. (Julio de 2011). Historia de la Natación II: Desde el renacimiento hasta la aparición y consolidación de los actuales estilos de competición. *Citius, Altius, Fortius*, 5 (1)-2012, pp 9-43. Recuperado de http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%205%20n1/Vol5_n1_Llana_P%C3%A9rez.pdf

Macias, R. (2015). *Metodologia de la enseñanza aprendizaje de la natación utilizado recursos correctos y otorgando seguridad en los niños.*(Trabajo practico) Universidad Técnica de Machala. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/3609/1/CD-00138%20EXAMEN%20COMPLETO.pdf>

Moreno, J., & Gutiérrez, M. (s.f.). *Programas de actividades acuáticas.*(Trabajo maestria) Universidad de Murcia. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/programa.pdf>

Anexos



Imagen 1. Ejercicios de respiración

Fuente: Elaboración propia



Imagen 2. Ejercicios de respiración

Fuente: Elaboración propia



Imagen 3. Sub habilidades

Fuente: Elaboración propia



Imagen 4. Ejercicios del estilo libre

Fuente: Elaboración propia



Imagen 5. Ejercicios de flotación

Fuente: Elaboración propia



Imagen 6. Torneo competitivo

Fuente: Elaboración propia