



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4^{to}, 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”

TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR:

DIEGO ALBERTO PERALTA SANCHEZ

DIRECTOR:

DR. SIXTO RENE RUIZ. MG. SC

1859

LOJA – ECUADOR

2014

CERTIFICACION

Dr. Sixto Rene Ruiz. Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **“LA PRACTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4^{to}, 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”**.

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado del Área de la Educación el Arte y La Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja

Por lo tanto autorizo continuar con los trámites legales pertinentes

Loja 21 julio del 2013



Dr. Sixto Rene Ruiz. Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, DIEGO ALBERTO PERALTA SANCHEZ; declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional–Biblioteca Virtual.

Autor: DIEGO ALBERTO PERALTA SANCHEZ

Firma: 

Cédula: 1104730112

Fecha: Loja, 29 de abril de 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE EL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Diego Alberto Peralta Sánchez, declaro se la autor de la tesis titulada: **“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4^{to}, 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”**. Como requisito para optar al grado de **Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestren al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja a los 29 días del mes de abril, del dos mil catorce, firma el autor.

FIRMA: 
AUTOR: Diego Alberto Peralta Sánchez
CÉDULA: 1104730112
DIRECCIÓN: El Pedestal
CORREO ELECTRÓNICO: diegogato_@outlook.com
TELÉFONO: 650129 **CELULAR:** 0993312485

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Lic. Sixto Rene Ruiz Salazar, Mg. Sc
TRIBUNAL DE GRADO: Lic. José Efraín Macao Naula Mg.
Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo, Mg. Sc
Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos.

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar impregnado mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación Arte y Comunicación; Carrera de Cultura Física Deporte y Recreación quienes me permitieron formarme en sus aulas e inculcarme la mejor ética profesional de superación, respeto, cordialidad y honestidad. Gracias por confiar en cada uno de los profesionales que egresan de esta prestigiosa universidad y mi persona al formar parte de uno de ellos, solamente te quiero decir UNL tu nombre lo llevare muy en alto.

Al Director de Tesis Dr. Sixto Rene Ruiz quien supo guiarme en el desarrollo del presente trabajo. A cada uno de los docentes de la Carrera de Cultura Física Deporte y Recreación quienes han sido un aporte muy valioso en los conocimientos adquiridos.

A la Escuela: “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo en lo persona a la Hermana Mirian Maza, al Lic. Daniel Ávila; por su gran ayuda y a todos quienes laboran en esta prestigiosa institución que me brindaron su ayuda desinteresada.

EL AUTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación quiero dedicar primeramente a Dios por ser el dotador de vida ya que ha sido mi fuente de inspiración y mi guía; luego a mis padres Roque Peralta y Blanca Sánchez por ser los seres maravillosos en mi vida y por su apoyo incondicional para llegar a cumplir cada uno de mis sueños, es por ustedes lo que soy ahora, los amo.

A mis hermas, hermanos, sobrinas y en especial a mi tío Hernán que en todo momento están para demostrándome su amistad y su hermandad son lo mejor que Dios puso en mi camino.

A mis amigos y amigas por ser unas extraordinarias personas y estar conmigo en las buenas y malas; y por siempre mantener una palabra de aliento, un consejo cuando necesito.

Diego Alberto peralta Sánchez

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación el Arte y la Comunicación.

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCENTE	FUENTE	FECHA Y AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	DIEGO ALBERTO PERALTA SÁNCHEZ/ “LA PRÁCTICA DE LA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO, 5TO, 6TO Y 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”	UNL	2013	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	OLMEDO	OLMEDO	SANTA BÁRBARA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA



CROQUIS DE LA ESCUELA MONS JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO DEL CANTÓN OLMEDO



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACION

AUTORIA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

AMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACION

MAPA GEOGRAFICO

ESQUEMA DE TESIS

- a. TITULO
- b. RESUMEN
SUMMARY
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ÍNDICE

a. TITULO

“LA PRACTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”.

b. RESUMEN

La presente investigación se orienta a la práctica de natación y su incidencia en el desarrollo de habilidades y destrezas básicas de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo, con el propósito de implementar acciones correctivas, que permitan a los involucrados concientizar y elevar el nivel de esfuerzo en pro de mejoramiento de esta problemática.

La práctica de la natación no solo es una actividad lúdica si no un deporte de competencia muy reconocido a nivel Nacional e Internacional.

Este documento investigativo puede ser utilizado tanto por padres de familia, como por profesores interesados en la salud física y mental de sus estudiantes e hijos, debido a que el contenido de la presente tesis adjunta Técnicas y métodos que facilitaron al lector interesado profundizar conocimientos de cada uno de los estilos de la natación como son: libre, espalda, pecho y mariposa y a la vez conocer los beneficios terapéuticos físicos y estéticos que nos brinda este interesante deporte.

La presente investigación corresponde a una investigación de carácter hipotético, deductivo, acompañado de los métodos inductivos – deductivos, Analíticos – sintéticos y descriptivos basado en un trabajo de campo, en la recolección de información empírica referente a las habilidades y destrezas en la natación se utilizó la observación directa, test, encuesta y entrevista los cuales sirvieron para tener un conocimiento claro acerca de las habilidades y destrezas en natación que cada uno de los niños y niñas poseen, para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados y de esta manera buscar una solución de los problemas manifestados.

Los beneficiarios directos son los niños y niñas de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” y su profesor de Educación Física quien en la actualidad utiliza métodos didácticos teóricos que son de poco interés para los niños a esta edad por lo que incorporamos métodos, técnicas y actividades lúdicas, didácticas y prácticas acompañadas de métodos teóricos, para de esta manera aumentar el interés de los niños y por ende mejorar las deficiencias presentadas.

SUMMARY

This research is aimed at swim practice and its impact on the development of skills and basic skills of school, "Bishop Guillermo Jorge Valdivieso Armijos " Olmedo Canton , in order to implement corrective actions , to enable stakeholders to raise awareness and raise the level of effort for improvement of this problem.

The practice of swimming is not only a recreational activity but a very competitive sport recognized nationally and internationally.

This research paper can be used by both parents, as teachers interested in the physical and mental health of their students and children, because the content of this thesis attached Techniques and methods that facilitated the interested reader deeper knowledge of each one of the swimming styles such as: free, backstroke, breaststroke and butterfly yet know the physical and aesthetic therapeutic benefits offered by this exciting sport.

This research corresponds to an investigation of hypothetical , inferential , together with the inductive methods - deductive , Analytical - Synthetic and descriptive based on field work in the collection of empirical information on the skills and abilities in swimming was used direct observation , test , survey and interview which served to have a clear understanding about the swimming abilities and skills in each of the children have , for a study of the results presented in this way and then seek a solving the problems manifested.

The direct beneficiaries are the children of the school, "Bishop Guillermo Jorge Valdivieso Armijos" and PE teacher who currently uses theoretical teaching methods that are of little interest to children at this age so incorporate methods, techniques and recreational, educational and practical activities accompanied by theoretical methods to thereby increase the interest of children and thus improve the deficiencies presented.

c. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo investigativo titulado “La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo de las Habilidades y Destrezas Básicas en los alumnos del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de Educación Básica periodo 2013-2014, propuesta alternativa”.

Se ha puesto de manifiesto esta problemática debido a que en la actualidad en el ámbito escolar no se ha brindado la debida importancia a la natación ni al desarrollo de las habilidades y destrezas que este interesante deporte nos brinda.

Estudios científicos han demostrado que la natación permite a niños, niñas, adultos, es decir todas las personas, distracción, alegría y lo más importante salud. Se ha demostrado que la práctica de la natación provoca en los niños mayor flexibilidad, contribuye a la motricidad gruesa permitiendo un equilibrio nervioso y aumento de atención en el sistema de alerta. Situación que me ha llevado a realizar la presente investigación con los estudiantes del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de Educación Básica. El problema eje en el que me he basado para la realización del trabajo investigativo ¿La natación y su incidencia en el desarrollo de las Habilidades y Destrezas Básicas en los alumnos del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de Educación Básica de la Escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso del Cantón Olmedo Provincia de Loja. Periodo 2013-2014? Es importante conocer el nivel en el que se encuentran los niños y niñas tanto en sus destrezas como en habilidades, ya que nos brinda información concreta la cual nos permite ayudar a los estudiantes.

Para poder ayudar a mejorar la realidad de este problema planteo los siguientes objetivos: Conocer los factores, que inciden en el aprendizaje de las destrezas básicas en la disciplina de la natación en los alumnos del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de

Educación Básica; Determinar el dominio que presenta los estudiantes al ejecutar las destrezas básicas durante la práctica de la natación; Identificar las actividades o estrategias que utiliza el docente para el desarrollo de habilidades motoras en la enseñanza de las destrezas básicas de la natación.

Las hipótesis que anuncie es la siguiente: La práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”; La metodología empleada para la realización de la investigación empieza con una observación minuciosa en la Escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso con los niños del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de Educación Básica, empleando técnicas y procedimientos en la investigación como la observación, encuesta, entrevista y test permitiendo la comprobación de la hipótesis, fueron necesarios; el método Hipotético Deductivo, que permitió comprobar la hipótesis planteada, el método descriptivo permitió el análisis de la encuesta al docente de la institución así como el test aplicado a 75 estudiantes del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo año de Educación Básica de la Escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso, en relación a las destrezas y habilidades básicas en natación los cuales fueron aplicados en los meses de abril, mayo, junio y julio del 2014, lo que permitió verificar exitosamente las hipótesis, por lo que se construye que la natación incide en el desarrollo de habilidades, destrezas, motricidad, flexibilidad, mejoramiento cognitivo y salud en los niños y niñas, finalmente se sugiere que en el plan de estudios se incorporen nuevos métodos, técnicas y actividades didácticas para de esta manera poder llegar un desarrollo progresivo en beneficio de los niños y niñas de la Escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

NATACION

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el canal de la Mancha.

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún

otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

Historia

En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA). El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el río Támesis en 1869. A finales del siglo XIX, la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya sus respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Fédération Internationale de Natation Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Las competiciones internacionales han estado patrocinadas en Europa por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones integrantes del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la

natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 y tiene lugar cada cuatro años. El Campeonato de Europa se celebró por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; desde 1950 hasta 1974 se disputaron con intervalos de cuatro años y, desde 1981, tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando Estados Unidos ganó tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence *Buster* Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martín López-Zubero, entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por nuevas plusmarcas. Del mismo modo, se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Origen e inicios de la natación:

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.



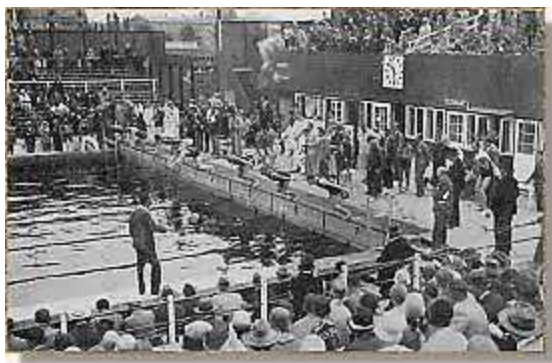
Detalle de un vaso antiguo griego fechado en el año 570 a. C.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugiú en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos. Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

Historia moderna de la natación:

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la **National Swimming Society**, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la **Amateur Swimming Association (ASA)**.



El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Iliada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se organizó la **Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA)** para poder celebrar carreras de aficionados.

La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912.

Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio

Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron los sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martin López Zubero entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas. Del mismo modo se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el Canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Las dimensiones de la piscina olímpica son de 21 metros de ancho por 50 m. de largo con una profundidad de 1'80 m., y se divide en ocho carriles de 2'5 m. dejando a cada uno de los lados 0,5 mts. para evitar las molestias producidas por el oleaje de los nadadores. La temperatura del agua no puede ser inferior a 24°. La imagen muestra algunos datos reglamentarios para piscinas olímpicas.

Existen varios jueces con fines distintos: juez árbitro, que tiene el control sobre toda la carrera y determina la descalificación de los nadadores; juez de salida, que dictamina la validez de la salida y también la descalificación; juez de vuelta, avisa a los competidores del número de vueltas que les quedan o la descalificación; juez de nadadores, y juez de llegada, que confirma la posición de cada nadador en su final.

Los nadadores más rápidos ocupan las calles centrales, mientras que los más lentos nadan en las calles laterales. En las pruebas de estilo libre, braza y mariposa los nadadores comienzan saltando desde una plataforma; en la prueba de espalda empiezan en el agua. Después de la orden de preparados, la carrera se inicia mediante un disparo.

LA NATACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

Podemos decir sin temor a equivocarnos que la natación en la etapa escolar está muy lejos de cumplir su objetivo, existen dos motivos cruciales, la natación es y ha sido un deporte elitista y el otro motivo, la carencia de infraestructura en comunidades de poco poder adquisitiva. Con esta premisa me atrevo a decir que un alto porcentaje de escuelas públicas o del estado carecen o no están en condiciones de la práctica de esta disciplina, confirmándose así que el 90% de niños en edad escolar no sabe o no ha participado en la enseñanza aprendizaje de la natación.

Se dice que la natación es un “seguro de vida”, simple y llanamente porque a través de este seguro no experimentaríamos la fea experiencia de un ahogamiento, entendemos por ahogamiento la muerte por asfixia ocurrida tras la inmersión en agua u otro líquido, de tal forma que al estar taponadas las vías respiratorias por agua, se impide el paso de aire atmosférico y oxígeno al aparato respiratorio. Englobamos bajo la denominación de ahogamiento secundario el conjunto de lesiones que aparecen tras 24 horas de la inmersión bien por infección pulmonar o por lesiones en distintos órganos incluidos los pulmones. Los datos estadísticos y a experiencia me indican que la mayor frecuencia de sucesos se da en la edad infantil, entre el primer y los cinco años de vida.

Posteriormente existe otro periodo de máxima frecuencia, entre los quince y los veinticuatro años. En nuestra experiencia, la mayoría de los casos se dan en niños muy pequeños que en momentos de descuido, por parte de los familiares, caen en pozos, piscinas o albercas sin vallas. En menor proporción siguen los jóvenes bajo los efectos del alcohol y otras drogas, podemos afirmar que en cuanto a la distribución por sexos, clásicamente se describe una frecuencia casi diez veces superior en los varones con respecto a las mujeres.

Somos testigos de las inclemencias de la naturaleza que, en muchos lugares de nuestra república Mexicana (mi segunda patria), es común la muerte por inmersión en niños que no supieron reaccionar ante tal inclemencia, generalmente y para nuestra mala suerte estos, son niños de bajos recursos económicos que nunca tuvieron la suerte de asistir a un programa de natación. (Frecuentes noticias en los medios de comunicación)

Estamos seguros que el padre de familia se quedara en casa tranquilo y sin preocupación alguna al saber que su menor no correrá el riesgo de esta fatídico accidente, cuando su hijo salga a una excursión o lugares donde tenga que lidiar con el agua, porque en su

debido momento fue preocupación de sus padres el aprendizaje de la natación como medio de autodefensa, convirtiéndose así en un seguro de vida

La natación: un deporte muy completo

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño/a comience a nadar y se integre desde pequeño en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño/a van creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.

El baño es un momento ideal para disfrutar de unos minutos de diversión y de entretenimiento con el niño/a, al mismo tiempo que le ayudará a relajarse y le servirá para conciliar el sueño. Es durante este momento donde se debe potenciar ese contacto del bebé con el agua, teniendo en cuenta que:

- El agua debe estar a una temperatura de aproximadamente 37°.
- Aunque el agua tiene mojar la cabeza, se debe evitar echarle agua rápidamente ya que se asustará. Es algo que se debe hacer de forma progresiva.
- Se debe evitar que le entre jabón en los ojos, porque le escocerán y no recordará para el día siguiente que el baño es un momento agradable. Por ello el aseo se debe dejar para el final, justo antes de sacar al niño/a de la bañera.

La Natación: "Salud para tu cuerpo y tu mente"

La natación es considerada el deporte completo, ya que proporciona beneficios para la

salud de la vida, los cuales, la mayoría de las personas desconoce, o simplemente es que no están familiarizados con este hermoso deporte. Estos beneficios son:

- El hecho de nadar en la piscina, permite evitar el acné y granos en la piel, ya que se elimina suciedad y microorganismos dañinos para la piel.
- La natación ayuda a disminuir considerablemente el peso corporal, ya que durante el nado se ejercitan todos los músculos del cuerpo y se quema una enorme cantidad de calorías.
- La natación, además de ayudar a adelgazar, permite desarrollar positivamente una gran fuerza en el sistema cardiovascular.
- Otro beneficio es que evita el dolor en músculos y articulaciones.
- Proporciona relajación para la mente, disminuyendo el estrés que tanto atormenta a todas las personas.
- Disminuye el riesgo de contraer cualquier enfermedad cardíaca, ya que reduce el nivel de colesterol y ayuda a bajar la presión sanguínea del cuerpo.
- Sin embargo, es importante tomar en cuenta que lo que produce estos beneficios no es la distancia o velocidad que se emplee, sino el tiempo que se ha practicado el ejercicio.



Es muy importante saber nadar, ya que además de ser un deporte único y maravilloso, constituye un gran aporte para nuestra salud corporal y mental. Además, el hombre desde épocas anteriores, ha tenido que adaptarse al medio acuático, debido a que nuestro planeta está formado en su mayoría por agua, por lo que es un deporte y una forma de vida que todos debemos aprender durante nuestra vida.

La práctica de la natación y sus beneficios

La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad, ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones.

Los especialistas recomiendan este ejercicio aeróbico para la buena salud del corazón, y su fortalecimiento y la pérdida de grasa que lo rodea. Por lo que cada latido se hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo a raíz de un buen ejercicio.

Con la natación, se fortalecen de igual forma todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire a los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria .

Todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos. Algunos de estos beneficios son:

- Aporta una increíble resistencia cardiopulmonar.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Genera estados de ánimo positivos.
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Favorece la autoestima

Beneficios de la natación.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicio sin impactos, el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares. También aporta seguridad y su facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.

En el sistema cardiaco-vascular

La natación es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, el corazón. El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón. Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre. Reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado.

En el sistema respiratorio.

Con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria. Cuando nadamos a crol mantenemos la respiración y se produce una deuda de oxígeno que motiva al organismo a aumentar la densidad de los glóbulos rojos de la sangre y la capacidad de estos para transportar oxígeno. Aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre, esto se produce por una mayor capitalización y por un mayor número de alvéolos en funcionamiento. Aumenta nuestra capacidad pulmonar y limpia nuestros pulmones.

En nuestros músculos

La natación bien planificada ejercita todas articulaciones aumentamos la flexibilidad dinámica de estas, por lo que nuestro rango de movimiento aumenta. Los músculos aumentan de tamaño haciéndose más fuertes y resistentes a lesiones. Los huesos aumentan de grosor haciéndose más resistentes a golpes y lesiones. El aumento de la eficacia de las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora de la lubricación interna, sumado al aumento de la masa muscular y de su resistencia, hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente. Pudiendo retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente.

En nuestra psique

La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente. La natación normalmente se realiza en grupos en los que los alumnos están en estrecho contacto. El estar en bañador reduce las diferencias socio-económica, las personas se presentan tal como son y esto facilita la comunicación. Reduce el estrés. Aumentamos las actividades de nuestro tiempo libre, haciéndonos más felices. Aumentamos nuestros temas de conversación, aumentado por esto nuestra capacidad de socialización. Aumentamos nuestro círculo de conocidos.

Contra el dolor y las lesiones

El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos. El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción

complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen. El fortalecimiento de los músculos, el engrosamiento de los huesos, hace que las caídas sean menos traumáticas y se recupere el estado normal antes que una persona sedentaria.

Contra el envejecimiento

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años.

Mejora la vida sexual

El ejercicio físico, es decir el deporte, mejora la vida sexual desde tres vertientes. La primera especialmente en el hombre al mejorar la condición cardiovascular mejora la capacidad de mantener la tensión arterial, que repercute directamente en el mantenimiento de la erección durante más tiempo y de más calidad. La segunda tanto para el hombre como para la mujer tiene relación con el circuito de la dopamina que se reactiva y aumenta el deseo sexual. La tercera con la reducción del estrés, siendo este el problema más común en los temas de impotencia psicológica. Por último también en solteros o solteras la posibilidad de ampliar el círculo de conocidos mejora exponencialmente la posibilidad de encontrar una pareja, y al compartir aficiones es más fácil entablar una conversación.

IMPORTANCIA DE LA NATACIÓN

En esta ocasión nos remitiremos a hablar de la Natación, siendo definida justamente como la forma en la que nos desplazamos a través de un medio acuático, realizando un movimiento en particular que nos impulsa utilizando las extremidades corporales, y generalmente sin la utilización de elementos auxiliares, por lo que se podría considerar como un Desplazamiento No-Artificial.

Su importancia no solo radica en lo que es la Actividad Física, sino que también puede ser por mera Recreación, siendo frecuente en las Épocas Veraniegas la práctica de la misma como baño refrescante para poder buscar una solución a la incomodidad propia que generan las Altas Temperaturas, como también la realización de actividades que suelen estar ligadas inclusive al turismo, como el Buceo, la Pesca Submarina, entre otros.

Pero además de la recreación, también está dedicada una gran parte a lo que es el Ejercicio y el Entrenamiento Deportivo, por lo que suelen relacionarse distintas Actividades de Juegos (por ejemplo, el Waterpolo) o bien la realización de Deportes propios de lo que es la Natación, desde Saltos Ornamentales hasta las conocidas Carreras de Relevos, considerados por ser un ejercicio completo e intenso.

Esta forma de Entrenamiento Físico es considerada por muchos como ideal debido a que en el momento en que la realizamos la densidad del cuerpo es muy similar a la del Agua, por lo que tenemos una menor incidencia de impactos y presiones sobre los Músculos, Huesos y Articulaciones, teniendo por ende un menor riesgo de lesiones y una menor fatiga muscular en el momento de realizar esta actividad.

Este es además el fundamento por el cual muchas Terapias de Rehabilitación prefieren la realización de Ejercicios en el Agua para el tratamiento no solo de Lesiones de variada gravedad, sino también para aquellas personas con Discapacidades Motrices, ayudando a fortalecer los músculos y con resultados altamente superiores respecto a otro tipo de Entrenamientos Físicos.

Una de las formas más comunes en las que se practica la Natación como ejercicio físico está en la variante de Natación con Resistencia, consistiendo en detener al nadador en un espacio determinado, o bien con una Corriente de Agua (proveniente justamente de un dispositivo conocido como Máquina de Natación) o bien mediante la sujeción del mismo utilizando Cintas Elásticas.

Esta última variante es utilizada o bien para poder realizar un Ejercicio Físico intenso, tanto como para poder realizar ejercicios de Natación en espacios de escasas dimensiones, en natatorios que no son aptos para la práctica deportiva.

Pero ¿Qué es nadar?

Nadar es trasladarse en y sobre el agua mediante movimientos propulsivos, coordinados, de brazos y piernas.

El ser humano está dotado de una inteligencia superior y posee la facultad de flotar, tiene la posibilidad de aprender a nadar, es decir, desplazarse inteligentemente, por sus propios medios en el agua.

Si hemos expresado que la natación, en el hombre, no es una actividad natural, cabe preguntarnos. ¿Cómo y cuándo aprendió a nadar? Averiguar esto nos llevaría a profundizarnos en las brumas de la Pre-Historia. Sólo diremos que la natación es tan antigua como la humanidad, y, seguramente, el hombre primitivo, por la necesidad de

alimentación, defensa o de relación con sus vecinos, se vio en la necesidad de aprender a nadar. ¿CÓMO? , suponemos que por la observación e imitación del traslado en el agua de algunos animales,, tales como la rana y de algunos cuadrúpedos. Esté fue, con toda seguridad, un aprendizaje rudimentario. Pero no dudamos que por su inteligencia fue desarrollando y perfeccionando sus habilidades motrices acuáticas.

Hoy en día, para el hombre moderno, el dominio del agua es una necesidad. Aprender a nadar es una necesidad social que satisfacen las numerosas escuelas y/o academias. El Estado a través del Ministerio de Educación y en sus Programas de Educación Física, considera el aprendizaje de la natación como una actividad física prioritaria. Pero, ¿Por qué es tan importante la natación?

Porque:

- Es la actividad física más sana y completa.
- Fortalece las funciones cardio-respiratorias.

El ámbito de la natación es muy amplio. Se puede realizar como deporte cuando se trata de cumplir con una performance ya sea en la busca de una victoria o en la consecución de un récord, esto involucra un proceso de entrenamiento. Es la natación competitiva.

Pero, además, ésta se extiende a otras actividades acuáticas como el wáter-polo, el nado sincronizado y los saltos ornamentales. Puede ser utilitaria como en el caso de la hidroterapia, medida terapéutica empleada en la rehabilitación física. Puede ser, también, una profesión como en el caso del buceo profesional. Puede ser una actividad recreativa cuando se nada por placer para satisfacer la necesidad del movimiento en un ejercicio agradable, higiénico, completo y sin obligación. Puede cumplir, además, una

función social, de solidaridad, de ayuda a un semejante, capacitándose en la técnica y entrenamiento del salvataje.

Sin embargo, para ser un buen practicante de la natación es indispensable hacerlo con unos conocimientos básicos sobre la técnica estilística, que permitan realizar un desplazamiento fácil, fluido y económico en el medio acuático.

Para alcanzar esto es necesario que el aprendizaje esté a cargo de un profesor especializado, que capacitado en recursos técnicos y metodológicos apropiados brindará una enseñanza eficaz y positiva, eliminando defectos y malos movimientos.

La importancia del deporte en los niños y niñas

Es esencial que, aunque los padres inicien al niño/a en la práctica de algún deporte, ya sea individual o colectivo, sea el propio niño/a el que elija, en función de sus preferencias y sus capacidades, aquel para el que este más preparado, de esta forma se garantiza que se divierta más y que obtenga mejores resultados.

Si se trata de un deporte colectivo, su práctica se debe convertir en una disciplina en donde el niño/a ha de ser consciente de que es parte integrante de un equipo, y que si no se complementa con el mismo, no solo se perjudica él, sino a todo el equipo.

Existe un amplio abanico de deportes en los que puede participar, debiendo seleccionar los que mejor se adapten a él por edad, características y aptitudes personales. Lo más recomendable es que los niños y niñas practiquen un deporte individual y otro en equipo para que aprendan la importancia de trabajar en grupo.

Beneficios de practicar la natación:

La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones.

Un claro ejemplo está en la carrera, cuya práctica tiene un fuerte impacto sobre las articulaciones, especialmente en los tobillos y las rodillas, debido a nuestro propio peso y la fuerza de la gravedad. Sin embargo, dentro del agua esto no sucede ya que la gravedad es distinta.

Al contrario de lo que algunas personas creen, la natación puede ser practicada de muchas formas diferentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada persona.

Esto se puede ver ya en casi todas las piscinas con la realización de nuevas actividades dirigidas por profesionales, muy diferentes a los clásicos cursos de aprendizaje. Un ejemplo de ello son los cursos para bebés, mujeres embarazadas, personas mayores, etc. Además, en los últimos años la variedad en el tipo de ejercicio se está ampliando con actividades terapéuticas, por ejemplo, para la compensación de desviaciones la columna vertebral (hiperlordosis, hipersifosis, escoliosis, hernias discales, etc), o enfermedades cardíacas, circulatorias, artrosis, artritis y obesidad.

Otra de las actividades que cada día gana más adeptos en las piscinas es el Aquagym, cuya actividad, además de divertida, aporta multitud de beneficios tanto físicos como síquicos.

Sin duda, todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos. Algunos de estos beneficios son:

- Aporta una increíble resistencia cardiopulmonar.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Genera estados de ánimo positivos.
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Favorece la autoestima.

Natación terapéutica:

En los últimos años se ha visto incrementado el número de recomendaciones por parte de los profesionales de la medicina para las más variadas terapias y patologías. Algunas de ellas son:

- Asma.
- Molestias musculares y articulares.
- Hernias de disco, lumbalgia o pinzamientos.
- Estrés.
- Estimulación precoz.
- Ayuda en dietas de adelgazamiento controlado.
- Discapacidades físicas y motoras.
- Autismo.

Hacer ejercicios en el agua permite una libertad de movimientos que no da el trabajo en seco. El agua permite hacer movimientos y posturas que no se pueden lograr fuera de ella. Y los ejercicios en el agua tienen buenos efectos psicológicos, porque la persona está en un ambiente lúdico, a cierta temperatura, y eso hace que se relaje.

Las posibilidades de la rehabilitación en el agua son muy grandes, y abarcan a muchas patologías. Personas con parálisis cerebral, miopatías graves, incluso autistas pueden beneficiarse de la práctica de la natación, eso sí, siempre bajo control médico. Personalmente he trabajado con los dos primeros grupos y he comprobado importantes resultados a todos los niveles.

La práctica regular de este deporte hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad. Los pulmones son capaces, consecuentemente, de tomar mayor

cantidad de aire, con lo que también las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno. La expulsión de los gases de desecho al espirar resulta también mas eficiente. Los pulmones son órganos elásticos que dependen, para un buen funcionamiento, de la capacidad de contracción y expansión de los músculos de la pared torácica. Estos músculos adquieren fortaleza y trabajan con mayor efectividad en respuesta a un ejercicio efectuado de manera regular.

Los beneficios y ventajas de la natación para niños

La natación es una de las actividades deportivas más completas, y está indicada para personas de todas las edades. En ese deporte se trabaja y ejercita los músculos, la coordinación motora, y el sistema circulatorio y respiratorio. Y además contribuye en el desarrollo de la independencia y de la autoconfianza del niño.

Para los bebés, los beneficios son muchos. La natación mejora sus capacidades cardiorrespiratorias, favorece a su alineación postural, y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices. Conozca otros beneficios de la natación para tu hijo:

La natación infantil y el desarrollo físico.

- Mejora la coordinación, el equilibrio, y el conocimiento del espacio.
- Es beneficioso para la condición cardiovascular y por lo tanto, mejora la resistencia del bebé.
- Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, haciendo con que haya un desarrollo temprano de las habilidades psicomotrices tales como gatear y caminar.

- Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relaja al bebé, estimula su apetito, y le hacen comer y dormir mejor, y en consecuencia de eso, mejora su carácter y comportamiento.
- Amplia la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.

La enseñanza de natación en niños de edades de 3 a 12 años

Los docentes de Educación Física tenemos el trabajo de enseñar una serie de objetivos y concretamente marcados en una legislación que nos marca la administración. Esto implica que debemos seguir una progresión para el trabajo de los contenidos que queremos trabajar.

En el ámbito del ocio, las actividades que se enseñan no tienen ningún tipo de progresión, ni están marcadas por ningún ente público que pida tener unos conocimientos básicos en la enseñanza de los niños y niñas.

Las enseñanzas de la natación en diferentes piscinas, tanto públicas como privadas, buscan enseñar a nadar a nuestros alumnos y alumnas. Esto lo hacen no basándose en ningún tipo de técnica ni de medio. Por todo esto recomiendo el trabajo con los niños y niñas usando una serie de materiales que son de gran utilidad en estas enseñanzas.

La natación es un deporte muy rico para que los alumnos aprendan y además de las enseñanzas del propio deporte se enseñan una serie de valores que los niños captan muy pronto. Las actividades que les planteamos son recogidas con gran rapidez y llevadas a la práctica, lo que quiere decir que pueden mejorar su capacidad de comprensión.

Podemos plantear juegos en el agua que conlleven participación en el grupo. Al estar con otros compañeros existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otro ya que esto enriquece su cultura.

Para comenzar podremos proponer a los que van a enseñar la natación a niños y niñas que sepan los cuatro estilos existentes en la natación:

El término "**crol**" proviene de la palabra inglesa "crawl", que significa "reptar". También le dicen "crol de frente" por la posición prona, para distinguirlo del crol de espalda

Este estilo se origina en Australia simulando la técnica de nado de los nativos; la primera versión de este estilo se le atribuye al inglés John Arthur Trudgen en el año 1870.

Además de ser el estilo más popular y el primero que se suele enseñar, el crol es el estilo más rápido gracias a su acción de brazos que proporciona una continua propulsión. Sin embargo, las diferencias de tiempos con el estilo mariposa cada vez son menores. (A. Hernández – Natación: El crol)

Del estilo **espalda**, se dice comúnmente que se parece bastante al crol (Counsilman lo llama crol de espalda en su libro "*La natación, ciencia y técnica de la preparación de campeones*").

Una de sus grandes diferencias es la posición del cuerpo en el agua. La espalda ha de ser en flotación dorsal y con un giro sobre el eje longitudinal no superior a los 90°.

El estilo de **braza** o braza de pecho, como era llamado antes, es el más antiguo de los estilos de natación. Es, además el más conocido también, ya que era asociado al nado de la rana.

Hasta 1952 el estilo de **mariposa** era una variante del estilo de braza. El movimiento actual de brazos de mariposa era alternado con el de piernas de braza. En 1952 la FINA decidió separar los 2 estilos, legalizando el llamado "batido delfín" de mariposa.

Después de citar los cuatro estilos de la natación expongo el orden en que los cito, ya que al citarlos sigo un orden. Este se debe a la enseñanza que deben tener nuestros alumnos según su madurez, es decir, es muy fácil que los alumnos aprendan la técnica primeramente de crol, para pasar luego con la de espalda. Para ello seguiremos un proceso de progresión de la enseñanza donde marcamos desde los movimientos propulsivos de piernas y brazos, como flotación, hasta la respiración. A continuación del estilo de crol y espalda trabajaremos con el de braza y mariposa por ser los más difíciles de aprender por parte del alumnado.

Para demostrar el trabajo en el área de Educación Física presento una Unidad Didáctica de natación llevada a cabo en una piscina privada con altos resultados de aprendizaje por parte de los alumnos:

Descripción y características del grupo

Se trata de un grupo de 6 niños de 8 a 10 años, de nivel inicial, sin experiencia en piscina.

La característica que marca globalmente a este grupo, es la salida del medio familiar para ingresar en la guardería. En caso de que el niño no había tenido anteriormente

experiencia en ambientes diferentes, esta circunstancia va a ser más significativa. En cualquier caso, como dice Osterrieth, La novedad no reside tanto en la adaptación a un segundo medio, como el hecho de que este segundo medio se modifica de modo bastante brutal, En efecto, este paso del medio familiar al educativo, en el que tendrá que adaptarse a ser uno más entre los demás, donde tendrá que ganarse por sus propios méritos un lugar bajo el sol, va a significar una prodigiosa expansión de su universo, esta vez más en el terreno mental que en el motor y en el manipulativo.

En los niños predomina un carácter bastante bueno ya que aunque poseen un carácter típico de esta edad, prestan bastante atención y suelen ser respetuosos a la hora de guardar turnos y de recibir órdenes por parte del monitor.

Técnica de los estilos de natación

Podríamos definir la **técnica** de la natación como el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora. Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado.

La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.). No es raro ver cada cuatro años en las Olimpiadas a nadadores de élite usar nuevas técnicas de estilo.

Para el estudio de las técnicas de nado, autores como Maglischo, Costill o Richardson, analizaron la mecánica de los estilos, describiendo las diferentes posiciones, trayectorias y movimientos del cuerpo en el agua.

Algunos movimientos técnicos en la natación no pueden realizarse si no se dispone de un determinado nivel de acondicionamiento físico. Un factor importante para desarrollar una buena técnica es la flexibilidad, pero no el único; otros factores son la fuerza, la edad y las características individuales de cada persona.

Para practicar la natación necesitaras algunos accesorios, unos básicos, otros para el aprendizaje y entrenamiento y otros de seguridad. Nosotros te damos algunos consejos en estos artículos.

Este apartado no pretende describir los últimos avances en cuanto a técnica se refiere, sino mostrar los movimientos básicos para un correcto nado.

Por último, decir que no se aprende o perfecciona un estilo en una semana; se requiere constancia y modicidad en los ejercicios, además de objetividad en la corrección de errores, por ello es muy recomendable que asistamos a un curso de natación dirigido por un profesional titulado. La finalidad de esta web no pretende sustituir al docente de la natación sino todo lo contrario, intenta servir de apoyo al discente o alumno.



Estilo libre – Este movimiento se caracteriza por alternar ambos brazos y la patada de los pies dejando al cuerpo en posición horizontal.



Dorso – Los nadadores alternan el movimiento de los brazos mientras avanzan sobre su espalda.



Pecho – Las manos avanzan por delante, desde el pecho y la espalda simultáneamente mientras las piernas están flexionadas.



Mariposa – Es el estilo más difícil. se requiere un movimiento de brazos sobre la cabeza y un movimiento de las piernas hacia abajo y arriba.

AP

Técnicas

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Éstos son: crol (también llamado estilo libre, porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en la de 1950 como estilo independiente, y brazada de costado, estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

Crol

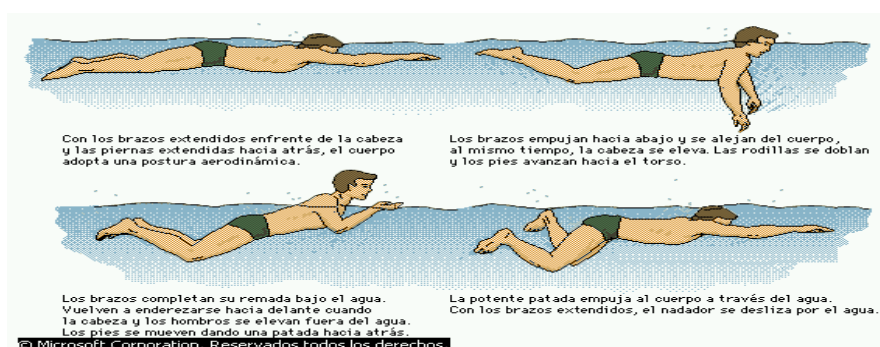
En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza

bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.



Braza

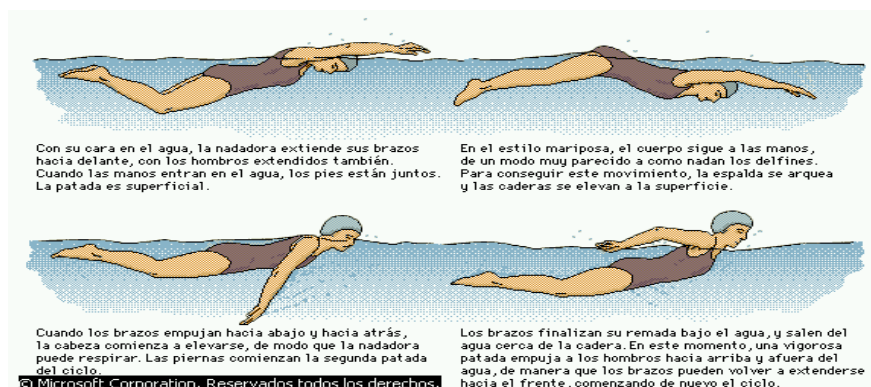
En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las



rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

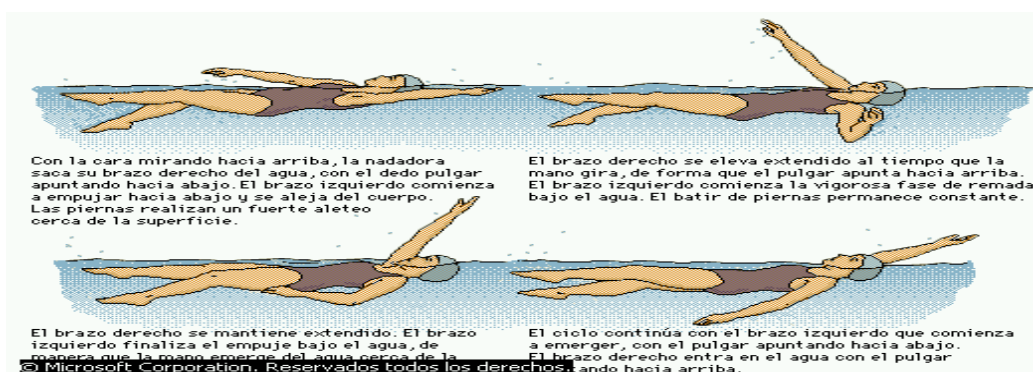
Mariposa

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.



Espalda

Este estilo es similar al crol, pero el nadador flota con la espalda en el agua. La



secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante.

Brazada de costado

Tiene muchos usos en la natación no competitiva. Es muy útil como técnica de salvamento. Además, como no exige tanto esfuerzo físico como otros estilos, es apropiado para largas distancias. También es popular para la natación de recreo porque la cabeza siempre permanece fuera del agua. El nadador flota sobre uno de los dos costados de su cuerpo y mueve los brazos alternativamente. El brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura; el brazo que está encima cruza la cintura y luego da impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo.



Competición

La natación de competición incluye pruebas individuales y por equipos. En las carreras mixtas se utilizan los cuatro estilos de competición —crol, espalda, braza y mariposa—

siguiendo un orden determinado para individuales y otro para equipos. En las pruebas de relevos los equipos están formados por cuatro nadadores que se van turnando; el total de tiempos determina cuál es el equipo ganador.

En competiciones internacionales la longitud de las pruebas oscila entre los 50 y los 1.500 metros. Los récords mundiales sólo se reconocen cuando se establecen en piscinas de 50 m de longitud. La competencia se ha vuelto tan fuerte que ha sido necesario definir reglas muy precisas para los distintos estilos y para regular las condiciones físicas: tamaño y forma de la piscina, tipo de equipo, demarcación de las calles, temperatura del agua, todos ellos elementos importantes a la hora de determinar la actuación. Los aparatos electrónicos para medir y cronometrar casi han sustituido a los jueces y cronometradores en los eventos de natación.

Habilidades y destrezas básicas en natación

Desplazamientos

Son el elemento más común y más importante que se realiza en el agua y se fundamentan en los movimientos propulsivos desarrollados anteriormente.

Este trabajo y el de las demás habilidades se debe realizar en forma de juegos.

Giros

Preparan al niño para realizar:

- Virajes en natación.
- Cambios de dirección en waterpolo.
- Realizar acciones sincronizadas.

- Realizar determinados giros en los saltos. Los giros dependen del eje en que se realizan (fotocopia).

Saltos

Favorecen el futuro trabajo de elementos que se dan en natación, acciones sincronizadas y waterpolo (fotocopias).

Lanzamientos

Siempre van unidos a las recepciones y son el elemento esencial en waterpolo. Hay que controlar la trayectoria, la dirección y la velocidad.

2. Recomendaciones didácticas a tener en cuenta en el aprendizaje

- Al principio tenemos que aprovechar los movimientos innatos del aprendiz y dejar que los ponga en práctica en la piscina.
- Hay que realizar ejercicios de impulsión global (brazos y piernas).
- Olvidarse de las trayectorias con el niño, proponer situaciones varias de impulsión simultánea o alternativa de piernas.
- Sobre todo que haga desplazamiento.
- Cuando se desplace con facilidad, se pasará de lo global a algo más analítico.
- Asegurarse de que la posición en el agua es correcta.
- Trabajar movilidad de piernas (con o sin material).
- Empezar a incluir ingredientes (introducir respiración, brazos, piernas, coordinar respiración con brazada...).

LA CULTURA FÍSICA.

La cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo, una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como “el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre, a través de una práctica de la educación física deporte y recreación”.

Si la actividad física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad ecuatoriana la Cultura Física da atención prioritaria a lo que tiene el país a cuanto a juegos, deportes, movimientos expresivos, bailes, danza, sin dejar la teoría y las practicas externas.

Determinar el marco conceptual, toda actividad física, en la práctica, se puede realizar en sentido educativo, deportivo y recreativo.

Definición de cultura física.

Es la disciplina científica que se encarga de velar, organizar fomentar y masificar los deportes y la recreación en un país. Es la actividad donde se reflejan las formas y las leyes para el crecimiento armónico de las personas, a través de diferentes planes y programas, por edades, categorías y sexo que establece un programa armónico de una sociedad dada.

Campos de la cultura física

- **Cultura física**

Es la actividad donde se reflejan las formas y las leyes para el crecimiento armónico de las personas, a través de diferentes planes y programas, por edades, categorías y sexo que establece un programa armónico de una sociedad dada.

- **Deporte**

Actividad específica de competencia, en el cual, se valora intensamente la forma de practicar los ejercicios físicos para que el atleta o su equipo, lleguen al perfeccionamiento de las capacidades morfo-funcionales y psíquicas concentradas en un resultado, el cual conlleva a una superación de sí misma o de un contrincante.

- **Recreación.**

Como parte de la Cultura Física comprende la actividad física libre, espontánea que no obstante de desarrollo los ámbitos y destrezas del individuo y conllevar un gasto energético, no es valorable desde el punto de vista competitivo y sí desde el punto de vista de la relación.

Educación física

Es tan amplio como el concepto de educación moral o ética, siempre ha sido relegado un tercer puesto dentro de la educación de alumnado, contrario totalmente a lo que con cierta edad se pregunta a la gente y dice que su principal preocupación es su salud, por encima del dinero. La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud.

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre

unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona.

La educación física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de Educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada (Iagartera,2000..

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR

En estos días donde la tecnología y las costumbres del hombre moderno juegan un papel importante en favor del sedentarismo, la obesidad y las enfermedades musculares y cardio-vasculares entre otras, se hace necesario ofrecer una visión del impacto positivo que tiene la actividad física sobre la persona en crecimiento. Los estudios revisados y citados en este trabajo ofrecen una excelente justificación para insistir en la inclusión de la Educación Física en el currículum escolar (entiéndase por escolar los estudiantes de preparatoria, I, II, III ciclo y en enseñanza diversificada). Además se debe recalcar en los docentes, padres y madres de los escolares, como en la comunidad en general, la importancia que tiene la práctica de la actividad física en estas edades. La Educación Física permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son

fuertes argumentos para que exista un programa organizado de Educación Física en los escolares.

Tomando en cuenta lo anterior y revisando los señalamientos de la política educativa hacia el siglo XXI, del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica donde señala 4 grandes ejes transversales, dentro de los que aparece como uno llamado, La Educación para la salud personal, y dentro de este mismo la necesidad de la implementación del tema, El desarrollo físico y mental adecuado. Como medio de respuesta a las necesidades sociales y personales del momento histórico en que se vive, (Mazur, 2002) Lo anterior, hace necesario insistir en la implementación y ejecución de programas reales de Educación Física y Salud en la educación costarricense, basados en señalamientos sobre la importancia de la actividad física en la persona, la importancia y beneficios de la práctica de esta durante toda una vida, la cual puede conllevar a mejores expectativas de salud y bienestar.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

Enfoque didáctico del proceso de enseñanza aprendizaje.

En los umbrales del siglo XXI con el vertiginoso desarrollo científico tecnológico, y la omnipresencia de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, revoluciona también la sociedad hacia un nivel apreciable en cuanto a generación, y uso de la información, gestándose de esta manera una nueva sociedad, La Sociedad de la Información.

Ante su impacto en la Educación Superior Cubana, las políticas Educativas se han proyectado hacia el desarrollo de una cultura general integral teniendo en cuenta una visión más integral de los conceptos de equidad y justicia social lo que se traduce en las

transformaciones dirigidas, a ampliar las posibilidades de estudios superiores a los sectores sociales menos favorecidos y acercar la universidad hasta el lugar donde residen y trabajan las personas.

Menos de una década ha transcurrido, y se plantean nuevas aspiraciones en torno al pleno acceso con calidad y pertinencia, para que los hombres y mujeres realicen el ejercicio pleno de sus derechos, desde la Didáctica crítica que tipifica el desarrollo integral, se impone el reto de solucionar científicamente, los problemas que obstaculizan el proceso curricular en sus tres etapas, (diseño, ejecución y validación), proponiéndonos una concepción didáctica del proceso de enseñanza-aprendizaje, que ponga en un balance consiente las potencialidades del proceso de enseñanza aprendizaje presencial y las del proceso de enseñanza aprendizaje en la educación a distancia, fundamentada desde las teorías científicas que explican cada tipo de proceso de enseñanza- aprendizaje.

El proceso físico-deportivo que se desarrolla en la Educación Física es un proceso pedagógico integrado que tiene un carácter complejo, donde intervienen otros múltiples procesos que en su esencia son tratados por diferentes ciencias, entre ellas, la Pedagogía, la Sociología, la Psicología, la Fisiología, la Anatomía, la Antropometría, la Bioquímica, la Biomecánica, la Medicina, y que en su interrelación e integración en el marco del proceso desarrollador y formador del individuo, posibilitan que este proceso pueda estudiarse principalmente, por la Ciencias Pedagógicas y por las Ciencias Deportivas de forma general y dirigirse de forma específica, mediante la Metodología de la Educación Física.

Características del proceso de enseñanza aprendizaje.

Enseñanza. La esencia de la enseñanza está en la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares, de mayor o menor grado de complejidad y costo. Tiene como objetivo lograr que en los individuos quede, como huella de tales acciones combinadas, un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante que, en forma de conocimiento del mismo, habilidades y capacidades, lo faculten y, por lo tanto, le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera adaptativa, de apropiación y creadora de la situación particular aparecida en su entorno.

En el instante en que las exigencias aparecidas se encuentren en la llamada "zona de desarrollo próximo" del individuo al cual se enseña, es decir, todo proceso de enseñanza científica deviene en una poderosa fuerza desarrolladora, promotora de la apropiación del conocimiento necesario para asegurar la transformación continua, sostenible, del entorno del individuo en aras de su propio beneficio.

Aprendizaje. Al aprendizaje se le puede considerar como un proceso de naturaleza extremadamente compleja caracterizado por la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, debiéndose aclarar que para que tal proceso pueda ser considerado realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera de la misma, debe ser susceptible de manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de situaciones concretas, incluso diferentes en su esencia a las que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.

Trayectoria histórica de la metodología en las actividades acuáticas educativas:

La enseñanza de las actividades acuáticas ha evolucionado considerablemente desde mediados del siglo XVI hasta la actualidad. Desde la aparición de las primeras técnicas natatorias, como eran el nado trudgeon o el estilo tijera, hasta los estilos más depurados de hoy en día y pasando por las diversas corrientes pedagógicas de cada momento, consideramos necesario realizar una aproximación a toda aquella enseñanza que ha sido significativa a lo largo de este periodo.

En el primer manual de natación "Colymbetes", publicado en 1513 por Nicolaus Wynmann y reeditado en 1968 por el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, el autor no quería renovar la enseñanza y el aprendizaje de la natación para reducir el peligro de ahogarse, aunque de todos modos el libro contenía algunas ideas básicas acerca de las técnicas y métodos de natación en general y del estilo de pecho (brazo).

Recomendaba fardos de juncos, cinturones de corcho, vejigas de animales y otros artefactos para ayudar en la natación pero observaba que esas ayudas de flotación impedían los movimientos del nadador y que con el ejercicio continuo el aprendiz estaría pronto capacitado para prescindir de ellos.

En la misma línea y posterior a Wynmann aparece el italiano De Bernardi quien escribió "Un concepto completo de la natación basado en nuevos estudios de la gravedad específica del cuerpo humano", cuya traducción apareció en Alemania en 1797 y dio a las actividades acuáticas un nuevo impulso. Las enseñanzas de De Bernardi estaban basadas en su investigación física de la flotación en el agua, llegando a afirmar que el aprendiz debía en primer lugar estar convencido de la flotación en el agua y de que los objetos que ayudan a flotar como vejigas de animales, cinturones de corcho, botellas,

etc., tienden a desanimar al aprendiz. Aún con todo ello cometió errores fundamentales como: la creencia de que el cuerpo humano es 1/11 más ligero que un volumen de agua igual, lo que unido a la falta de conocimiento lo hizo aplicar a todas las personas sin excepción. Ponía objeción a mantener el cuerpo horizontal en el agua porque creía que era muy poco saludable, llegando a decir literalmente que..."los órganos internos y las arterias están sometidas a una presión intensa, el pecho es presionado", decía que el nadador debía mantener el cuerpo flotante, consideraba que la flotabilidad del cuerpo era suficiente para mantenerlo en la superficie del agua. Enseñó que los movimientos erróneos podían perjudicar la habilidad innata del hombre, insistiendo en que el estado natural es el de reposo, utilizando el movimiento sólo para propulsar el cuerpo a través del agua. Pero aun así se le puede recordar como el primero que propuso la enseñanza de las actividades acuáticas sin implementos auxiliares.

Continuando los estudios de De Bernardi, el alemán Guts Muths en "Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst zumSelbstunterricht"(1798), (pequeño texto del arte de la natación para la instrucción de uno mismo), describía su método pero insistía en el uso de implementos para la flotación. Desarrolló el "ángulo" para proteger al instructor de natación de los efectos dañinos de permanecer de pie durante períodos prolongados dentro del agua; también le capacitaba para observar mejor al nadador y corregir sus posibles defectos.

Por otro lado, Guts Muths también diseñó implementos para facilitar la enseñanza de los estilos de pecho y el más popular estilo de espalda fuera del agua, pero sin tener en cuenta las diferentes consecuencias de la ley de gravedad, las fuerzas de reacción y el momento de inercia, que a causa de la diferencia de densidad y de la gravedad específica entre el agua, el aire y la tierra, requerían una actividad muscular y esquemas

de fuerza, aunque los movimientos eran similares en la forma. Sin embargo, comprendió que el nadador debía conseguir primero cierto grado de confianza; por esa razón usaba el sistema de tres puntales: adaptación al agua, ejercicios en tierra, y ejercicios de natación en agua. El método de instrucción de Guts Muths estaba en consonancia con el espíritu del tiempo que le tocó vivir, siendo la instrucción el principal método utilizado y siempre de una forma individual.

El ángulo técnico de la instrucción desarrollado por Guts Muths se aceptó como bueno y fue desarrollado y perfeccionado por Pfuel para el entrenamiento militar; él desechaba todas las formas de ejercicios físicos destinados a desarrollar confianza y ponía énfasis en los ejercicios en seco y la natación estilizada en concordancia con el tiempo que vivía. Algunas partes de este método han sobrevivido y están en uso porque son muy convenientes para el instructor, requiriendo poca habilidad pedagógica.

Si hemos observado que durante estas décadas los ejercicios fuera del agua eran utilizados con asiduidad para el aprendizaje de la natación, en 1843 un especialista llamado Fuda publicó su *Philonexia*, donde refuta todo ejercicio físico fuera del agua, al igual que la utilización de los implementos de flotación como podían ser las tablas, cinturones de corcho, vejigas de cerdo, o paquetes de juncos.

Continuando con las investigaciones de Fuda, Hermann Ladebeck (1914) describió un método en el que no se usaban implementos de flotación y que en muchos aspectos estaba en concordancia con las nociones modernas de natación. Su metodología se basaba principalmente en hacer practicar a los principiantes en la piscina para los no nadadores, con el objetivo de familiarizarlos con el agua. Los ejercicios comprendían: salto de carpa, salidas de obstáculos, zambullidas y movimientos vigorosos con las piernas en posición supino; como implementos de ayuda usaba cuerdas y escaleras.

Ladebeck reconoció además la importancia del estilo de espalda en la enseñanza de los principiantes pero sus esfuerzos no alcanzaron el debido respaldo y el método de Pfuler continuó predominando como los de Spies en los ejercicios gimnásticos.

El trabajo metodológico en la parte poco profunda de la piscina fue continuado por Wiesser después de la Primera Guerra Mundial. En 1925 publicó "Natürlicher Schwimmunterricht"(instrucción natural de la natación) basado en los trabajos de Gaulhofer y Streicher de la "gimnasia natural", donde se ofrece una alternativa real al método de instrucción en el campo de la educación física que había prevalecido hasta entonces. Gracias a su trabajo es posible conducir la instrucción en grupos y desarrollar desde el punto de vista psicológico los planteamientos de la natación en niños que están en sus primeros años escolares. Su método reconoce la necesidad de la enseñanza multiforme de la natación, de tal forma que el principiante comienza la instrucción con ejercicios de adquisición de confianza, juegos, zambullidas y otras formas colectivas de ejercicios básicos;posteriormente aprende las técnicas de natación donde el escoger brazadas simultáneas o alternativas es una cosa opcional.

En la antigua R.D.A. según Lewin (1983) el planteamiento que se aceptaba a mediados de siglo XX era el siguiente:

- La enseñanza básica de la natación se subdividía en dos etapas que estaban íntimamente relacionadas: destrezas básicas y técnica de natación.
- Usaban los implementos complementarios para animar al aprendiz a captar el nuevo elemento y para que se apercibiera de sus propiedades físicas.
- No utilizaban los implementos para tronco, exceptuando a los disminuidos físicos y psíquicos.

Fue en 1951, cuando Lewellen realizó una de las primeras investigaciones acerca de los métodos en la enseñanza de las actividades acuáticas. Investigó los métodos globales (consiste en aprender la tarea practicándola sin dividirlas en partes) y parciales (consiste en aprender la tarea desglosándola en partes) en natación sobre una muestra de 104 niños de una edad media comprendida entre los siete y los nueve años. Para el método parcial empleó el sistema parcial progresivo de la Cruz Roja, que consistía en un tipo de enseñanza analítica-progresiva, pasando de la inmersión/respiración, a la flotación/deslizamiento y por último terminando en la propulsión. El objetivo que predomina en este método es el utilitario, estando orientado fundamentalmente al aprendizaje de la natación para formar nadadores que se salvaran y para salvar a los demás. Los estilos que trabajan son el crol y la espalda sin la ayuda de ningún tipo de material. Se utilizan vasos de poca profundidad, siendo la relación alumno/profesor bastante fluida. La edad recomendada de inicio en este método es a partir de los 4-5 años, pudiéndose usar incluso con adultos. El autor señala que desde el principio del proceso de aprendizaje con el método global se presentó al alumno una actividad total.

Lewellen practicó la unidad en la medida en que intentó alcanzar el esquema global de la brazada. Como principal conclusión de este trabajo se deduce que en relación con el desarrollo del estilo apropiado y de la destreza para lograr la distancia, el método total era superior al de la Cruz Roja.

Las investigaciones se sucedían y en 1955 Godlasky realizó un estudio donde comparaba dos grupos universitarios del último año que estaban aprendiendo a nadar. Su diseño de investigación consistió en encontrar que diferencias existían entre dichos grupos, cuando uno de ellos comenzaba a aprender a nadar con el estilo "perrito" y posteriormente pasaba al estilo crol, mientras que el otro grupo comenzaba directamente

su aprendizaje con el estilo crol. Tal investigación confirmó al autor que los resultados obtenidos en los dos grupos coincidían, por lo que no existían diferencias entre los dos procedimientos.

En un intento de contrastar los métodos utilizados en natación con otros deportes encontramos a Nielmeyer (1958), quien dirigió un estudio sobre una muestra de 366 estudiantes, durante 10 semanas, en tres actividades distintas: natación, voleibol y badminton. El diseño experimental consistió en dividir los integrantes de los tres deportes en 4 grupos, dos de ellos fueron enseñados con el método analítico y los otros dos con el método global. Los resultados revelaron que los estudiantes del grupo que trabajaron con el método global aprendieron a nadar más rápido, nadaron más metros, a mayor velocidad y con mejor estilo que aquellos que trabajaron con el método parcial.

Hay que tener en cuenta que aunque el grupo global nunca realizó prácticas parciales, sí se les dieron explicaciones y demostraciones de elementos parciales.

Años después Knapp (1963) afirma que en educación física y recreación las habilidades lo conforman todo, entendiendo que el todo no es la suma de las partes. Por ello, el alumno debe enfrentarse desde el principio al conjunto de la habilidad (excepto en tareas peligrosas que se realizarán con ayudas; por ejemplo, al principio del aprendizaje de una tarea motriz acuática). La ejecución del todo sólo es fragmentable en partes por la aparición de las dificultades en algún punto del aprendizaje pero, a su vez, estas zonas difíciles están en función de cada individuo, lo que quiere decir que un individuo no vive en movimiento como parte si lo aprende con facilidad y ésta es mayor si se han tenido experiencias previas en aprendizaje, tanto en el alumno como en el profesor.

Algunas veces el alumno aprende mejor con el método parcial sólo porque está acostumbrado a aprender con él, sucediendo lo mismo con el profesor al utilizar el método que le es más familiar (Lawther, 1968).

Los estudios sobre la utilización de un método u otro continúan con Holtz (1967), quien comparó el método manos-pies de Silvia con el método de la Cruz Roja. El método de Silvia surge como reacción a los métodos analíticos tradicionales. Las manos y los pies se corresponden neurológicamente con amplias áreas sensitivas y motoras del cuerpo humano, por lo que la autora de este método considera que deben ser los puntos más importantes en el comienzo del aprendizaje de las habilidades acuáticas. Consiste en un tipo de enseñanza global donde su progresión fundamental es propulsión/respiración/flotación y manteniendo como objetivo el utilitario/educativo.

En este sistema los movimientos propulsivos de crol y espalda se introducen en las lecciones iniciales, realizando desplazamientos largos ya que el alumno no gasta energías para mantenerse a flote. Se utiliza con niños de cualquier edad y requieren una gran cantidad de material. El estudio se realizó con una muestra de 76 alumnos universitarios capaces de recorrer 25 yardas a crol o espalda elementalmente, a los que se les dieron 12 lecciones de 35 minutos cada una. Holtz descubrió que los alumnos enseñados con el método Silvia podían nadar más tiempo y continuamente a crol y espalda que los que fueron enseñados a través del método de la Cruz Roja. Asimismo, no se retraían ante un posible miedo a mantener la cabeza dentro del agua, pasa inicial para dominar la técnica respiratoria de los distintos estilos.

Un siguiente paso en la investigación de la metodología a utilizar fue el dado por Johnson (1972), afirmando en distintas investigaciones que la mayor parte de las

habilidades acuáticas pueden ser enseñadas más rápida y correctamente por el método global/analítico/global que por el analítico/progresivo.

A partir de estas investigaciones son muchos los autores que se han lanzado a proponer otros métodos de enseñanza en las actividades acuáticas, conjugando las progresiones en el aprendizaje de las habilidades acuáticas, los métodos de enseñanza y los objetivos a conseguir. El método "Catteau y Garoff" es uno de ellos y se desarrolla en Francia en 1968, con influencias de la escuela de psicomotricidad de dicho país, siendo por ello uno de sus principales objetivos el educativo junto al utilitario. El tipo de enseñanza que sigue es el analítico/progresivo en vaso poco profundo, aunque en algunos momentos se intercalan ejercicios globales con atención dirigida a alguna parte del gesto. La progresión en el aprendizaje de las habilidades, que se produce aproximadamente entre los 6 ó 7 años, es la siguiente: equilibrio, flotación, respiración y propulsión. Es un método utilizado para la competición y por ello se progresa en primer lugar de forma simultánea en el estilo crol y espalda para luego introducir la braza. Para su aprendizaje se utiliza material auxiliar como flotadores en la respiración y flotadores y tablas en la propulsión. Como innovación en la estructuración del espacio acuático se recomiendan 2 m² de superficie de lámina de agua por alumno.

Todo esto se produce en el continente europeo mientras en América del Norte surgen diversos métodos de enseñanza por estos años. Uno de los más destacables es el método "YMCA" (Young Men Christian Association), que aparece en 1972, siendo desarrollado a partir del método de la Cruz Roja. Son programas de iniciación a la natación muy cortos (aproximadamente una semana de duración), que se continúan en programas que duran 2 ó 3 años para los alumnos asociados a dicha organización. El programa está pensado para edades entre los 6 y 12 años pero puede extenderse a jóvenes y adultos. El

vaso de aprendizaje debe ser de poca profundidad y para la enseñanza de las tareas motrices acuáticas sólo se utiliza la tabla como material auxiliar. El tipo de enseñanza utilizado es el analítico/progresivo, con introducción de ejercicios globales y su progresión fundamental es respiración/flotación y propulsión. Este método se diferencia de los demás en cuanto que las clases las da el profesor (25-30 alumnos por educador) pero con la ayuda de 5 ó 6 líderes nadadores avanzados que colaboran en la iniciación de los principiantes. El orden de progresión en los estilos de natación es el siguiente: crol, espalda, braza, de lado, mariposa, introduciendo en todos los niveles los saltos.

También, a diferencia de otros métodos, se realizan dos sesiones formales semanales y una recreativa, persiguiendo por tanto los objetivos utilitario, competitivo y simultáneamente a ambos, el recreativo. Así, se pretende que el programa desarrolle actividades de salvamento y socorrismo, waterpolo, saltos, submarinismo, etc.

Diem y cols. (1974) a través de su obra "Ayudas para el aprendizaje de la natación" apuestan por la utilización del material auxiliar (flotador, barra flotante, los brazaletes). Establecen un trabajo inicial con los padres, con la intención de generar una situación de independencia del niño en el agua. Para la enseñanza de las habilidades acuáticas utiliza como medio el juego, utilizando habilidades tales como inmersión, saltos, flotación y deslizamientos.

Ya en España, en la escuela de natación "La Almudena" en Madrid, Fernando Navarro desarrolla desde el año 1977 hasta 1980 su método de enseñanza, inspirado por sus vecinos franceses bajo el método de Catteau y Garoff (1974). La escuela estaba orientada para conseguir alumnos preparados para la natación y waterpolo, dándole importancia, por tanto, al elemento propulsivo sobre todos los demás. Los niños comienzan el aprendizaje a los 4-5 años y la consecución de los objetivos tiene lugar a

lo largo de varios años. A diferencia del resto de métodos de enseñanza se utiliza un vaso mixto, empezando la iniciación en la parte no profunda de la piscina y utilizando solamente como elementos de flotación las tablas. Su método se caracteriza por un tipo de enseñanza analítica progresiva con uso del global, donde progresa simultáneamente en las habilidades de respiración, flotación y propulsión. Los objetivos que persigue son el utilitario, el deportivo y el recreativo.

En la misma década surge otro foco de enseñanza en España. Aparece el método de "Natació a l'escola" que es un programa desarrollado por la "Comisió de Natació Elemental de la Federació Catalana de Natació" en el año 1978. Su objetivo es conseguir unificar las formas de trabajo de enseñanza de la natación en la escuela en la Región de Cataluña. Es un programa que se trabaja a largo plazo al perseguir un objetivo educativo, aunque también tiene en consideración los aspectos deportivos, utilitarios y recreativos de la actividad, afirmando que en este último el simple hecho de asistir da lugar a su consecución. El tipo de enseñanza utilizado era el analítico progresivo con intercalación de ejercicios globales. Para la progresión en el aprendizaje de las habilidades acuáticas distinguen dos tipos: uno para vasos profundos (respiración, propulsión y flotación) y otro para vasos no profundos o mixtos (respiración, flotación y propulsión). En orden progresivo pasan del aprendizaje de los estilos crol y espalda a los estilos de braza y mariposa, aconsejando que en un vaso de 25x12 m no haya más de 60-80 alumnos. Recomienda que hasta los 11-12 años sólo se deben preparar para la natación competición y a partir de los 13-14 años deben pasar a otras especialidades como el waterpolo, saltos, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, etc.

Fuera de España siguen surgiendo otros métodos. Esta vez le toca al método "Infaquatics", que es una evolución del método de la Cruz Roja desarrollada por Murray

(1980). Está pensado para aquellos padres que quieren dar clases individuales a sus hijos con edades comprendidas entre 1 y 5 años bajo un objetivo fundamentalmente utilitario, aunque éstos no dominen la natación. El aprendizaje debe ser de forma jugada y placentera para el niño. El tipo de enseñanza utilizado es el analítico progresivo, donde la progresión fundamental va desde la inmersión/respiración a la flotación/deslizamiento y terminando por la propulsión. En este método se recomienda el uso de vasos de poca profundidad, no siendo necesario material especial. La progresión en el método Infaquatics es la siguiente: ejercicios de adaptación al agua (control respiratorio, inmersión, flotación y deslizamiento), ejercicios de propulsión (movimientos de piernas, movimientos de brazos, deslizamiento con movimiento de piernas y deslizamiento con movimiento de brazos) y ejercicios de coordinación (coordinación de brazos y piernas y coordinación con la respiración).

Al otro lado del Canal de la Mancha, en Gran Bretaña aparece el método "Corlett".

Propuesto por Corlett (1980), está orientado a niños de menos de cinco años aunque se puede aplicar a cualquier edad. Propugna clases con madre e hijo, guiando el profesor las actividades desde fuera de la piscina. Como elemento diferenciador del resto de métodos aparece el tratamiento que hace de la introversión, manifestando que es un factor que puede frenar la enseñanza de la natación. Utiliza todo tipo de material auxiliar (flotadores, manguitos, pelotas, aros, etc.), que le permite al niño desenvolverse en la parte profunda del vaso aunque recomienda el inicio por la parte poco profunda.

Establece tres niveles en el aprendizaje de las actividades acuáticas; uno primero que denomina "renacuajos", donde se pueden usar elementos de flotación y donde se persigue, de forma prioritaria la consecución de varias habilidades acuáticas. En un segundo nivel aparecen los "pececillos", donde ya no existen ayudas de material auxiliar

pero sí se sigue mejorando en las habilidades, siendo uno de los principales objetivos de este nivel conseguir nadar de forma elemental un ancho de piscina. Por último, establece el nivel de "delfines", donde se persigue el dominio de la gran mayoría de habilidades (salto, inmersión, flotación) y la ejecución correcta de los estilos de natación. Utilizaba simultáneamente el método global y el analítico y su progresión en las habilidades acuáticas es similar a la seguida por la asociación "YMCA": respiración, flotación y propulsión, aunque se intercalan ejercicios de cada habilidad. Los objetivos que se persiguen son el utilitario, recreativo y el competitivo, progresando en crol y espalda simultáneamente, pudiendo, si el niño tiene la tendencia, hacerlo en braza.

Los españoles Franco y Navarro (1980) a través de su obra "Habilidades acuáticas para todas las edades" engloban el proceso educativo en tres etapas (aprendizaje, iniciación y orientación o especialización) utilizando como habilidades acuáticas más importantes y en este orden, la flotación, la respiración y la propulsión. Para su puesta en práctica utilizan el juego, descomponiendo las acciones técnicas de los estilos de natación a través del método analítico/progresivo.

Un salto muy cualitativo y cuantitativo en la enseñanza fue la aparición del método de la francesa Agnes Mantileri en 1984 y la argentina (Cirigliano, 1989). Con la publicación de "Los niños y el agua"(Mantileri, 1984), una de las grandes obras que han servido de guía a la inmensa mayoría de educadores de nuestros tiempos, propone una metodología basada en el juego donde pretende que el niño sea feliz, autónomo y que está a gusto en el agua. Propone un aprendizaje donde la experiencia del mundo acuático se realice sin tropiezo, motivado por la inquietud de expansión del alumno.

Para ello es necesario crear un ambiente de juego y de alegría, donde el educador actúe como animador y los acompañantes se sitúen como un refuerzo de vigilancia, en el

bordillo con ayuda individual, momentánea y totalmente ocasional. Esta autora propone la gran profundidad para el niño desde un inicio, ayudándose para ello de material educativo diverso como pueden ser los juguetes, soportes individuales, líneas de agua y varas limitando espacios a la medida de los alumnos. Las etapas que propone van desde los juegos de manipulación del agua, pasando por los desplazamientos en equilibrio vertical en profundidad y la inmersión total con respiración acuática, finalizando con la propulsión en posición horizontal.

En España son varios los autores que continúan la línea marcada por la "Escuela de la Almudena" en Madrid y la propuesta realizada por la Federación Catalana de Natación. Como apunte de algunos de ellos resaltan Gaspar de Molina (1985), quien utiliza para la consecución de los objetivos específicos la siguiente progresión pedagógica, en la que se enseñan los correspondientes contenidos: respiración, flotación dinámica, desplazamientos elementales, flotación dinámica/estática vertical, saltos básicos y giros.

Vaquero (1985) que es otro continuador de dicho trabajo, establece una metodología basada en la flotación, respiración y propulsión. La progresión en el estudio de cada uno de éstos variará según las referencias del profesor, la naturaleza del alumno y sobre todo el material de que se dispone, de ahí la importancia de éste (piscina profunda o poco profunda, que hará que la escuela se divida en subvienes y que la progresión sea diferente). Recomienda la siguiente metodología: propulsión, respiración y flotación, utilizando para ello un método de enseñanza global/analítico/global si el profesor es experto, y un método analítico progresivo si es novel.

Como uno de los métodos más recientes y con una mayor definición en sus objetivos por niveles y por etapas encontramos el de Patrik Schmitt (1989) y el de Andolfi y Parigiani (1989). Es un método que tiene un tipo de enseñanza basado en el analítico

progresivo con uso del global, donde la progresión en habilidades acuáticas es la de flotación/inmersión, equilibrio, respiración y propulsión, consiguiendo objetivos tan matizados como son el utilitario, deportivo y recreativo. Establece tres niveles diferenciados: el primer nivel denominado "del descubrimiento... a la adaptación" se subdivide en dos fases, una primera donde hace descubrir el medio a través de la acción continuada y una segunda fase donde el alumno se adapta al medio y se desplaza globalmente. En el segundo nivel llamado "descubrir los principios comunes a los desplazamientos acuáticos" se persigue la mejora de la relajación de la nuca a partir de un trabajo de piernas, se intenta identificar cuál es el ritmo más eficaz para cada desplazamiento y por último descubrir y luego escoger los sentidos de los desplazamientos. En el tercer nivel llamado "aplicar estos principios a los distintos estilos" se busca un máximo rendimiento en la ejecución, aprendiendo los distintos estilos, salidas y virajes en natación.

En la misma línea, Illuzzi (1989) en su tesis doctoral afirma que la enseñanza de las actividades acuáticas consiste en un movimiento de exploración a través del cual se usa solamente el entorno acuático para la estructuración del aprendizaje y movimientos acuáticos. Para ello utiliza el material y el juego en las piscinas, apoyándose en las implicaciones que esto tiene para la enseñanza de las habilidades acuáticas en los niños preescolares. Toda su propuesta está basada en el aprendizaje a través de los principios pedagógicos comunes en la educación del movimiento. El educador usa el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, utilizando para ello preguntas y organizando las habilidades acuáticas hacia las áreas de concepto, a través del uso de las propias habilidades (Gilliom, 1970; Logsdon y Barrett, 1984), para evitar que se caiga en un error tradicional y para hacer florecer movimientos relacionados con las habilidades.

Bajo su perspectiva, pregunta a los niños cuestiones abiertas y cerradas, las cuales son anotadas en un informe y a su vez van acompañadas de demostraciones y reforzamientos del educador.

Bajo los principios de este planteamiento, los niños son animados a experimentar bajo una gran variedad de situaciones y condiciones. La enseñanza acuática es organizada en 7 áreas o habilidades: entrada en el agua, flotación, empuje y deslizamiento, control de la respiración, movimiento de los brazos, movimiento de las piernas y combinación de las habilidades locomotrices. Inicialmente, en una primera fase el niño explora en inmersión sus habilidades, identificando su propio nivel de dependencia. El rol del educador es el de provocar procesos de exploración que promuevan los cambios iniciales usando preguntas como ¿quién puede...? o ¿muéstrame cómo puedes hacerlo...?. En una segunda fase se integran las habilidades que han sido aprendidas de forma separada en la fase inicial, usando otras situaciones problema y preguntas para promover un mayor número de habilidades acuáticas (Illuzzi, 1989).

Posteriormente y continuando con sus trabajos iniciados en la década de los 80, Fernando Navarro en 1990 continúa indagando en el estudio del aprendizaje de las actividades acuáticas, insistiendo en que la etapa de aprendizaje abarca desde que el alumno parte de cero hasta que resuelve satisfactoriamente las tres progresiones clásicas: familiarización, respiración y propulsión, matizando que para poder decir que un niño sabe nadar debe haber alcanzado los siguientes puntos:

- Una completa familiarización con el agua.
- Saber respirar correctamente.
- Realizar una distancia mínima de recorrido.
- Saber zambullirse.

Pedagógicamente es necesario: vencer el temor al agua (cuando el alumno sepa flotar correctamente, deslizarse, tanto en posición ventral como dorsal, zambullirse sin temor al agua y respirar perfectamente) y buscar la coordinación de movimientos (cuando el alumno coordine movimientos de los miembros superiores e inferiores, junto con la respiración y, más adelante, con el estilo completo).

Aunque existen diversas opiniones sobre cuál debe ser el final de esta etapa. Para Guilbert (1969), consiste en nadar 50 m en una o dos pruebas; para Menaud (1966) a los 8 años el alumno debe nadar 50 m libres con salida, a los 10 años 100 m libres con salida y a los 12 años 200 m libres con salida. Sin embargo, el problema no estriba necesariamente en la elección de una determinada prueba para justificar la culminación de esta etapa. Su finalidad es clara: el niño debe saber nadar.

Habilidades motoras básicas

Definición

El concepto de habilidad motriz básica considera una serie de acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, decepcionar.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son que son comunes a todos los individuos permiten la supervivencia y son el fundamento de aprendizajes motrices más complejos.

Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal.

A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos.

HABILIDADES Y DESTREZA

La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud.

En tanto y de acuerdo con que no todos los individuos somos iguales, venimos del mismo lado o nos gusta lo mismo, no todos los seres humanos observan la misma destreza para las mismas cosas y por suerte, gracias a esto es que existe la diversificación de tareas y trabajos.

La palabra destreza se construye por substantivación del adjetivo diestro. Una persona diestra en el sentido estricto de la palabra es una persona cuyo dominio reside en el uso de la mano derecha. Diestro tiene también la acepción de referirse a toda persona que manipula objetos con gran habilidad. Antiguamente se creía que el lado derecho tenía relación con Dios, y el izquierdo con el Diablo. El significado de destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Toda persona debe ser un nadador Y todo nadador un salvavidas

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes métodos:

MATERIALES

- Material bibliográfico
- Lápiz, borrador, esferográficos.
- Computadora
- USB, cd, internet
- Cámara fotográfica
- Guías de organización y planificación educativa en Cultura Física.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto investigativo es de carácter hipotético-deductivo, ya que se fundamenta en los objetivos e hipótesis planteadas, además se emplearon los diferentes métodos e instrumentos que se detallan en la metodología, se trabajó con la entrevista descriptiva, para realizar y detallar cada uno de los fenómenos inmersos en este proyecto.

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología empleada en el desarrollo del presente proyecto de investigación es:

- **Método Inductivo-Deductivo.** se inició de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder abrir a las conclusiones y generalizaciones.

- **Método Analítico-Sintético.** Por qué se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con la organización del proceso enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física y su incidencia en la práctica de la natación y el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo Provincia de Loja, a través del estudio Teórico-Práctico se logró analizar las diferentes variables. En conclusiones y recomendaciones se utilizó el proceso de síntesis.

- **Método descriptivo.** Ya que se hizo una relación detallada acerca de la práctica de la natación en la Cultura Física y su incidencia en las habilidades y destrezas básicas, los docentes, la infraestructura e implementación deportiva y los criterios que dieron las autoridades, profesores y alumnos donde se efectuó la recolección de datos y el trabajo investigativo; es decir, interpretamos y evaluamos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que se utilizaron en la investigación son las siguientes:

- **Observación directa.** Se utilizó el proceso de enseñanza aprendizaje en la práctica de nación de Cultura Física y su incidencia en las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO”
- **Entrevista.** Se aplicó esta técnica a la rectora del establecimiento educativo, la entrevista estructurada nos sirvió para obtener criterios acerca de la falta de implementos e infra estructura deportiva y la motivación en el proceso de la práctica de la natación y su incidencia en las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013.
- **Encuesta.** Se aplicó a un docente de la escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO”, el cuestionario que se elaboró de acuerdo a los indicadores acerca de la falta de implementos e infra estructura deportiva y la motivación en el proceso de la práctica de la natación y su incidencia en las habilidades y destrezas básicas, en el periodo académico 2013.

- **El test.-** La realización sistemática de test de comprobación durante la práctica y entrenamiento, con la consiguiente comparación de los resultados entre "él debe ser y él es", informan tanto al entrenador como al nadador, sobre el logro de los objetivos fijados oportunamente, para cada etapa o período. Es necesario para ello, contar con una batería de pruebas que permitan comprobar el grado de desarrollo logrado.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

La investigación propuesta se realizó en la escuela "MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO" del Cantón Olmedo, en la presente investigación se estableció con un total de 75 estudiantes 15 estudiantes del cuarto año; 19 estudiantes del quinto año; 26 estudiantes del sexto año y 15 estudiantes del séptimo año de educación básica, consta con un (1) docente de Cultura Física y una (1) rectora de la institución antes mencionada.

f. RESULTADOS

**Resultados de la encuesta aplicada al docente de Cultura Física de la Escuela
Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso del Cantón Olmedo.**

CUADRO 1

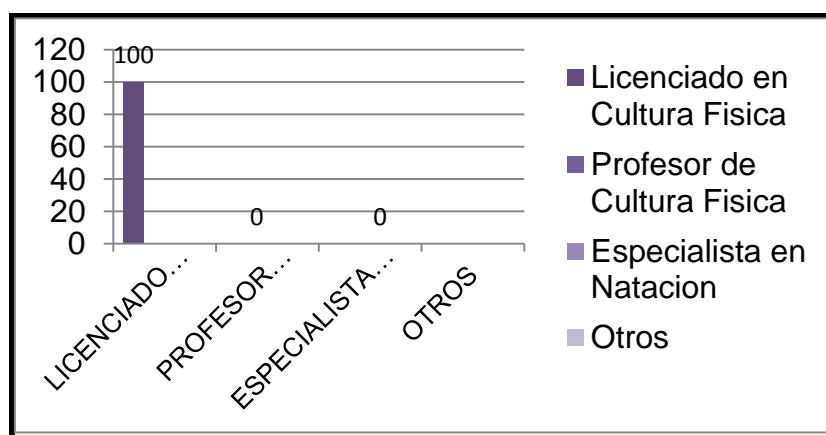
Título profesional.

ALTERNATIVAS	F	%
Licenciado en cultura física	1	100
Profesor de cultura física	0	0
Especialista en natación	0	0
Otros	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: En la última reforma curricular, en el bloque del desarrollo personal y social consta la línea curricular de cultura física por lo tanto es obligación de los profesionales educativos deben tener el título de tercer nivel.

De los datos obtenidos, el 100 % de los profesores encuestados se manifestó poseer el título de Licenciado en Cultura Física graduado en la Universidad Nacional de Loja.

Se puede apreciar que el establecimiento educativo si cuenta con el docente especializado en Cultura Física, lo que aporta al desarrollo, fomentar y practicar la disciplina de la natación y otras disciplinas deportivas en el Cantón Olmedo.

CUADRO 2

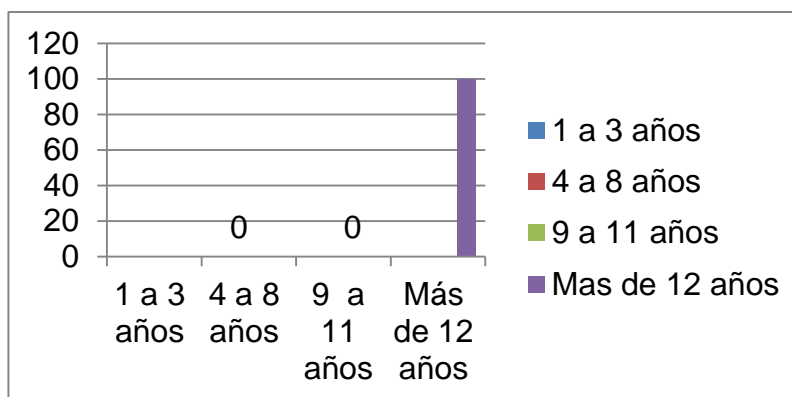
Tiempo de servicio en la institución

ALTERNATIVAS	f	%
1 a 3 años	0	0
4 a 8 años	0	0
9 a 11 años	0	0
Más de 12 años	1	100
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La experiencia es base fundamental del conocimiento y conjuntamente con los estudios garantiza el ser un excelente profesional. La experiencia en el campo laboral es la acumulación de conocimientos que una persona o empresa logra en el transcurso del tiempo. De los datos obtenidos del docente de Cultura Física el 100%

responde que lleva más de 12 años trabajando en la escuela MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO del Cantón Olmedo.

Analizando este cuadro nos da a entender que el profesor de Cultura Física de esta institución tiene mucha experiencia en la práctica de la Cultura Física, ´por lo cual la experiencia es lo primordial para los procesos de enseñanza aprendizaje.

CUADRO 3

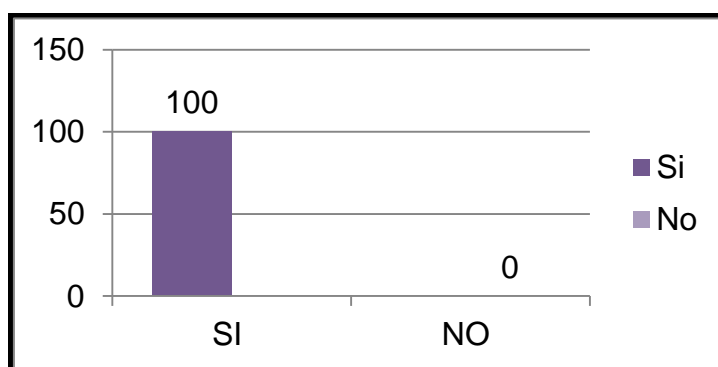
Interés por la práctica.

ALTERNATIVAS	F	%
Si	1	1
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: El interés por la natación y las actividades acuáticas se ha venido incrementando progresivamente durante los últimos años. La explosión general en el empeño por el análisis y tratamiento de la aptitud física ha producido avances en diversas áreas de la ciencia del deporte que también han estimulado la investigación en

el marco de las actividades acuáticas. El 100% de los datos nos da a entender que la disciplina de la natación tiene acogida por parte de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013.

Del cuadro que antecede puedo determinar que si existe la predisposición por parte de los alumnos a la práctica de la natación, lo que ayudara a que se fomente y practique este deporte en el Cantón Olmedo, permitiendo que la niñez se dedique a actividades deportivas y así evitar una serie de vicios presentes en la sociedad.

CUADRO 4

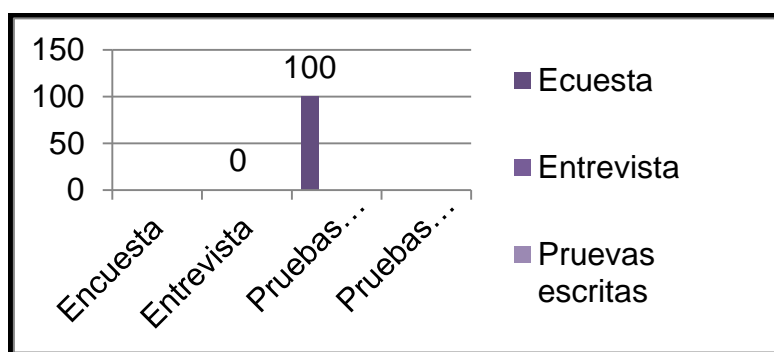
Técnicas de evaluación en la Cultura Física.

ALTERNATIVAS	f	%
Encuesta	0	0
Entrevista	0	0
Pruebas escritas	1	100
Pruebas orales	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La evaluación es el tercer complemento del currículo deportivo, este permite conocer el grado de conocimiento adquirido por los alumnos y para efectivizar esta, es necesaria dentro de la Cultura Física. Como se aprecia en el cuadro y grafico el

docente encuestado se manifestó que al momento de evaluar aplica las pruebas escritas, lo que equivale a un 100% ,se deduce que el docente no emplea en la evaluación de Cultura Física, las diversas técnicas que permitan tener una valoración más real al desempeño continuo de los alumnos, ya que la cultura física se refiere a los diferentes movimientos coordinados y en secuencia y la mejor forma para evaluarla seria mediante la realización de evaluaciones prácticas.

CUADRO 5

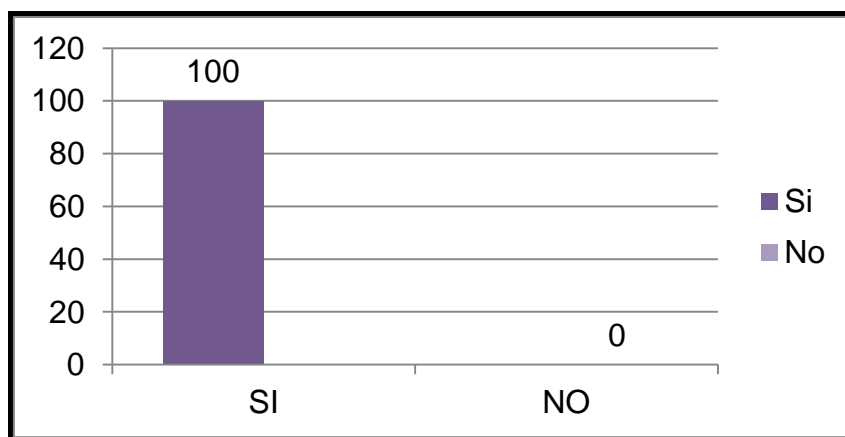
Cualidades básicas a enseñar.

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Es importante tener en cuenta que las cualidades básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el entrenamiento de todas ellas. Las cualidades básicas de la Natación ayudan al proceso de enseñanza aprendizaje, el docente que conoce y emplea esta variedad, consigue mejores aprendizajes en sus alumnos y la Cultura Física, en cuanto al presente cuadro el

docente responde que si conoce las cualidades básicas de la natación lo que aporta al proceso de enseñanza aprendizaje y la práctica de la natación, así lo demuestra el 100%

CUADRO 6

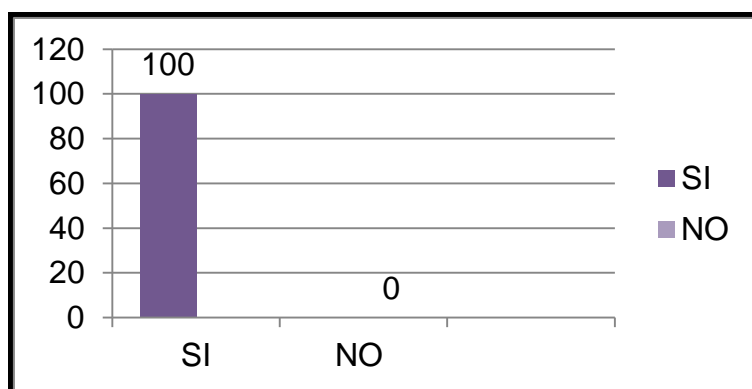
En enseñanza de los Fundamentos Básicos.

ALTERNATIVAS	F	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La natación es el deporte más sano que puede haber ya que pones en funcionamiento todos los músculos de nuestro cuerpo. Los fundamentos básicos son destrezas motrices determinadas que se adquieren a base de entrenamiento y nos ayuda a trabajar de forma óptima. Al incursionar en la práctica de cualquier disciplina deportiva es necesario empezar conociendo los fundamentos básicos para poder practicarlos y desarrollarlos, de tal manera que brinde soporte a los procesos subsiguientes. De los datos obtenidos el 100% responde que si enseñan los fundamentos básicos de la Natación cumpliendo con el proceso de la enseñanza-aprendizaje de la

Cultura Física, los docentes de Cultura Física al enseñar y aplicar de manera adecuada los fundamentos básicos de la natación aportan al desarrollo y práctica de la disciplina de Natación en la escuela MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO del Cantón Olmedo.

CUADRO 7

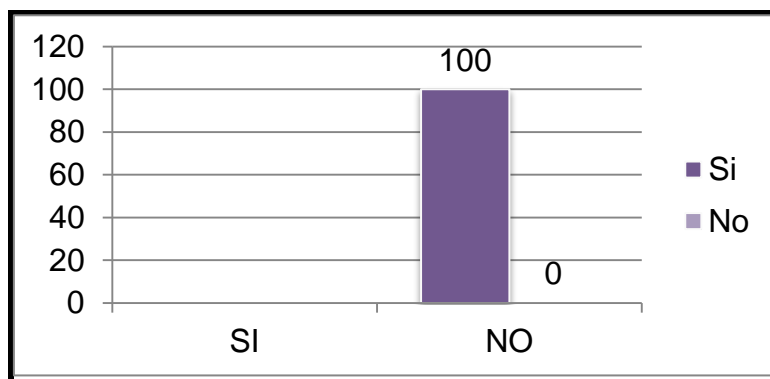
Infraestructura

ALTERNATIVAS	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: En la práctica deportiva es necesaria la infraestructura como la implementación deportiva para poderlo ejecutar es un factor importante que pueda llegar a incidir en la práctica, desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas.

El cuadro representa, que el 100% de los docentes indican que no existe la infraestructura necesaria para la práctica de la natación y el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, se deduce que la escuela no cuenta con la infraestructura necesaria

debido a esto las autoridades del establecimiento educativo deberían realizar gestiones y autogestiones con la finalidad de adquirir y complementar infraestructura deportivas lo que ayudara a la práctica de la natación.

CUADRO 8

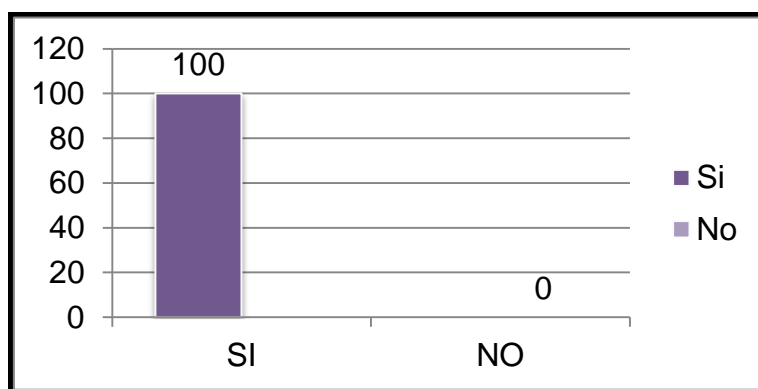
Implementos que se utiliza en la natación

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La natación ha ido ganando adeptos en los últimos años, no sólo por sus beneficios para la salud, sino también porque es una de las prácticas deportivas que mejor se adapta a las cualidades de cada persona y edad. Para la práctica deportiva son necesarios los implementos deportivos, para poder enseñar, inclusive puede llegar a incidir en la práctica de las diferentes disciplinas deportivas en especial de la natación, lo que hace al docente ser consciente que para poder realizar la natación debe contar con los implementos necesarios, del cuadro que antecede puedo determinar que el docente si

conoce sobre la implementación deportiva que se utiliza para la práctica de la natación lo que representa un 100%.

CUADRO 9

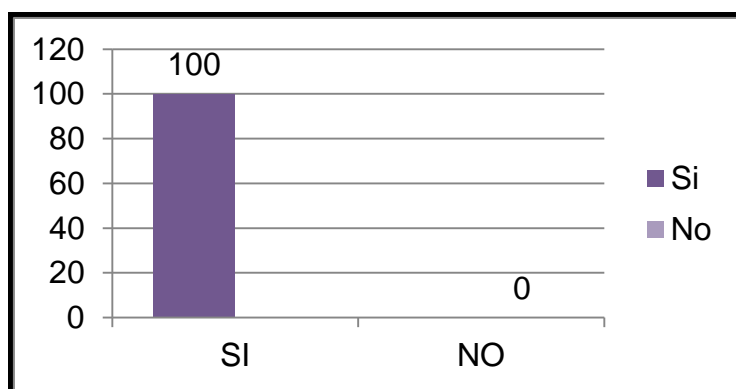
Motivación a la práctica.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego Alberto Peralta Sánchez

Año: 2013.



ANÁLISIS: En el proceso de enseñanza-aprendizaje la motivación ocupa un lugar sumamente importante, ya que esta permite acrecentar la confianza entre el docente y alumno, permite el dialogo bidireccional, el alumno sabe que cuenta con el respaldo del docente y empieza a tomar bastante interés por la práctica de la nación.

La investigación demuestra que el docente de Cultura Física que en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Cultura Física si motiva a los alumnos a seguir con la práctica de la Natación, el 100% posibilita la práctica y desarrollo de la natación y de las diferentes disciplinas deportivas.

Pese a manifestar por parte del docente de Cultura Física en las opresiones manifiesta que si existe motivación en cada uno de sus clases sin embargo considero que de acuerdo a las necesidades de los alumnos esto no es suficiente impedimento el correcto desarrollo y práctica de la Natación.

CUADRO 10

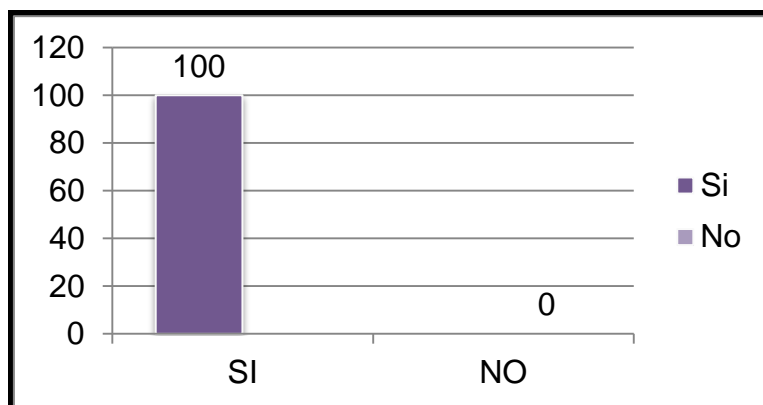
La institución tiene implementos.

ALTERNATIVAS	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: En la práctica deportiva es necesaria los implementos deportivos para poderlo ejecutar es un factor importante que pueda llegar a incidir en la práctica, desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas.

El cuadro representa, que el 100% de los docentes indican que no existe la implementación necesaria para la práctica de la natación y el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

Se deduce que la escuela no cuenta con la implementación necesaria debido a esto las autoridades del establecimiento educativo deberían realizar gestiones y autogestiones con la finalidad de adquirir y complementar infraestructura deportivas lo que ayudara a la práctica de la natación.

CUADRO 11

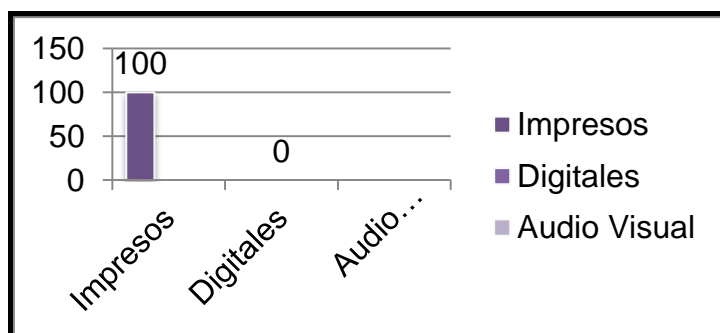
Medios para impartir las clases de Cultura Física.

ALTERNATIVAS	f	%
Impresos	1	100
Digitales	0	0
Audio visual	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Los medios son herramientas de ayuda al proceso de enseñanza aprendizaje, el docente que emplea esta variedad de herramientas logaran conseguir mejores aprendizajes en sus alumnos y la Cultura Física no escapa de esta utilización.

En cuanto al presente cuadro los docentes responden que ellos emplean medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y la práctica de la natación, así lo demuestra el 100%.

Resulta que los Docentes únicamente emplean medios impresos dejando de lado la tecnología actual, de tal forma que no está beneficiando de manera correcta a la práctica de la natación y el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

CUADRO 12

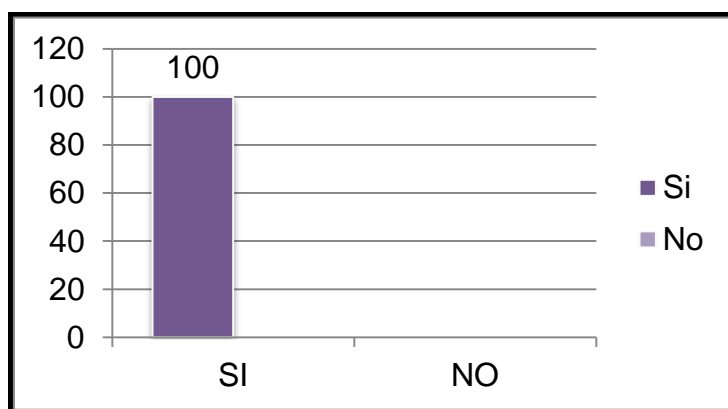
Programa las clases de Cultura Física

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: El currículo educativo se compone de varias fases muy importantes que ayudan al proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, los programas de Cultura Física deben planificarse con anticipación para evitar la improvisación.

De las observaciones se pudo apreciar que el 100% de los profesores llevan un programa de Cultura Física con diferentes contenidos, sin embargo ellos presentan un programa pero no lo cumplen a cabalidad.

Se deduce que el docente, pone en práctica los contenidos adquiridos sobre programas de Cultura Física durante la formación académica en las universidades, pese a esto no ejecutan de acuerdo a lo programado, lo que repercute negativamente a la práctica de la Natación.

CUADRO 13

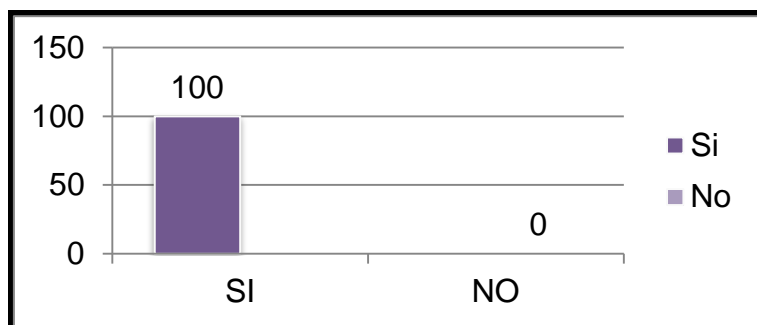
Planifica la enseñanza de cultura física

ALTERNATIVAS	F	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: El currículo educativo se compone de tres etapas importantes como son. La planificación, la ejecución y la evaluación, al tratar el proceso enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física la planificación de cada uno de los componentes o contenidos del currículo deben planificarse con anticipación para evitar la improvisación.

De los datos obtenidos se tiene que el 100% de los docentes si realizan planificación para la enseñanza de la disciplina de la Natación y las diferentes disciplinas deportivas.

Los docentes de Cultura Física al no planificar la enseñanza de las clases y de las diferentes disciplinas deportivas en especial la de Natación, repercute de manera negativa en el correcto desarrollo y práctica de la natación en la escuela MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO del Cantón Olmedo.

CUADRO 14

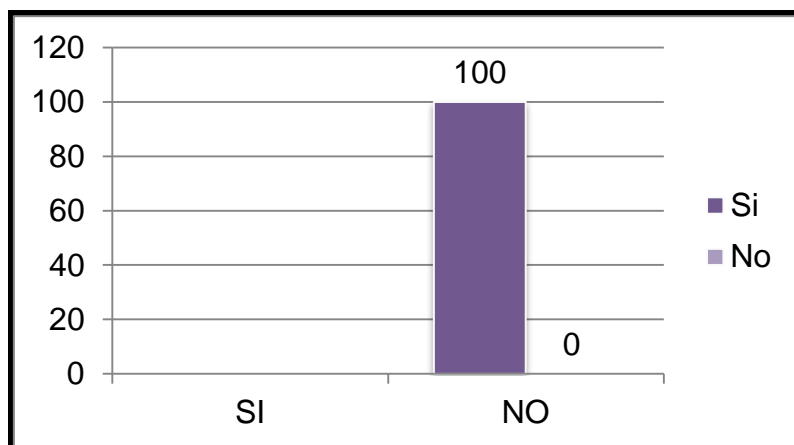
La Institución cuenta con Recursos y Materiales Pedagógicos

ALTERNATIVAS	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Los recursos pedagógicos y materiales didácticos son necesarios en el proceso de enseñanza aprendizaje en cualquier disciplina deportiva ya que el aprendizaje a la vez refuerza el aspecto teórico que brinda el docente a sus alumnos, además estos deben ser pertinentes y estar acordes a los avances pedagógicos.

En el cuadro y grafico respectivo el 100% responde que no existen recursos pedagógicos y materiales didácticos en el proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de juegos de la Cultura Física en el establecimiento educativo. La falta de recursos pedagógicos y materiales didácticos en el proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de juegos de la Cultura Física, impide llevar de manera correcta el proceso de enseñanza aprendizaje, lo que incide de manera significativa en la práctica y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

CUADRO 15

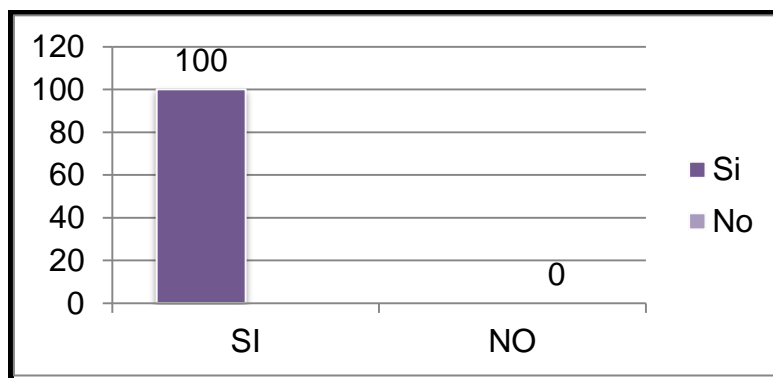
El desarrollo de la natación motiva a los estudiantes

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Profesor de Cultura Física de la Escuela

Autor: Diego Alberto Peralta Sánchez

Año: 2013-2014



ANÁLISIS: En el proceso de enseñanza-aprendizaje la motivación ocupa un lugar sumamente importante, ya que esta permite acrecentar la confianza entre el docente, alumno y autoridades, permitiendo el dialogo bidireccional, el alumno sabe que cuenta con el respaldo del docente, autoridades de la institución y empieza a tomar interés por

la práctica de la natación, el cuadro demuestra que 100% los estudiantes en las clases de Cultura Física se encuentran motivados, mediante las clases de Natación ayudando desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Cultura Física, con lo cual puedo deducir que mediante las clases de Cultura Física los estudiantes se encuentran motivados acoplándose al proceso de enseñanza aprendizaje lo que permite el correcto desarrollo y práctica de la Natación e incide en el desarrollo de los mismos.

Resultados de la entrevista aplicada a la rector de la escuela MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO del Cantón Olmedo.

CUADRO 16

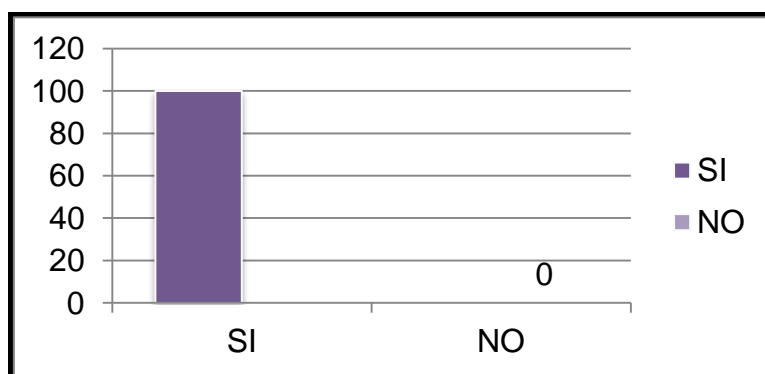
El docente es especializado en el área.

ALTERNATIVAS	F	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: En la última reforma curricular, en el bloque del desarrollo personal y social consta la línea curricular de cultura física por lo tanto es obligación de los

establecimientos educativos cuenten con docente de cultura física especializado. De los datos obtenidos, el 100 % de los profesores responde que si existen Docentes Especializados en Cultura Física en la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos del cantón Olmedo provincia de Loja.

Se puede apreciar que el establecimiento educativo si cuenta con el docente especializado en Cultura Física, lo que aporta al desarrollo, fomentar y practicar la disciplina de la natación y otras disciplinas deportivas en el Cantón Olmedo.

CUADRO 17

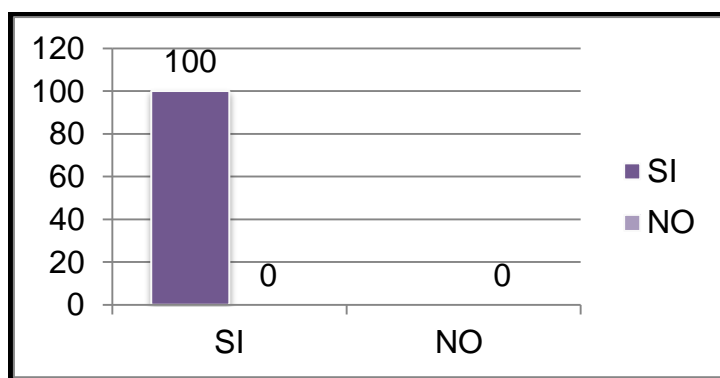
El docente Planifica las clases.

ALTERNATIVAS	f	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: El currículo educativo se compone de tres etapas importantes como son. La planificación, la ejecución y la evaluación, al tratar el proceso enseñanza-aprendizaje

de la Cultura Física la planificación de cada uno de los componentes o contenidos del currículo deben planificarse con anticipación para evitar la improvisación, de los datos obtenidos se tiene que el 100% de los docentes si realizan planificación para la enseñanza de la disciplina de la Natación y las diferentes disciplinas deportivas. Se deduce que el docente de Cultura Física, ponen en práctica los conocimientos adquiridos sobre la planificación curricular durante la formación académica en las Universidades donde se han especializado, en esta caso es Licenciado graduado de la Universidad de Loja lo que debe repercutir en el desarrollo y práctica de la natación en el Cantón Olmedo Provincia de Loja.

CUADRO 18

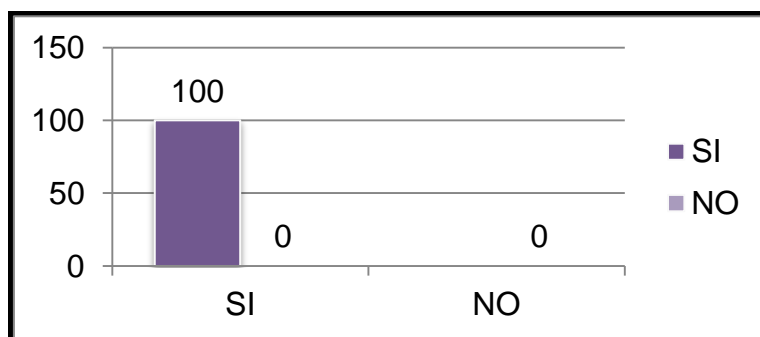
El Docente Imparte Orientaciones Deportivas

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Hna. Isabel Beltrán

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física las orientaciones pedagógicas y deportivas son de gran importancia con la finalidad de

enseñar y corregir los errores, además permite la comunicación bidireccional entre el docente y los alumnos, de tal manera que facilite el proceso enseñanza aprendizaje. El 100% de las observaciones realizadas se pudo detectar que el docente de Cultura Física si imparte orientaciones deportivas y pedagógicas a los alumnos de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos, con la finalidad de que se cumpla a satisfacción el proceso de enseñanza aprendizaje. El docente de Cultura Física si imparte orientaciones deportivas de manera satisfactoria, la misma que servirá para motivar y orientar a la práctica de la natación en el Cantón Olmedo.

CUADRO 19

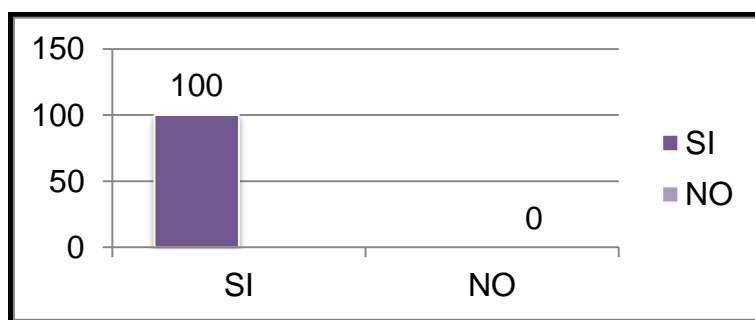
Las estrategias metodológicas utilizadas por el docente

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: En el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física existen métodos propios como son: de mando directo, asignación de tareas, corrección de errores, practico-demostrativo, se debe conocer cuándo se debe aplicar cada uno de

ellos, dependiendo de los objetivos y fines que se persiguen, de las observaciones realizadas el 100% de ocasiones el docente emplea una metodología propia de la cultura física en el proceso de enseñanza aprendizaje, sobre todo empleando la diferente metodología, y a su vez no perjudica dicho proceso. Se evidencia que el docente de Cultura Física de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso, si emplea la diferente metodología, permitiendo conseguir aprendizajes de carácter significativo, desarrollando, fomentado y practicado la disciplina de la natación.

CUADRO 20

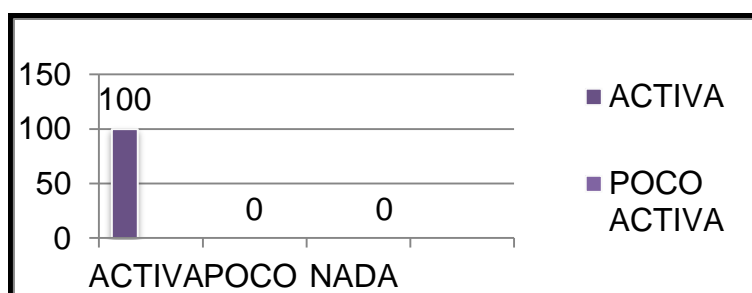
Participación de los estudiantes.

ALTERNATIVAS	f	%
Activa	1	100
Poco activa	0	0
Nada activa	0	0
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS La participación de un estudiante en clase es un buen indicador de su motivación hacia la asignatura y aplicación de correctas técnicas de estudio. La práctica continua de la Natación permite desarrollar habilidades y destrezas básicas y permite

desarrollarse como ser humano y se convierte en un sujeto que practica y desarrolla la disciplina de la Natación, en el presente cuadro, el Rector responde que el 100% de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso participan de una manera activa en la práctica de la natación por lo que, se deduce que al existir predisposición por parte de los alumnos a la práctica de la natación, ayudara a que se fomente y practique la disciplina de la Natación en el Cantón Olmedo, permitiendo que la niñez se dedique a actividades deportivas y así evitar una serie de vicios presentes en la sociedad.

CUADRO 21

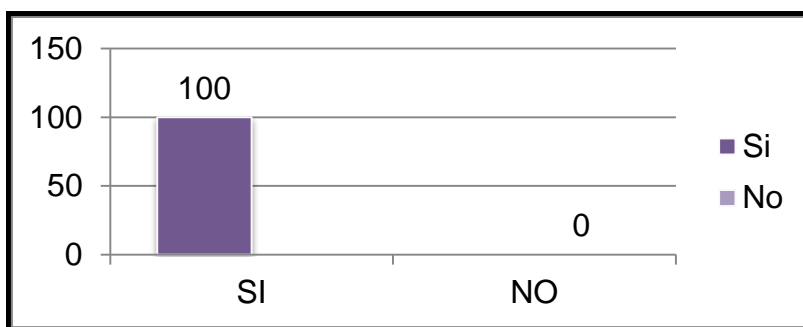
La Natación ha Motivado a los estudiantes

ALTERNATIVAS	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La motivación en los estudiantes debe darse desde el comienzo, incluso desde su organización y el planeamiento. En el proceso de enseñanza-aprendizaje la

motivación ocupa un lugar sumamente importante, ya que esta permite acrecentar la confianza entre el docente, discente y autoridades, permitiendo el dialogo bidireccional, el alumno sabe que cuenta con el respaldo del docente, autoridades de la institución y empieza a tomar interés por la práctica de la natación.

La investigación demuestra que 100% los estudiantes en las clases de Cultura Física se encuentran motivados, mediante las clases de Natación ayudando a desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Cultura Física. Se deduce que mediante las clases de Cultura Física los estudiantes se encuentran motivados acoplándose al proceso de enseñanza aprendizaje lo que permite el correcto desarrollo y práctica de la Natación.

CUADRO 22

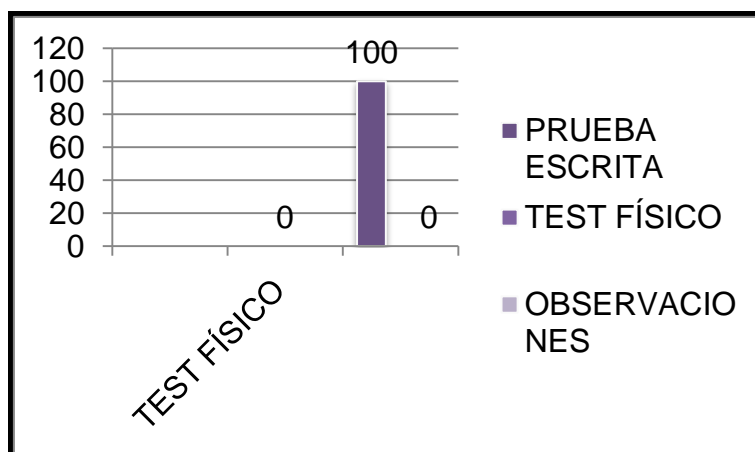
Verificación del Desarrollo de las capacidades condicionales.

ALTERNATIVAS	f	%
Prueba escrita	0	0
Test físico	0	0
Observaciones	1	100
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Para efectivizar la evaluación y dependiendo de las diferentes técnicas que emplee serán los diferentes instrumentos a utilizar entre ellos tenemos: guía de observación, cuestionario, guía de entrevista, lista de cotejo o control, entre otros, cada uno de ellos nos permiten valorar diferentes aspectos del proceso enseñanza aprendizaje de la Cultura Física. De los datos obtenidos el 100% de los profesores, evalúan mediante la observación, olvidándose de una serie de instrumentos que se pueden acoplar al proceso enseñanza aprendizaje de la Cultura Física. Se deduce que los docentes de Cultura Física no emplea una serie de instrumentos de evaluación que se podría acoplar al proceso de enseñanza aprendizaje lo que permitirá el desarrollo y la práctica de la natación en la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos del Cantón Olmedo.

CUADRO 23

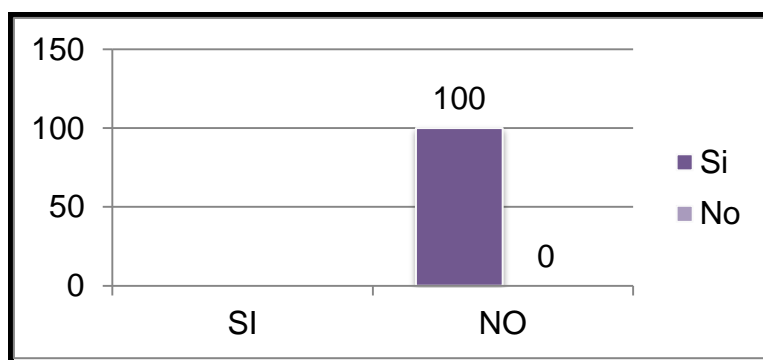
Recursos y Materiales Pedagógicos para la enseñanza.

ALTERNATIVAS	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	1	100

Fuente: Rectora de la Institución.

Autor: Diego Alberto Peralta Sánchez

Año: 2013.



ANÁLISIS: Los recursos pedagógicos y materiales didácticos son necesarios en el proceso de enseñanza aprendizaje en cualquier disciplina deportiva ya que el aprendizaje a la vez refuerza el aspecto teórico que brinda el docente a sus alumnos, además estos deben ser pertinentes y estar acordes a los avances pedagógicos.

En el cuadro y grafico respectivo el 100% responde que no existen recursos pedagógicos y materiales didácticos en el proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de juegos de la Cultura Física en el establecimiento educativo. La falta de recursos pedagógicos y materiales didácticos en el proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de juegos de la Cultura Física, impide llevar de manera correcta el proceso de enseñanza aprendizaje, lo que incide de manera significativa en la práctica y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

Test aplicado a los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo año de la escuela Mons.

Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

CUADRO 24

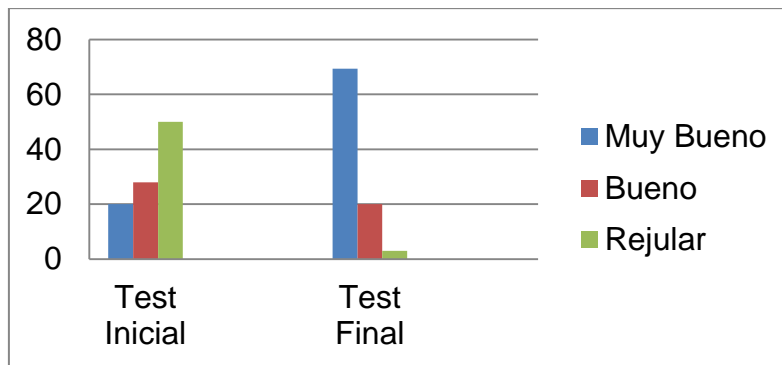
Fuerza abdominal

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	15	20	52	69.33
Buena	21	28	15	20
Regular	39	50	8	10.66
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La fuerza es la capacidad de ser humano para superar o actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Se han establecido diversas clasificaciones de esta capacidad motriz, pero es la llamada fuerza resistencia o tensión muscular que puede desarrollar un músculo o un grupo de músculos en un periodo de tiempo medio o máximo. El 100% se les aplicó un test inicial sobre fuerza abdominal, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 20%, en el test final ascendió a un 62,33%, la calificación de Buena en el Test Inicial 28 % en el test final 20%; la calificación de Regular en el Test Inicial 52% y en el Test Final disminuyó al 10,66%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen una Muy Buena fuerza abdominal; y al finalizar los resultados cambian de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a la inclusión de nuevas estrategias metodológicas. A lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la disciplina de la Natación, mejora la fuerza abdominal, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumentó el 66,33% los Buenos disminuyeron un 20% y un 10,66% de Regular.

CUADRO 25

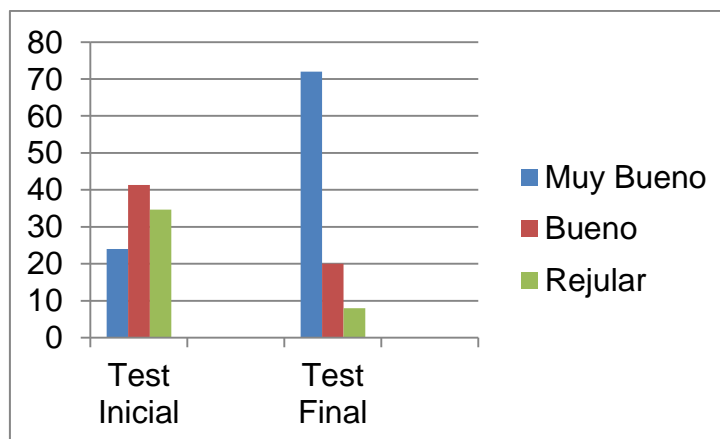
Fuerza lumbar

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	18	24	54	72
Buena	31	41,33	15	20
Regular	26	34,66	6	8
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Antes de nada debemos tener muy claro que la zona lumbar tiene una movilidad muy reducida, por lo que la mayoría de ejercicios encaminados a trabajar esta parte del cuerpo se centrarán en subidas y bajadas de tronco de adelante hacia atrás. Por ello es importante que en todo momento tengamos en cuenta la zona lumbar, nos concentremos en ella y la trabajemos como es debido, pues de ello dependerán los resultados que a la larga vamos a obtener.

El 100% se les aplico un test inicial sobre fuerza lumbar, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 24%, en el test final escaló a un 72%, la calificación de Buena en el Test Inicial 41,33% en el test final 20%; la calificación de Regular en el Test Inicial 34,66% y en el Test Final disminuyo al 8%.

Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen una Muy Buena fuerza abdominal; y al finalizar los resultados cambia de una forma agradable, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a la inclusión de nuevas estrategias metodológicas. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la disciplina de la Natación, mejora la fuerza lumbar, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 72% los Buenos disminuyeron un 20% y un 8% de Regular.

CUADRO 26

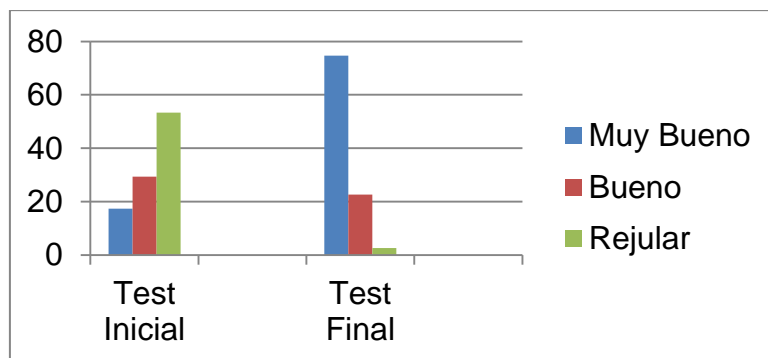
Fuerza de brazos

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	13	17.33	56	74.66
Buena	22	29.33	17	22.66
Regular	40	53.33	2	2.67
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: La ejercitación de los brazos es una parte muy importante de cualquier régimen de ejercicios LA FUERZA DE BRAZOS ha sido diseñada para que puedas alcanzar el éxito, independientemente de tu condición física inicial. El 100% se les aplicó un test inicial sobre fuerza de brazos, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 17,33%, en el test final ascendió a un 74,66%, la calificación de Buena en el Test Inicial 29,33% y en el test final se redujo al 22,66%; la calificación de Regular en el Test Inicial 53,33% y en el Test Final disminuyó al 2,67%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen una Muy Buena fuerza de brazos; y al finalizar los resultados cambian de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a la inclusión de nuevas estrategias metodológicas y al entrenamiento diario con los alumnos del cuarto, quinto, Sexto y séptimo año. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la disciplina de la Natación, mejora la fuerza de brazos, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 74,66% los Buenos disminuyeron un 22,66% y un 2,67% de Regular.

CUADRO 27

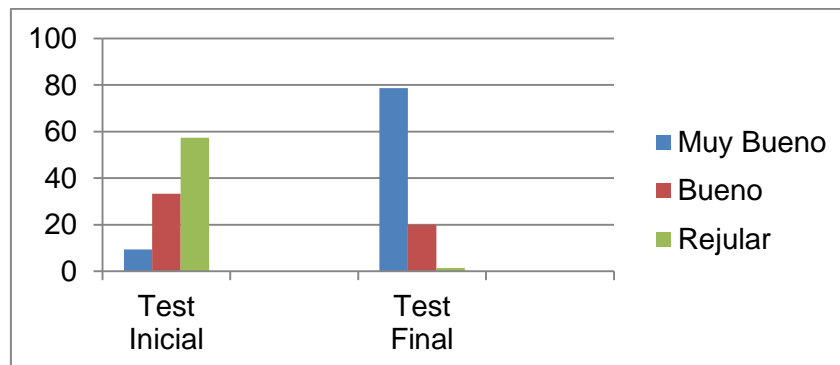
Velocidad

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	7	9.33	59	78.66
Buena	25	33.33	15	20
Regular	43	57.33	1	1.33
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo o la distancia recorrida en el menor tiempo posible.

El 100% se les aplicó un test inicial sobre velocidad, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 9,33%, en el test final ascendió a un 78,66%, la calificación de Buena en el Test Inicial 33,33% en el test final descendió al 20%; la calificación de Regular en el Test Inicial 57,33% y en el Test Final disminuyó al 1,33%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen una velocidad

muy bueno; y al finalizar los resultados cambia de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a la inclusión de nuevas estrategias metodológicas y a la práctica de la Natación. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la disciplina de la Natación y el constante entrenamiento por parte del docente de Cultura Física, mejora la velocidad, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 78,66% los Buenos disminuyeron un 20% y un 1,33% de Regular.

CUADRO 28

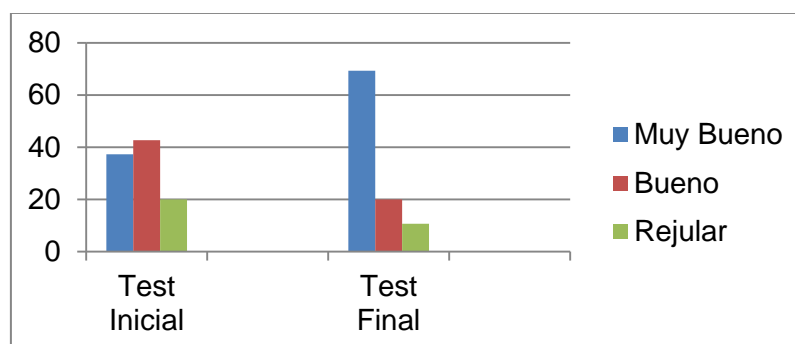
Resistencia

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	28	37.33	52	69.33
Buena	32	42.66	15	20
Regular	15	20	8	10.66
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Es una de las cuatro capacidades físicas básicas, particularmente, aquella que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo

posible. El 100% se les aplico un test inicial sobre resistencia, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 37,33%, en el test final ascendió a un 69,33%, la calificación de Buena en el Test Inicial 42,66% en el test final 20%; la calificación de Regular en el Test Inicial 20% y en el Test Final disminuyo al 10,66%.

Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Muy Buena y Buena, por lo que si poseen una Resistencia adecuada; y al finalizar los resultados se mantiene y continua progresando de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de natación. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la disciplina de la Natación, mejora la resistencia, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 69,33% los Buenos disminuyeron un 20% y un 10,66% de Regular.

CUADRO 29

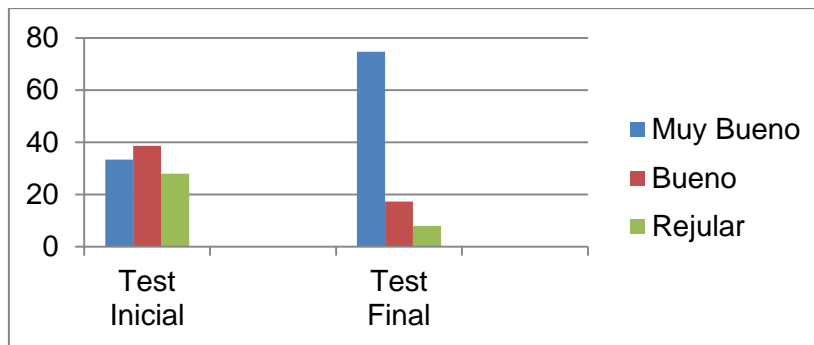
Lanzamiento

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	F	%	f	%
Muy Buena	25	33.33	56	74.66
Buena	29	38.66	13	17.33
Regular	21	28	6	8
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Un lanzamiento, corresponde a un acto que busca impulsar algo, con el fin de promoverle o transportarlo para que recorra una distancia, es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.

El 100% se les aplicó un test inicial sobre el lanzamiento, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 33,33%, en el test final ascendió a un 74,66%, la calificación de Buena en el Test Inicial 38,66% en el test final 17,33%; la calificación de Regular en el Test Inicial 28% y en el Test Final disminuyó al 8%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Muy Buena y Buena, por lo que si poseen un excelente lanzamiento; y al finalizar los resultados se mantiene y continúa progresando de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de natación.

Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la práctica de la disciplina de la Natación, mejora el lanzamiento, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumentó el 64,33% los Buenos disminuyeron un 17,33% y un 8% de Regular.

CUADRO 30

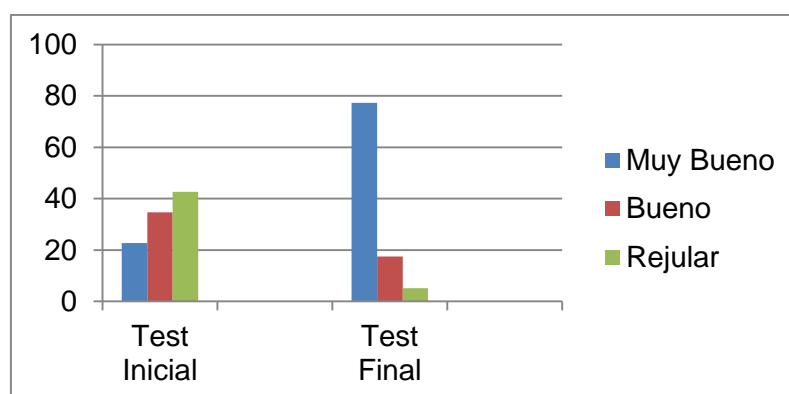
Salto

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	17	22.67	58	77.33
Buena	26	34.66	13	17.50
Regular	32	42.66	4	5.17
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Es una acción o habilidad motora que consiste en una toma de impulso, un empuje, una fase aérea y una caída. El 100% se les aplico un test inicial sobre el salto, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 22,67%, en el test final ascendió a un 77,33%, la calificación de Buena en el Test Inicial 34,66% en el test final 17,50%; la calificación de Regular en el Test Inicial 42,66% y en el Test Final disminuyo al 5,17%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen fuerza de piernas incidiendo a un salto de corta distancia; y al finalizar los resultados se

mantiene y continúa progresando de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de natación. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la práctica de la disciplina de la Natación, mejora el salto, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 77,33% los Buenos disminuyeron un 17,50% y el test de Regular disminuyo a 5,71% mejorando las habilidades y destrezas básicas.

CUADRO 31

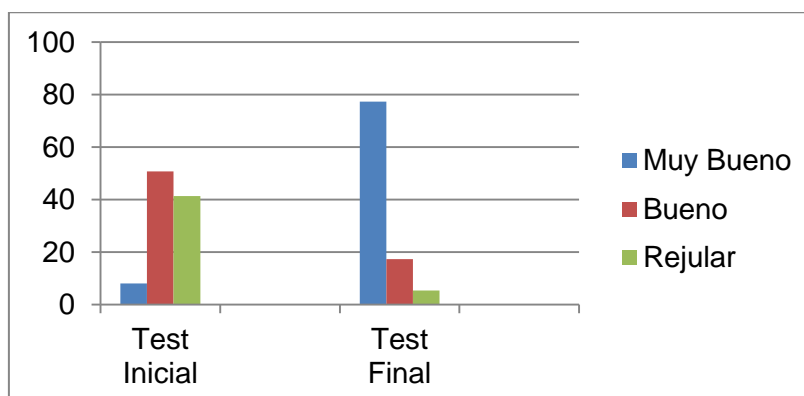
Flexibilidad

TEST INICIAL			TEST FINAL	
Alternativas	f	%	f	%
Muy Buena	6	8	58	77.33
Buena	38	50.67	13	17.33
Regular	31	41.33	4	5.33
Total	75	100%	75	100%

Fuente: Estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso

Autor: Diego A. Peralta S.

Año: 2013.



ANÁLISIS: Es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. Por eso se recomienda practicarla varias veces a la semana.

El 100% de los estudiantes se les aplicó un test inicial sobre flexibilidad, los resultados que se obtuvieron fueron, en el test inicial Muy Bueno un 8%, en el test final ascendió a un 77,33%, la calificación de Buena en el Test Inicial 50,67% en el test final 17,33%; la calificación de Regular en el Test Inicial 41,33% y en el Test Final disminuyó al 5,33%. Lo que indica que realizando el Test Inicial encontramos que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre Buena y Regular, por lo que no poseen una adecuada flexibilidad; y al finalizar los resultados se mantiene y continúa progresando de una manera satisfactoria, en un gran porcentaje de mejoramiento gracias a las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de natación. Lo que puedo deducir es que las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de Cultura Física en la práctica de la disciplina de la Natación, mejora el salto, evidenciándose en el logro alcanzado por los estudiantes el test Muy Bueno aumento el 77,33% los Buenos disminuyeron un 17,33% y el test de Regular disminuyó a 5,33% mejorando las habilidades y destrezas básicas.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

La práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014

ANÁLISIS

El interés por la natación y las actividades acuáticas se ha venido incrementando progresivamente durante los últimos años. La explosión general en el empeño por el análisis y tratamiento de la aptitud física ha producido avances en diversas áreas de la ciencia del deporte que también han estimulado la investigación en el marco de las actividades acuáticas. El 100% de los datos nos da a entender que la disciplina de la natación tiene interés por parte de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013.

Del cuadro que antecede puedo determinar que si existe la predisposición por parte de los alumnos a la práctica de la natación, lo que ayudara a que se fomente y practique este deporte en el Cantón Olmedo, permitiendo que la niñez se dedique a actividades deportivas y así evitar una serie de vicios presentes en la sociedad.

Es importante tener en cuenta que las cualidades básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el

entrenamiento de todas ellas. Las cualidades básicas de la Natación ayudan al proceso de enseñanza aprendizaje, el docente que conoce y emplea esta variedad, consigue mejores aprendizajes en sus alumnos y la Cultura Física, en cuanto al presente cuadro el docente responde que si conoce las cualidades básicas de la natación lo que aporta al proceso de enseñanza aprendizaje y la práctica de la natación, así lo demuestra el 100%.

La natación es el deporte más sano que puede haber ya que se pone en funcionamiento todos los músculos de nuestro cuerpo. Los fundamentos básicos son destrezas motrices determinadas que se adquieren a base de entrenamiento y nos ayuda a trabajar de forma óptima. Al incursionar en la práctica de cualquier disciplina deportiva es necesario empezar conociendo los fundamentos básicos para poder practicarlos y desarrollarlos, de tal manera que brinde soporte a los procesos subsiguientes. De los datos obtenidos el 100% responde que si enseñan los fundamentos básicos de la Natación cumpliendo con el proceso de la enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física, los docentes de Cultura Física al enseñar y aplicar de manera adecuada los fundamentos básicos de la natación aportan al desarrollo y práctica de la disciplina de Natación en la escuela MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO del Cantón Olmedo.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje la motivación ocupa un lugar sumamente importante, ya que esta permite acrecentar la confianza entre el docente, alumno y autoridades, permitiendo el dialogo bidireccional, el alumno sabe que cuenta con el respaldo del docente, autoridades de la institución y empieza a tomar interés por la práctica de la natación, el cuadro demuestra que 100% los estudiantes en las clases de Cultura Física se encuentran motivados, mediante las clases de Natación ayudando desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Cultura Física, con lo cual puedo deducir que mediante las clases de Cultura Física los estudiantes se encuentran

motivados acoplándose al proceso de enseñanza aprendizaje lo que permite el correcto desarrollo y práctica de la Natación e incide en el desarrollo de los mismos.

DECISIÓN

Tomando en cuenta que La natación es un contenido de la educación física, es el deporte más completo e indispensable que debe estar presente en la formación del niño ya que aporta tanto en las habilidades y destrezas básicas siendo esta una actividad altamente técnica. De acuerdo a la interpretación de las encuesta realizadas a los docentes y autoridades y según la base de aprobación se puede concluir que la PRIMERA HIPOTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, porque si existe la práctica de la natación por lo que incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013.

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

La metodología aplicada en la práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas de los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014

ANÁLISIS

Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física las orientaciones pedagógicas y deportivas son de gran importancia con la finalidad de enseñar y corregir

los errores, además permite la comunicación bidireccional entre el docente y los alumnos, de tal manera que facilite el proceso enseñanza aprendizaje. El 100% de las observaciones realizadas se pudo detectar que el docente de Cultura Física si imparte orientaciones deportivas y pedagógicas a los alumnos de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos, con la finalidad de que se cumpla a satisfacción el proceso de enseñanza aprendizaje. El docente de Cultura Física si imparte orientaciones deportivas de manera satisfactoria, la misma que servirá para motivar y orientar a la práctica de la natación en el Cantón Olmedo.

En el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física existen métodos propios como son: de mando directo, asignación de tareas, corrección de errores, practico-demostrativo, se debe conocer cuándo se debe aplicar cada uno de ellos, dependiendo de los objetivos y fines que se persiguen, de las observaciones realizadas el 100% de ocasiones el docente emplea una metodología propia de la cultura física en el proceso de enseñanza aprendizaje, sobre todo empleando la diferente metodología, y a su vez no perjudica dicho proceso. Se evidencia que el docente de Cultura Física de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso, si emplea la diferente metodología, permitiendo conseguir aprendizajes de carácter significativo, desarrollando, fomentado y practicado la disciplina de la natación.

La participación de un estudiante en clase es un buen indicador de su motivación hacia la asignatura y aplicación de correctas técnicas de estudio. La práctica continua de la Natación permite desarrollar habilidades y destrezas básicas y permite desarrollarse como ser humano y se convierte en un sujeto que practica y desarrolla la disciplina de la Natación, en el presente cuadro, el Rector responde que el 100% de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso participan de una manera activa en la práctica de la

natación por lo que, se deduce que al existir predisposición por parte de los alumnos a la práctica de la natación, ayudara a que se fomente y practique la disciplina de la Natación en el Cantón Olmedo, permitiendo que la niñez se dedique a actividades deportivas y así evitar una serie de vicios presentes en la sociedad.

DECISIÓN

Confeccionar un programa de enseñanza de la natación se puede traducir como un intento de organización en el que debemos establecer, con prioridad, los objetivos y que a través de una selección de actividades o ejercicios, adecuadamente utilizados y dosificados, permitan alcanzar los objetivos propuestos. De acuerdo a la interpretación de la encuesta y entrevista realizadas al docentes y autoridades y según la base de aprobación se puede concluir que la SEGUNDA HIPOTESIS PLANTEADA SE APRUEBA, porque la metodología aplicada por el docente de cultura física en la práctica de la natación si incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014.

h. CONCLUSIONES

1. Existe la práctica de la natación lo que incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del cantón olmedo provincia de Loja periodo 2013.
2. La metodología de enseñanza aprendizaje que utiliza el docente de Cultura Física para la práctica de la Natación en los alumnos del cuarto, quinto sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos periodo académico 2013, es netamente practico-demostrativo, incidiendo de forma directa a la práctica de la Natación y de las diferentes disciplinas deportiva.
3. Existe interés por parte de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013.
4. Los estudiantes se encuentran motivados acoplándose al proceso de enseñanza aprendizaje lo que permite el correcto desarrollo y práctica de la Natación e incide en el desarrollo de los mismos.
5. En la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos la falta de infraestructura e implementación deportiva impide el desarrollo de forma incorrecta a la práctica y ejecución de la disciplina de la Natación, incidiendo de manera significativa a la práctica y al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

i. RECOMENDACIONES

1. Se continúe en la práctica de la natación ya que incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del cantón Olmedo provincia de Loja periodo 2013.
2. Se sugiere a Docente de Cultura Física el incremento de varios medios de herramientas de apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje de la Natación sin olvidar complementarlos con la tecnología actual, logrando en lo posterior conseguir mejores aprendizajes además de despertar el interés y la motivación de los alumnos o estudiantes.
3. Se recomienda a los docentes de Cultura Física de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos a seguir impulsando la motivación hacia la práctica de la natación en cada uno de sus educandos de una manera permanente y continua.
4. Debido a lo motivación y al interés de los estudiantes de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos, por la natación las autoridades competentes y padres de familia deberían preocuparse por fomentar este deporte tanto a nivel interno como externo de los horarios de clase lo cual aportaría significativamente para el desarrollo de este deporte en el cantón Olmedo.
5. Mi aporte personal es que las autoridades de la escuela Mons. Jorge Guillermo Armijos, deberían gestionar los trámites necesarios para poder adquirir la infraestructura necesaria para la práctica de la natación, la misma que aportara al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas de cada uno de los alumnos.
6. Adjunto un modelo de taller práctico para la utilización de técnicas que son útiles e importantes para el desarrollo de la natación, este taller es de uso opcional para el docente de tan prestigiosa institución.



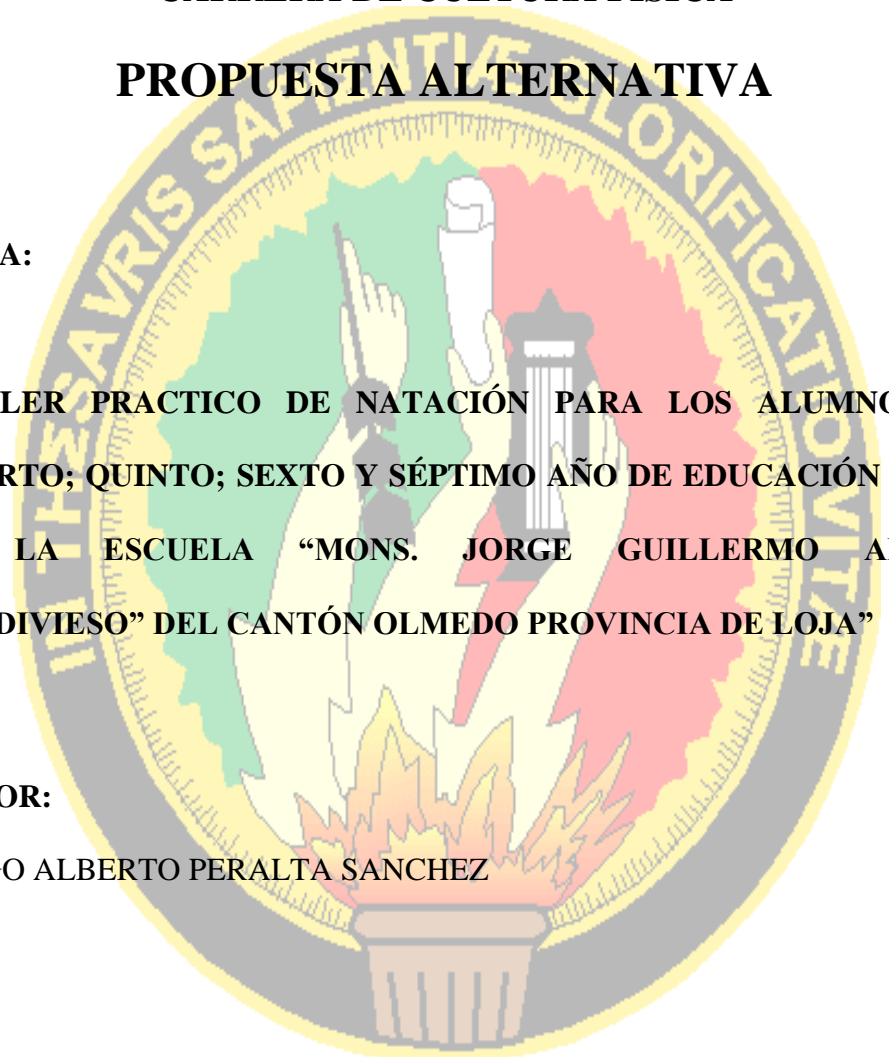
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROPUESTA ALTERNATIVA

TEMA:



TALLER PRACTICO DE NATACIÓN PARA LOS ALUMNOS DEL CUARTO; QUINTO; SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA”

AUTOR:

DIEGO ALBERTO PERALTA SANCHEZ

LOJA – ECUADOR

1859
2013

1) Título

“TALLER PRACTICO DE NATACIÓN PARA LOS ALUMNOS DEL CUARTO; QUINTO; SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA”

2) Presentación

La presente propuesta está destinada a trabajar con alumnos del cuarto; quinto; sexto y séptimo año de educación básica de la escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO”, el propósito fundamental, mejorar la perspectiva e incrementar a la práctica de la disciplina de la natación en la escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del Cantón Olmedo

A mi criterio, esto favorece el proceso de enseñanza aprendizaje en forma espontánea y obra como punto de partida para que esta propuesta, se utilice todos los recursos pedagógicos y didácticos necesarios, para organizar y planificar un programa serio, que contemple las destrezas y habilidades básicas de la Natación

3) Justificación.

El presente taller “TALLER PRACTICO DE NATACIÓN PARA LOS ALUMNOS DEL CUARTO; QUINTO; SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS

VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA”, se justifica por las siguientes razones:

Tratar de plantear un nuevo y más eficaz enfoque de la enseñanza aprendizaje de la natación, como elemento indispensable para poder determinar un auténtico proceso de formación, de formar alumnos comprometidos con capacidad y responsabilidad en la práctica de esta disciplina deportiva, bajo un sustento teórico, reforzado con conocimientos metodológicos, técnicos, lo que permitirá fomentar y practicar la disciplina de la natación, elevando la calidad de formación de vida y proporcionar una verdadera transformación social.

4) Fundamentación

EJERCICIOS DE FLOTACIÓN.

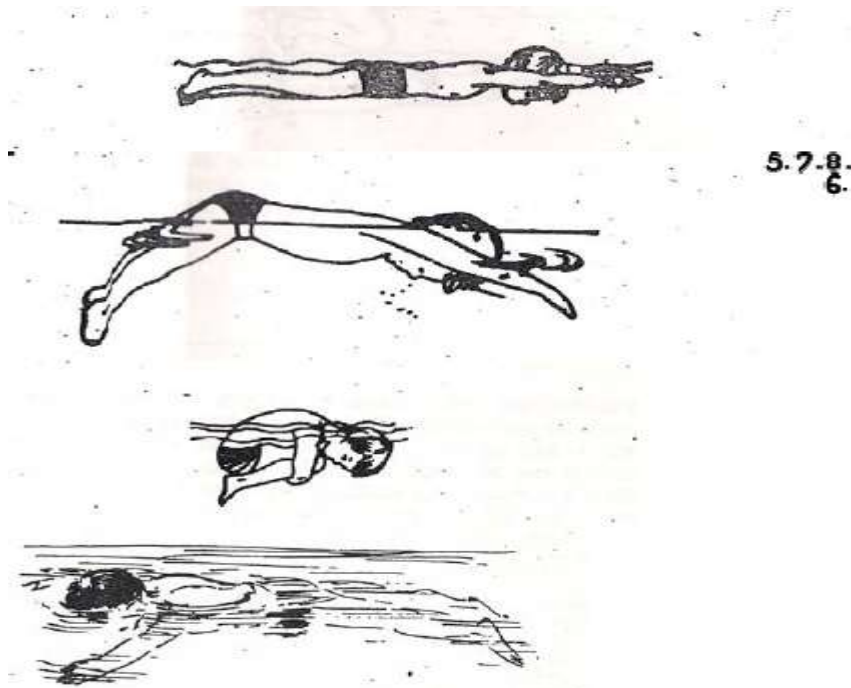
Descender por la escalerilla, desplazamiento a lo largo del borde de la piscina, regresar pasando por detrás de sus compañeros, soltar una mano y soltar ambas manos.

Agarrados del borde, brazos flexionados, en posición vertical cara a la pared. Meter la cabeza en el agua a la señal del profesor.

Mismo ejercicio que el anterior: inmersión de 10 a 20 segundos. El profesor controla la abertura de los ojos en el agua, por ejemplo, diciéndole que cuente el número de dedos abiertos que presenta bajo el agua a cada alumno.



3.



Tomándose del borde de la piscina, flotación ventral con los brazos extendidos y la cara en el agua, lograr una extensión general del cuerpo.

Separado y de frente a la pared, en la posición de pie, introducción de la cara, tratar de perder el equilibrio hacia delante de tal forma que llegue a estar apoyado por el vientre, con las piernas en sentido diagonal con respecto al piso. (Ejercicio conocido como Medusa)

Flotación ventral, logrando que las piernas queden lo más horizontalmente posible sobre la superficie.

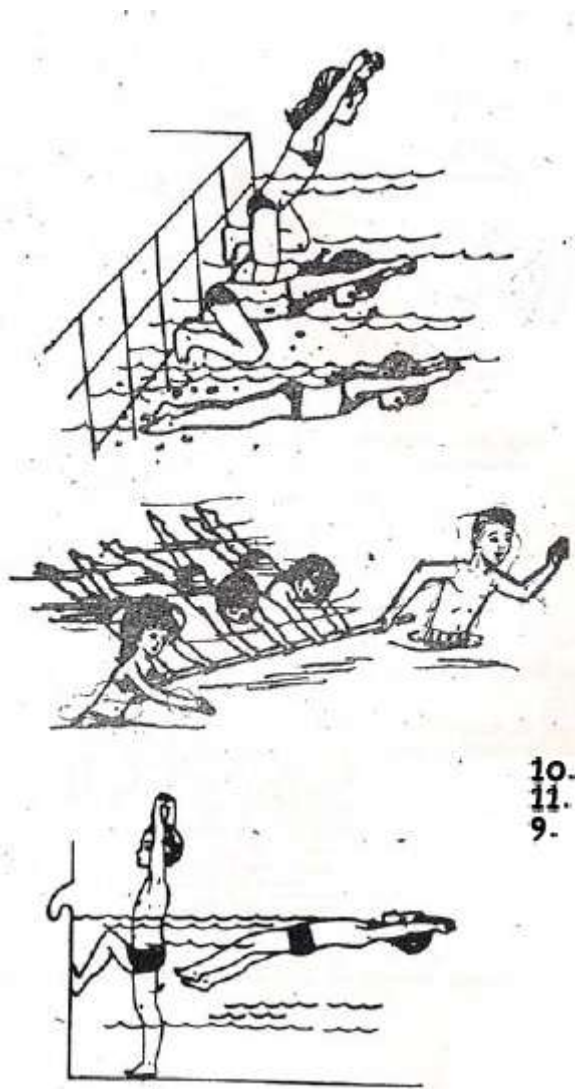
Posición de “bolita”, con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda.

“Estrella”, mediante la posición básica de flotación, con el cuerpo extendido completamente, separar las extremidades tanto superiores como inferiores.

Flotación con deslizamiento, los alumnos sujetos de un bastón, el profesor o compañeros los arrastran sujetando éste por sus extremos. Una variante es el mismo ejercicio pero ahora debe estar sujeto de un compañero.

Con empuje de la pared, flotación; la posición inicial puede variar des de sentado al borde de la piscina o en cuclillas.

“Flecha”, desde la posición de pie y de espalda a la pared, apoyo de una pierna en la pared, la otra en el fondo, unión de ambas piernas, empuje.



Intentar mantenerse durante un minuto con los brazos fuera del agua y las manos sobre la cabeza en posición vertical, con un batido continuo de crol.

ESTILO LIBRE

ESTILO LIBRE PATADA EJERCICIOS FUERA DEL AGUA

Movimiento alterno de piernas adelante y atrás

Acostado de lado, movimiento pendular de la pierna de encima, adelante, atrás, cambia de lado.

Acostado boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.

Acostados boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.

EJERCICIOS EN EL BORDE:

Movimiento alterno de piernas adelante, atrás, y pendular

Sentado paralelo al borde, movimiento pendular de una pierna. Sensibilización de pautas técnicas. Acostado boca abajo. Boca arriba. Movimiento pendular de una pierna.

Sentado al borde, piernas dentro del agua sin sacarlas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, simultáneos, alternos y continuos.

Acostado boca abajo con cadera y muslo dentro del agua. Amplitud. Talón a la superficie y empeine toca el muro. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, simultáneos, alternos y continuos.

EL BORDE:



PATADA

6.

7.

EJERCICIOS FUERA D

8.

1.

9.

2.

3.

4.
EJERCICIOS EN ESTILO LIBRE
EL AGUA:

5.

EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA:

En posición vertical, pegado al muro, movimiento pendular con pierna adelante y atrás.

Izquierda y derecha

En posición de espalda al muro y pegado a él, movimiento adelante y atrás. Diferentes amplitudes, una pierna y la otra.

Con agarre en el borde de la piscina, en posición boca arriba y boca abajo, patada de libre con una pierna, la otra, alterno y continuo.

Movimiento de piernas con ayuda de un compañero. Es importante que el alumno sienta la resistencia que le ofrece el agua, así como el empuje de esta, y que sea consciente de que en la ejecución de los ejercicios ha de mantener la postura correcta y adecuada.

Con tabla, agarrando por la punta extrema distal, por la mitad y extremo proximal. Patada libre.



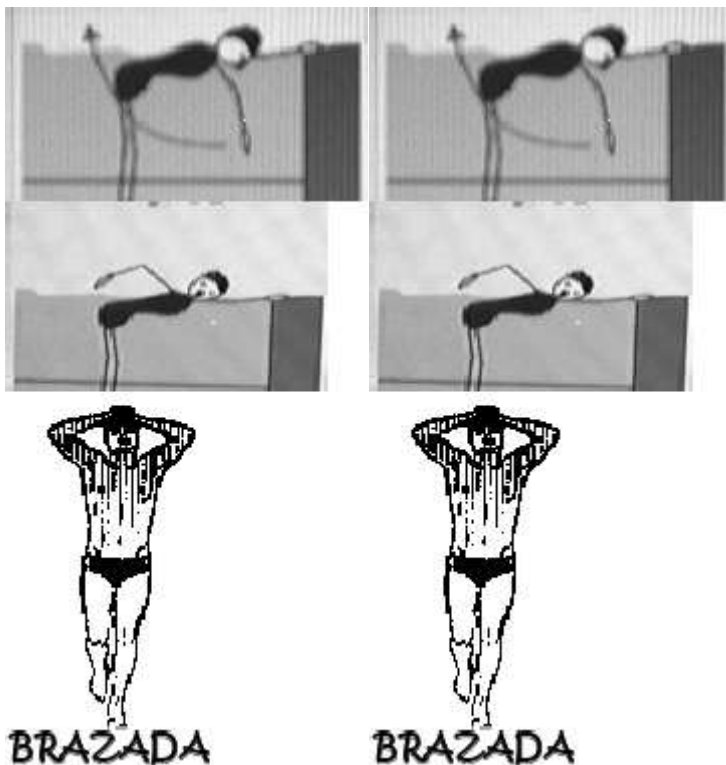
BRAZAD

En el sitio y parados, movimientos circulares de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás, izquierdo, derecho, simultáneo, alterno brazo por brazo, alternos y continuos

Se repite el ejercicio anterior, con la variante de que se realizan caminando hacia delante, hacia atrás, trotando, saltando en el puesto, trotando y saltando.

En la piscina poco profunda, agarrado del borde y apoyado con los pies en el fondo.

Cabeza sumergida siguiendo la línea del tronco. Soltamos una mano del borde para realizar la tracción. Durante casi todo este recorrido se debe mantener la cara sumergida mientras se espira (soplar)el aire de tus pulmones. La cabeza irá girando mientras el brazo se dirige a la superficie. En el momento en el que el brazo sale del agua la cara ya estará afuera pero sin perder contacto con el agua. Este es el momento de inspirar (coger aire).



AGARRE:

Es la primera parte de la tracción, se inicia justo después del ingreso al agua de la mano al agua. Esta ingresa al agua por la yema de los dedos, en el momento previo a su máxima extensión, luego se proyecta hacia delante justo por debajo de la superficie posteriormente se realiza un movimiento de antebrazo hacia adentro y hacia abajo. Este movimiento es preparatorio y no propulsor.

APOYO:

Con el codo elevado como eje, el nadador continúa con su brazo una trayectoria hacia adentro hasta la línea media del cuerpo. Este movimiento termina cuando el brazo y el cuerpo forman un ángulo aproximado de 90. A lingual que en el agarre, el apoyo no es un movimiento plenamente propulsor. Se relaciona como barrido hacia adentro-atrás-abajo o simplemente adentro.

EMPUJE:

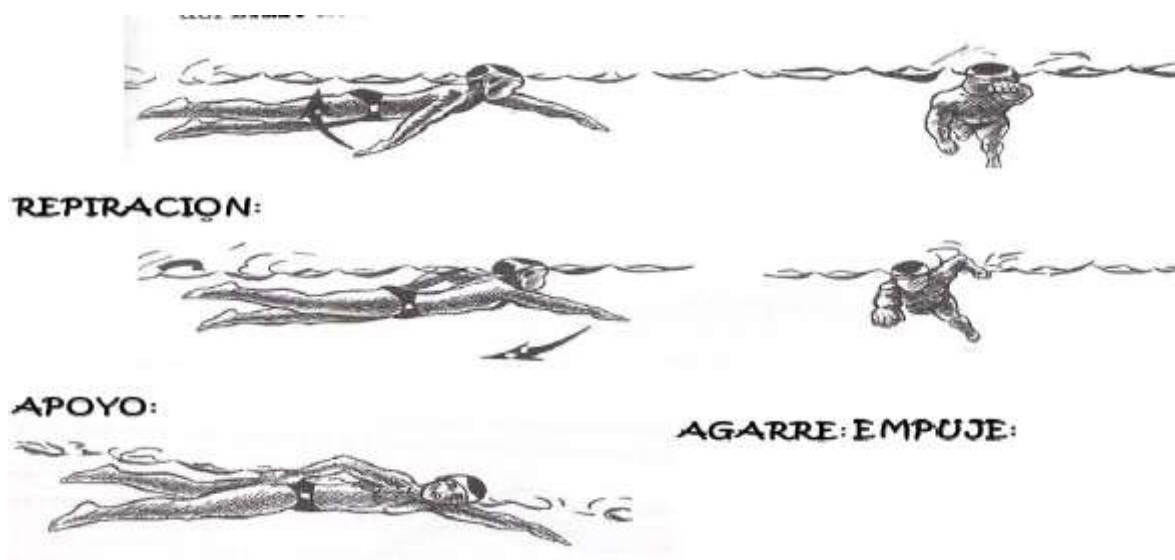
Es el momento propiamente impulsor. Desde el apoyo del ante brazo se mueve en forma diagonal hacia arriba Patras en una acción muy fuerte y veloz. Se describe como un barrido hacia atrás-afuera-arriba o simplemente barrido hacia arriba. En este movimiento, la mano roza el muslo, en el momento de la plena extensión del brazo hacia atrás.

REPIRACION:

La respiración en el estilo crol se realiza en coordinación con el movimiento de los brazos. La inspiración es corta y se ejecuta mediante un giro de la cabeza hacia uno de

los lados. Este giro coincide con la fase de tracción, apoyo – empuje del brazo correspondiente al lado por el cual se realiza la inhalación.

Ejecutar respiración lateral por cada circular de brazo, toma aire, mano en el muslo, guarda y bota cuando la mano pasa al frente de la cara. Izquierdo, derecho brazo por brazo, alternos y continuos. Parados, en escuadra, caminando en escuadra, cada 4, 3, o 2



brazadas.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Abertura de la boca en el agua:

El alumno aprende a llenar su boca sin beber ni ahogarse. Expulsa el agua al aire.

Expiración en el agua:

Expiración breve, tomar una buena inspiración y soplar en el agua haciendo grandes burbujas.

Lavar la cara con agua abundante

Reconocer el fondo de la piscina

Apertura de la boca en el agua:



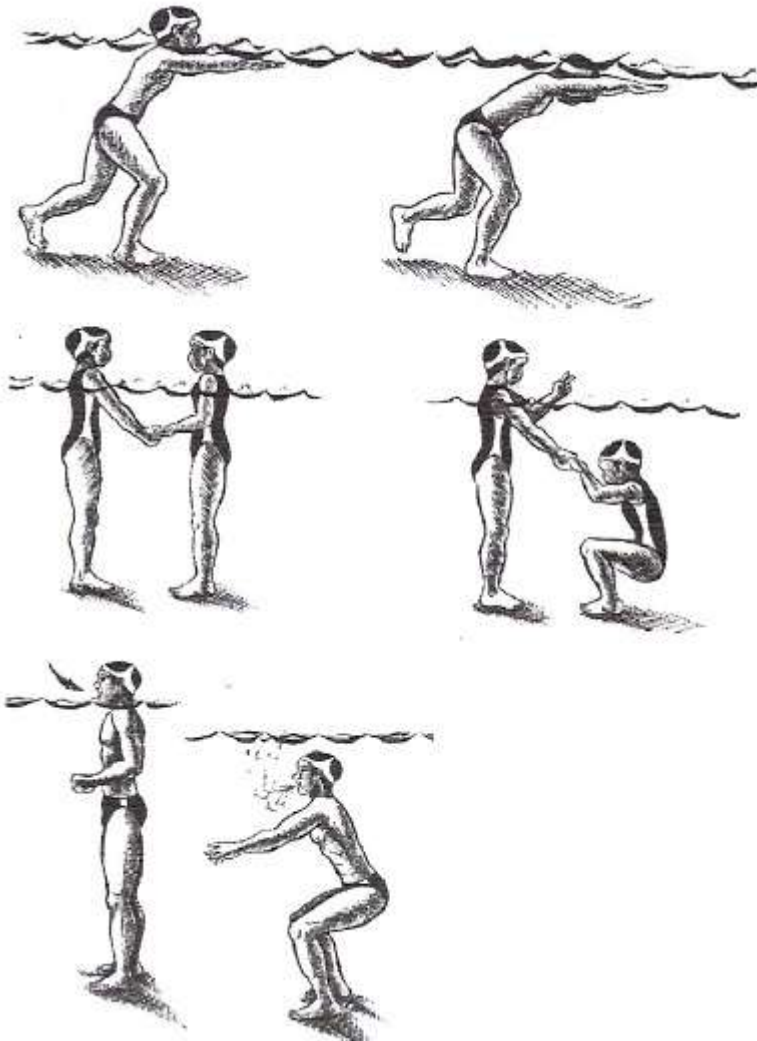
Expiración en el agua:



Realizar una inspiración por la boca y la exhalación del aire por la boca en el agua

Tomar aire por la boca y soltarlo por la nariz, puede ser trabajo individual o con ayuda de un compañero.

Realizar una corta inhalación por la boca y exhalar por boca y nariz dentro del agua.



Ejercicios Complementarios de la Unidad Didáctica

- Crol en punto muerto (una mano siempre al frente y una vez se recobre el brazo para iniciar otra brazada, se colocará al igual que el anterior esperando el nuevo recobro del otro brazo).
- Crol en punto muerto cambiando las manos en la tabla
- Crol en punto muerto cambiando las manos en la tabla cada dos brazadas

- Patadas de Crol con tabla en las manos, cada 6-8 patadas, deben aproximar el brazo por el que respiran de la tabla al cuerpo y respirar lateralmente por ese lado.
- Sentarse en las tablas y brazos de braza. Tumbarse y brazos de crol
- Montarse en las tablas brazos de braza (Sobre la barriga)
- Montarse en las tablas brazos de crol (Sobre la barriga)
- Alejar o acercar la tabla al centro de gravedad, para dificultar o facilitar y en ellas se realizará “piernas” del estilo que corresponda. (barriga, pecho, antebrazos, manos y dedos)
- Buceo, realizar el movimiento similar a braza, pero de mayor amplitud, para ver hasta donde son capaces de llegar debajo del agua.
- Ejercicios de propulsión Básica: Nadar estilo perrito, nadar de espaldas con los brazos inversos a braza, nadar de espaldas con los brazos laterales.
- Ejercicios mezclando varios estilos: Brazos simultáneos a crol, piernas alternativas; piernas simultáneas, brazos alternos. Crol, Braza y Espalda mezclando todas las variantes de pies y brazos.
- Diversos para el Aprendizaje de la Técnica de Patada en otros estilos: Piernas Laterales de Crol, en braza intentar tocar las manos al final del recobro piernas, piernas de braza de espaldas, piernas de braza sentados en toalla en 60° respecto suelo.
- Ejercicios en Toalla de asimilar la técnica, de tipo analíticos (sobre todo para la comprensión de la patada de braza)
- Para estilo Mariposa: Ondulaciones sin nada, atar los tobillos, con pull patada mariposa, con ayudas de compañeros técnica de brazos y luego piernas...

- Ejercicios de técnica de los diferentes estilos acompañada de ejercicios de coordinación en función de la frecuencia de braceo o patada (ej. Con una mano en la tabla, cada tres brazadas de crol, la mano contraria debe tocarse con los dedos los dos hombros antes de continuar; o cada 3 brazadas de espaldas, chocar las manos por encima del agua...)

Ejercicios varios para la presente y otras Unidades Didácticas

Familiarización

- Agarrados al Bordillo en lo profundo. Sin Desplazamiento
- Coger agua y soplarla.
- Coger agua y echársela al de al lado.
- Respiraciones.
- Aguantar la respiración bajo el agua.
- Gritar el nombre de alguien bajo el agua.
- Aguantar la tabla sobre la cabeza.
- Sentarse sobre la tabla.
- Sobre una mano.
- Ponerse de pie sobre la tabla.
- Saltos.
- Soltarse de una mano.
- Agarrados al borde dar una vuelta.
- Aplaudir.
- Pasar por detrás de los compañeros.
- Pasar entre los brazos de los compañeros.
- Pasarse la tabla entre todos de la fila.

- Juego de la Guillotina.
- Sentarse en el suelo. Variantes.
- Por parejas uno de pie el otro sentado. Alternativo.
- **Con Desplazamiento:**
- Desplazamiento con una sola mano.
- Llevando la tabla en una mano. Idem con patadas.
- Idem llevando la tabla soplándola o con la cabeza.
- Llevándola solo con empujones.

Respiración

- Coger aire y echarlo por:
 - Nariz
 - Boca
 - Ambos
- Abrir boca debajo del agua.
- Idem y después espirar fuertemente.
- Coger cosas del fondo.
- Hundir las tablas hasta el fondo.
- Fusilamiento doble.

Flotación: Vertical, horizontal, con/sin aire, abarcando el máximo/mínimo espacio con piernas y brazos, de espaldas (muerto) y de frente....Chocar las manos flotando unos con otros. Mantener flotación en vertical con movimiento de aleteo. Adoptar posición como de tirarse a bomba (agrupado) pero dentro del agua y la diferencia a estar estirado.

- Flotar agarrado al rebosadero. Ventral. Dorsal.

- Dos manos.
 - Una mano.
- Con tabla en nuca.
- En el pecho.
- En espalda.
- Sentarse sobre la tabla.
- ¿Quién se sienta sobre más tablas?
- Tabla entre las piernas.
- Como quieran
- Flotación estilo medusa.
- Idem boca abajo.
- Idem pero que el compañero los coja por los pies (con o sin tabla).
- Idem cogiéndolos por la nuca.
- Idem con desplazamiento.
- Idem que se propulsen.
- Agarrados al borde que se impulsen con brazos y vuelvan con las piernas.
- En poco profundo. El tren por parejas. Uno se desplaza andando y el compañero se agarra a la cintura y se deja llevar intentando flotar.
- Salidas de espalda.
- Dar volteretas.
 - Adelante
 - Atrás.
- Idem en las corcheras.
- Deslizamientos.
- Idem más propulsión.

- Deslizamientos con parejas con respiración.
 - Frontal
 - Lateral.
- Unos hacen flotación y otros pasan por debajo.

Propulsión: Impulsión máxima en la pared, posición hidrodinámica de brazos y de pies, distintas posturas:

- Agarrados al Borde. Patadas.
 - Dos manos.
 - Una mano.
 - Con respiración. Lateral o Frontal.
- Tabla delante. Resp. Frontal.
- Idem lateral.
- Idem Tabla en barriga.
- Idem en la espalda.
- Idem en la nuca.
- Idem Boca arriba.
- Por parejas, enfrentados. Propulsión.
- Llevar la tabla a empujones.
- Llevarla haciendo equilibrio sobre la cabeza.
- Llevarla en equilibrio en una mano.
 - Boca arriba
 - Boca abajo.
- Juego de lanzar las tablas.
- Waterpolo con tablas.

- Tres tablas por cada pareja. Variantes.
- Brazos de Crol, agarrados por los pies por un compañero.
- Crol con puños cerrados.
- Crol con recobro acuático.
- Propulsión con manos pegadas al cuerpo.
- Propulsión Vertical. A ver quién saca más el cuerpo del agua.

Virajes: Rodar, girar, en todos los lados, sentidos, espaldas, frente, delante, atrás, con acción de brazos....

Tirarse a la piscina: cada uno como quiera, Katateka, bomba, cabeza, lado, todas las posturas...

Hundirse: Solo la cabeza, todo el cuerpo, combinar con respiración de boca y nariz, añadir que cuenten hasta un número, soltar el aire por ambos o un solo sitio, en varias veces, de golpe, tocar el suelo con diferentes partes del cuerpo, ahogadillos...

Realizar el muerto: Mantener la inspiración, boca arriba, boca abajo, abrir brazos y piernas y mantenerse relajado.

Flotación con el mínimo esfuerzo: De manera vertical, el niño deberá abrir brazos y piernas, para mantener la flotación, y una vez lo consiga, le daremos las instrucciones para que cada vez se mueva menos y consiga mantener la cabeza por encima del agua en esta posición.

Saltos:

- Saltar dentro del aro.
- Saltar por el aro.

- Saltar encima de las tablas.
 - De pie
 - Sentado
 - De Espaldas.
 - Con giro en el eje longitudinal.
- Saltar por encima de la tabla.

Juegos

- **Calentamiento:** Bote, pilla, cuba, cadena, policías y ladrones, fútbol, pases con la mano y marcar de cabeza, policías y ladrones con cuartel, en el que hay que aguantar 3 minutos sin que los atrapen a todos o robar 1 balón señalizado por balizas y llevarlo al cuartel,
- Velocidad. Reacción...
- Buceadores (tirar cosas al fondo y los niños deben encontrarlas en una competición por equipos)
- Pasar por debajo de las piernas e ir colocándose detrás formando una fila
- Ballenas y Tiburones (Juego de la cadena en el agua)
- Pañuelo (van a crol a por el pañuelo, quien lo toma por la espalda, quien persigue a estilo braza)
- Policías y Ladrones delimitando el espacio.
- Pasar el balón hacia delante, por el lado y por arriba y abajo. Pasar el balón e ir corriendo en fila hacia delante.
- Pescadores y Peces
- Carrera de relevos por equipos llevando un balón.

- La cadena: Un niño se la queda y tiene que ir atrapando al resto que van de un lado al otro de la piscina, e ir agrupándose para coger al resto.
- Circuito de obstáculos (giros, volteos, zigzag, cambios de dirección...)
- Baloncesto estableciendo como canastas un salvavidas
- Mini Waterpolo
- Baloncesto con salvavidas.

5) OBJETIVO DE APRENDIZAJE

a) enseñar los fundamentos técnicos del estilo libre.

b) motivar a los alumnos a la práctica deportiva de la disciplina de Natación para que en lo posterior represente a la escuela en las diversas competencias.

6) METAS

- Que los alumnos se comprometan a participar y esforzarse para participar en los eventos organizados en el interior y a la participación en las competencias INTER-ESCOLARES del Canto Olmedo.
- Incorpora a la práctica de la natación al estilo de vida de cada estudiante, durante el transcurso del periodo lectivo.

7) DESARROLLO

CLASE I

Clase I	
Tema: Adaptación al agua	
I	Formación de los estudiantes. Explicación de la clase.
II	CALENTAMIENTO DESARROLLO DE LA CLASE Movilidad articular, estiramiento Juego: Ladrones y policías FAMILIARIZACION: al Agua y al frío. Toma de contacto con el Agua. <ul style="list-style-type: none">• Bajar al agua por las escalerillas.• Desplazarse cogidos a la salida.• Desplazarse separado de la pared.• Abrir los ojos debajo del agua.• Desde sentado dejarse caer a la Piscina.• Desde de pie dejarse caer a la Piscina.• Saltos al agua. FLOTACIÓN: Alrededor de 5-10 segundos. <ul style="list-style-type: none">• Flotación Ventral agarrado al rebosadero.• Flotación Dorsal con tabla.

	<p>. Respiración: Espiración completa bajo el Agua (4 veces seguidas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumergir la cara. • Desplazarse con la cara sumergida. • Desplazarse soplando una pelotita. • Salpicarse. • Espirar bajo el agua.
III	Recuperación y análisis de la clase.

CLASE II

Clase II	
Tema: Mejora de la técnica de nado	
I	<p>Formación de los estudiantes.</p> <p>Explicación de la clase.</p>
II	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Movilidad articular, estiramiento</p> <p>Juego: Capitán manda</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE.</p> <p>Lanzamiento y Deslizamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mover las piernas sentados en el borde. • Mover las piernas agarrados al rebosadero. • Mover las piernas agarrado a una tabla y con ayuda. • Primeros intentos de nado sin ayuda.

	<ul style="list-style-type: none"> • Intento de volver a nado hasta el borde. <p>Salto y Zambullidas: Con y sin ayuda.</p> <p>Respiración: Respiración Simétrica (Brazadas pares) y Asimétrica (brazadas impares):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espirar de forma explosiva bajo el agua. • Intentos de Respiración Rítmica. • Respiración Rítmica Lateral. • Respiración Rítmica con batida de piernas agarrado al Rebosadero. • Respiración coordinada con la brazada, o la patada, o con ambas a la vez. <p>Flotación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flotación Ventral y Dorsal con tabla. • Intentos de pasar de Ventral a Dorsal. <p>Con tabla giros en el eje longitudinal</p>
III	Recuperación y análisis de la clase.

CLASE III

Clase III	
Tema: Enseñanza del Estilo libre	
I	Formación de los estudiantes. Explicación de la clase.

II	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Movilidad articular, estiramiento</p> <p>Juego: Las quemadas</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p> <p>Explicar el estilo libre fuera de la piscina y dentro de la misma</p> <p>Propulsión y Deslizamiento: Desplazamiento libre y contra la pared.</p> <p>Dominio de los movimientos de brazada y patada del Estilo: libre</p> <p>Salto y Zambullidas: Salto libre desde el borde de la Piscina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con tabla en el pecho realizamos el estilo libre a lo ancho de la piscina realizamos 5 vueltas con descanso de 15sg. • Con la tabla en las manos realizamos el estilo libre a lo ancho de la piscina realizamos 5 vueltas con descanso de 15sg. <p>Juego: La cadena: Un niño se la queda y tiene que ir atrapando al resto que van de un lado al otro de la piscina, e ir agrupándose para coger al resto.</p>
III	Recuperación y análisis de la clase.

CLASE IV

Clase IV	
Tema: Mejoramiento del Estilo libre y enseñanza del clavado	
I	<p>Formación de los estudiantes.</p> <p>Explicación de la clase.</p>
II	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Movilidad articular, estiramiento</p>

Juegos: Guerra de las galaxias

DESARROLLO DE LA CLASE

- Con la tabla en las manos realizamos el estilo libre a lo ancho de la piscina realizamos 5 vueltas con descanso de 15sg.
- Con la mano derecha sostenemos la tabla y nadamos solo con la mano izquierda sumergimos la cabeza y respiramos
- Con la mano izquierda sostenemos la tabla y nadamos solo con la mano derecha, sumergimos la cabeza y respiramos
- Con la tabla en las manos respiramos dos brazadas y respiramos

Clavado:

- Desde el filo de la piscina nos introducimos a la piscina con salto (salto del soldado), 5 repeticiones.
- Con carrera de 2m nos introducimos a la piscina con salto (salto del soldado),
- Desde el filo de la piscina nos colocamos de rodillas y con brazos extendidos hacia el agua introducimos los brazos luego la cabeza y todo el cuerpo.
- El mismo ejercicio pero de la posición de pie

Sin la tabla realizamos 25 metros y tomamos el tiempo desde el interior de la piscina

Juego: Juego del pañuelo, que lo sostiene el profesor en el centro de la piscina dice el número y al alumno que le corresponde deberá ir con estilo libre y el que coja el pañuelo deberá volver al sitio de donde salió y el que no atrapo el pañuelo deberá seguirlo y tratar de atraparlo al compañero que gano y si no lo atrapa el equipo pierde.

III Recuperación y análisis de la clase.

CLASE V

Clase V Tema: Mejoramiento de la técnica Clavado y del estilo libre	
I	Formación de los estudiantes. Explicación de la clase.
II	CALENTAMIENTO Movilidad articular, estiramiento. Juegos: Policías y Ladrones delimitando el espacio. DESARROLLO DE LA CLASE <ul style="list-style-type: none">• Desde las plataformas nos lanzamos a la piscina• Realizamos el clavado desde la plataforma hacia donde esta la cinta• Realizamos el clavado desde la plataforma hacia donde caiga la pelotita• Con clavado realizamos 25 metros libres.• Corregimos errores.• 25 metros libres se respira cada 4 brazadas• Tiempos Juego. Buceadores (tirar cosas al fondo y los niños deben encontrarlas en una competición por equipos)
III	Recuperación y análisis de la clase.

CRONOGRAMA

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ESTILO LIBRE				
40 minutos	Clase 1 (Adaptación al agua)	Clase 2 (Mejora de la técnica de nado)	Clase 3 (Enseñanza del Estilo libre)	Clase 4 (Mejoramiento del Estilo libre y enseñanza del clavado)	Clase 5 (Mejoramiento de la técnica Clavado y del estilo libre)

j. BIBLIOGRAFÍA

Citas de internet.

- <http://lidiavaquero.blogspot.com/2010/05/los-beneficios-y-ventajas-de-la.html>
- http://www.pac.com.ve/index.php?option=com_content&view=article&catid=57&Itemid=80&id=3944
- <http://www.intersedes.ucr.ac.cr/ojs/index.php/intersedes/article/view/77>http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica
- <http://www.google.com.ec/search?q=proceso+de+ense%C3%B1anza+aprendizaje++caracteristicas+&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a>
- <http://www.casadellibro.com/libro-natacion-para-ninos-mas-de-200-juegos-individuales-por-parejas-y-para-grupos-de-ninos-de-todas-las-edades-3-ed/9788479028534/630513>
- <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm>
- <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>
- <http://www.rena.edu.ve/primeractapa/Deporte/natacion.html>
- https://www.google.com.ec/search?q=natacion+&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=sb&gfe_rd=cr&ei=Zn8yU-2DJ9HZgQTb9oHIDg
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>
- <http://www.slideshare.net/Xaorymeche/metodologia-para-la-natacion>
- http://maikoled.blogspot.com/2013/03/metodologia-de-la-ensenanza-de-la_29.html

- https://www.google.com.ec/search?q=iimportancia+de+la+natacion&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=sb&gfe_rd=ctrl&ei=438yU6XcLNHZgQTb9oHIDg&gws_rd=cr
- http://www.i-natacion.com/articulos/ensenanza/i_ensenanza.html
- <http://acuaticos.blogia.com/2007/082401-natacion-recreativa.php>
- <http://www.i-natacion.com/articulos/salud/nadar.html>
- <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/natacion/beneficios-3266>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

“LA PRACTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4^{to}, 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN; CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR:

DIEGO ALBERTO PERALTA SANCHEZ

ASESOR:

DR. SIXTO RENE RUIZ. MG. SC

LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA

“LA PRACTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DEL 4^{to}, 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”.

b. PROBLEMÁTICA

El problema se ubica en el contexto, en que la sociedad educativa está consciente de la necesidad de incorporar a práctica como un recurso metodológico para la formación y práctica de valores. En la realidad que vivimos eso se ha ido transformando según los pedagogos pasaron de una actividad recreativa a una que forma y potencia el desarrollo de destrezas y conocimientos, en particular en la formación en valores, usado la práctica como un recurso metodológico a través de la integración social de quienes participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Aquí, la creatividad sale a flote, convirtiéndonos en viajeros que recogen las vivencias propias que fortalece la existencia misma del individuo, construyendo bases para su desarrollo, con la garantía de que las valoraciones y readaptaciones deberán ser también diseñadas por él, desvirtuando la posibilidad de que otros recojan nuestras experiencias y las corrijan sobre su existencia.

Las clases como forma básica de organización de la enseñanza a través del bloque de los juegos debe responder a las demandas que plantea la escuela moderna, por lo que los objetivos no pueden lograrse mediante la ampliación del tiempo dedicado a la enseñanza sino principalmente mediante la adecuada distribución trabajo escolar, donde el estudiante se desarrolle integralmente protagonizando un verdadero papel activo en las clases, mediante la práctica de valores; para lograrlo se debe utilizar métodos que pongan en marcha procesos creativos y propicien una enseñanza en la que los estudiantes resuelvan problemas.

En la Reforma Curricular, muy acertadamente ha puesto entre sus premisas los ejes transversales, entre estos, los valores: que son aquellas cualidades que hacen que una persona sea aceptada.

Desarrollará sus acciones dentro de un marco filosófico, técnico y operativo que responda a las necesidades y características del sector marginal para fortalecerlo hacia la búsqueda de mejores alternativas de vida y ocupaciones acordes a los avances de la educación, tecnología, y desarrollo del nuevo milenio.

Apoyar a la necesaria transformación de carácter educativa, dando oportunidad a profesionales con visión y misión claros que permita desafiar el rompimiento de esquemas tradicionales que no permiten el desarrollo del pensamiento a lo largo del proceso de desarrollo humano.

La escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” se inicia en el año 1993, con 30 alumnos distribuidos en 2 años de educación básica primer año y segundo año de educación básica, en la actualidad tienen todos los grados de la educación básica, cuya misión es educar con valores.

La realidad los estudiantes del cuarto al séptimo año de Educación Básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja, en el período lectivo 2013, en la cual se determina las siguientes variables que son causa y efecto de la problemática investigar: La práctica de la natación en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

Por lo tanto, se debe comenzar el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas a partir de la etapa pre-escolar, en donde el niño pueda empezar a conocer y desarrollar sus habilidades y capacidades motrices y así poder realizar la ejecución de movimientos básicos y en donde los docentes de educación física, deporte y recreación deben cumplir un rol protagónico esencial para el desarrollo armónico y global de todas las habilidades y capacidades físicas e innatas de los niños, en especial las destrezas coordinativas que

constituyen un eje fundamental para el aprendizaje y perfeccionamiento de las destrezas básicas.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

Problema Central:

¿Cómo incide “La práctica de la natación en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”

PROBLEMAS DERIVADOS:

PROBLEMA 1

¿De qué manera afecta la práctica de la natación y como incide el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”?

PROBLEMA 2

¿Cómo el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas incide en la práctica de la natación, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”?

c. JUSTIFICACIÓN

Considerado que el presente siglo XXI la educación de niños y adolescentes tiene un gran valor y significación porque los nuevos retos y los avances de la ciencia y tecnología nos exige a los maestros aplicar estrategias metodológicas motivadoras e innovadoras en los proceso de enseñanza - aprendizaje porque son ellas las que aportan los criterios que justifican la acción didáctica del aula y guían las actividades de los docentes y estudiantes en las diferentes áreas de estudio.

Conocedores de la práctica de la natación en asignatura de Educación Física es el pilar fundamental para el conocimiento del ser humano en su entorno natural, consideramos que la implementación de la natación como estrategia metodológica es de gran importancia para contribuir de manera efectiva en el sistema educativo, logrando una educación de calidad, lo que a su vez ayudará al docente a buscar otras formas para motivar y orientar los aprendizaje dentro del aula, de esta manera estamos cooperando con el desarrollo integral de los niños y niñas, amparándonos en el código de la niñez y la adolescencia vigente en nuestros país en el que dice:

Art. 37.- Derecho a la Educación.- Los niños y niñas tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

Garantice que los niños y niñas cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje.

Desde este punto de vista como estudiante universitaria creo pertinente generar nuevas ideas y plantear nuevas alternativas para lograr el desarrollo de destrezas básicas y de

formación en el contexto en el que se desenvuelven diariamente para ser entes activos en nuestra sociedad,

Desde esta óptica estimo que el presente trabajo de grado, es importante por su originalidad, porque no existe otro estudio de características similares en el lugar donde se realiza la investigación y en segundo lugar porque va a contribuir de manera efectiva al desarrollo de la natación y al mejoramiento de la calidad de educación de nuestros niños y niñas a través de la formación y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

Tomando en consideración todos estos aspectos creemos que este trabajo de grado va a ser un aporte de innovación académica muy valioso para los docentes y estudiantes.

Se justifica en lo académico porque permitirá conocer las diferentes formas de enseñanza del bloque curricular para que la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” tenga un referente sobre la necesidad de no obviar sobre las clases de currículo

En lo institucional la Carrera de Cultura Física tenga referente de la realidad del desarrollo de la cultura física en las escuelas. Y otras universidades tengan referencia nacional en la Región Sur.

En lo social se justifica por que el conocer la realidad de la práctica de Educación Física escolar mejorara las relaciones con una población activa y productiva.

En lo económico para que el país pueda tener menos egresos ya que cuenta con una población saludable.

Por esta y mucho más la investigación se justifica porque es un requisito primordial para poder graduarnos como profesores especializados en Cultura Física y Deportes.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Conocer los factores que inciden en el aprendizaje de las destrezas básicas en la disciplina de la natación en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ❖ Determinar el dominio que presentan los estudiantes al ejecutar las destrezas básicas durante la práctica de la natación.
- ❖ Identificar las actividades o estrategias que utiliza el docente para el desarrollo de las habilidades motoras en la enseñanza de las destrezas básicas de la natación.

e. ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

FUNDAMENTACIÓN TEORICO PRÁCTICO.

CAPITULO I

La natación

.- Origen e inicios de la natación:

Historia moderna de la natación:

Historia de la natación Ecuatoriana

Historia de la natación Loja

Beneficios de la natación

Desarrollo de la natación

CAPITULO II

Habilidades y destrezas básicas en natación

Desplazamientos

Saltos

Lanzamientos

Aspectos comunes a la técnica de los 4 estilos

La natación como deporte escolar

Enseñanza básica de la natación

Técnica de la natación

Habilidades motoras

Aprendizaje deportivo

HIPÓTESIS GENERAL:

- **HIPOTESIS ESPECIFICAS:**

Una adecuada práctica de la de la natación ha aporta al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”

- **HIPOTESIS ESPECÍFICA 1:**

La práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”

- **HIPOTESIS ESPECÍFICA 2:**

La metodología aplicada en la práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”

VARIABLE DE INVESTIGACIÓN:

VARIABLES		INDICADORES	SUB INDICADORES	ÍNDICE
INDEPENDIENTE	PRÁCTICA DE LA NATACIÓN	PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • EXCELENTE • DEFICIENTE 	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
		CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • BUENOS • MALOS 	<ul style="list-style-type: none"> •
		ESTRATEGIAS	<ul style="list-style-type: none"> • BUENAS • MALAS 	

Variable independiente: la práctica de la natación.

Variable dependiente: desarrollo de las habilidades

DEPENDIENTE	HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS	DESPLAZAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • DERECHA • IZQUIERDA • RESISTENCIA 	<ul style="list-style-type: none"> • SI MEJORA
		GIROS	<ul style="list-style-type: none"> • CAMBIOS DE DIRECCIÓN • VELOCIDAD • RESISTENCIA • DIRECCIÓN TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> • NO MEJORA • EN PARTE MEJORA
		SALTOS	<ul style="list-style-type: none"> • DISTANCIA • DIRECCIÓN • VELOCIDAD 	
		FLEXIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVA • PASIVA 	
		RESISTENCIA	<ul style="list-style-type: none"> • CORTA DURACIÓN • MEDIA DURACIÓN • LARGA DURACIÓN 	
		VELOCIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD TRASLACIÓN • VELOCIDAD REACCIÓN • VELOCIDAD RESISTENCIA 	

OPERATIVIZACION DE LAS VARIABLES

f. METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolla en el marco de una investigación de tipo descriptiva, cualitativa y cuantitativa, ya que se ejecutará una propuesta alternativa para desarrollar valores en los niños y niñas cuyo resultados se los describirá en forma descriptiva a través de deducciones lógicas y objetivas, de acuerdo a las siguientes tareas: Determinación de la bibliografía; selección de los referentes teóricos científicos; elaboración de los instrumentos para recabar la información necesaria y aplicación de los instrumentos elaborados.

La presente investigación es de carácter descriptivo y bibliográfico ya que se sustenta en documentación especializada de modo que se explique claramente el tema propuesto. Se iniciara con la aplicación de test de entrada y salida lo que facilitará confrontar si la propuesta tuvo los resultados deseados y que es el objetivo de la investigación.

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Método deductivo: nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones de causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigaciones.

Método Inductivo: Determinar su población de acuerdo a las variables a investigar.

Método analítico sintético: Nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico y planteamiento de los objetivos.

Método Descriptivo: Nos permite la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuesta y test.

Método Estadístico: Facilita realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN:

En el presente trabajo a investigar, su población, está conformada por estudiantes del primer año (20estudiantes), estudiante del segundo año (28estudiantes), estudiante del tercer año (18 estudiantes),estudiante del cuarto año (16 estudiantes), quinto año (19 estudiantes), sexto año (26 estudiantes) y séptimo año (15 estudiantes) de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del cantón olmedo provincia de Loja periodo 2013-2014”. Dando un total de 142 alumnos y 1 docente de cultura física.

ESTUDIANTES:

Total de población	Cantidad
Estudiantes del primer año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	20
Estudiantes del segundo año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	28
Estudiantes del tercer año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge	18

Guillermo Armijos Valdivieso”.	
Estudiantes del cuarto año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	16
Estudiantes del quinto año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	19
Estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	26
Estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	15
Total	142

MUESTRA:

Para la presente investigación se establece un total de 76

ESTUDIANTES:

Total de población.	Cantidad.
Estudiantes del cuarto año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	16
Estudiantes del quinto año de educación	19

básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	
Estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	26
Estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.	15
Total.	76

DOCENTES:

1 docente en la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

En la recopilación de la información nos permitirá desde el campo documental mediante consulta de bibliografía, la información generalizada en todos los actores se la desarrollara a través de encuestas, las mismas que servirán para recabar toda la información.

En el caso del test nos servirá para confirmar la información antes y después de la aplicación del presente trabajo investigativo.

Con respecto a la información con las autoridades y docentes se la desarrollara mediante la entrevista personal.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

La presente recolección de información se resume mediante de los bancos de preguntas siendo estas previamente analizadas y elaboradas, mediante la toma de fotografías, grabaciones, las cuales nos permitirán exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final la sustentación de la propuesta.

- **Entrevista:** para la búsqueda de información que permitiera conformar la caracterización del entorno institucional.
- **Encuesta:** para determinar el estado de satisfacción de la muestra con la oferta de la práctica de la natación,
- **El test.-** Se utilizará el test para diagnosticar los defectos posturales y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS:

La tabulación de los datos se realizara en formas cuantitativas y cualitativas apoyadas con los referentes teóricos bibliográficos textuales y contextuales de diversos criterios y opiniones.

En lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas, entrevistas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes utilizando el programa Computarizado Microsoft Excel.

Con la decisión que se proceda de la interpretación de los resultados se realizara la verificación de la hipótesis para inferir en la toma de decisiones en relación a los referentes teóricos propuestos en esta investigación

Para la etapa de la presentación de los resultados se realizara:

- Análisis de criterios, opiniones, recomendaciones y observaciones
- Matriz de frecuencias y porcentajes, expresados en forma cuantitativa y análisis cualitativo.
- Gráficos estadísticos (diagrama de barras y pasteles) con datos representados en porcentajes y valores absolutos, con relación a los índices considerados.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO			
INGRESOS		EGRESOS	
FONDOS PROPIOS	2194,5	MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	50,00
		Materiales de Oficina	50,00
		Internet	75,00
		Elaboración de Proyecto	50,00
		Portátil	800,00
		Alquiler de Proyector	30,00
		Cámara fotográfica	200,00
		Levantamiento de borrador y tesis	200,00
		Impresión de ejemplares	250,00
		Empastado	90,00
		Derechos y Aranceles Universitarios	200,00
		Subtotal	1995
		Imprevistos 10 %	199,5
TOTAL	2194,5	TOTAL	2194,5

RECURSOS:

TALENTO HUMANO:

- Diego Alberto Peralta Sánchez. Investigador.
- Director de Tesis:
- Estudiantes de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”.

- Autoridades y Docentes de escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso”. Cantón Olmedo

RECURSOS ECONÓMICOS:

Ingresos: Fondos Propios.

EQUIPOS y MATERIALES:

- Cámara Fotográfica
- Textos Documentos y folletos, otros
- Equipos tecnológicos (Computadora, DVD, etc.)
- Material y útiles de oficina

Transporte

i. BIBLIOGRAFÍA

TEXTOS CONSULTADOS:

- Directrices para la elaboración de proyecto de investigación académica. Abg. Augusto N. Suing. Mg. Sc.
- Brancacho, Gil. Jorge (1988). "Material de estudio de Natación". Especialización, ISCF. Ciudad de La Habana, 227 p.
- (1987). "Metodología de la enseñanza de las técnicas de nadados. Bases psico-pedagógicas. Material mimeografiado. ISCF "Manuel Fajardo". Filial Granma.
- (1994). "Metodología de la formación básica en Natación." Material mimeografiado. ISCF "Manuel Fajardo" Filial Granma.
- Hernández Antonio J, (2004). Enseñanza, Metodología de la Natación, i-Natación. com. @ Madrid.
- Natación (1985). "Crecimiento y desarrollo. Bulgóková. Moscú.

CITAS DEL INTERNET:

- <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html>
- http://www.fenaecuador.org/Documentos/historia_de_la_filateliaecuatoriana.pdf
- <http://www.fena-ecuador.org/>
- http://www.fenaecuador.org/Documentos/historia_de_la_filateliaecuatoriana.pdf
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>
- <http://www.dw-world.de/dw/article/0,,4862742,00.html>
- <http://ccat.sas.upenn.edu/italians/resources/Amiciprize/1998/Chronology.html>
- <http://www.globalsecurity.org/military/world/war/iran-iraq.htm>

- Historia de la natación
- <http://www.importancia.org/natacion.php#ixzz2wi38KnaC>

ANEXO 2

ACUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”

Estimado profesor buscando conocer cómo se practica la natación y a si mismo aportando al desarrollo de las habilidades y destrezas de los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO de educación básica de la escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del cantón Olmedo provincia de Loja periodo 2013-2014”, me permito solicitar a usted responder a las preguntas de la presente encuesta, que pretende obtener información, con el propósito de plantear alternativas estratégicas para el proceso del de desarrollo de la natación.

1. ¿Qué título tiene?

- (a). Licenciado en Cultura Física ()
- (b). Profesor de Cultura Física ()
- (c). Especialista en Natación ()

2. ¿Cuántos años lleva laborando en la escuela?

- (a). 1 a 3 años ()
- (b). 4 a 8 años ()
- (c). 9 a 11 años ()
- (d). Más de 12 años ()

3. ¿Existe interés por la disciplina de la natación en la escuela?

- (a). Si ()
- (b). No ()

- 4. ¿Qué técnicas utiliza para la evaluación de la clase de Cultura Física?**
- (a). Encuesta ()
 - (b). Entrevista ()
 - (c). Pruebas escritas ()
 - (d). Pruebas orales ()
- 5. ¿Conoce las cualidades básicas a enseñar en la natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()
- 6. ¿Cómo docente de la escuela usted Enseña los fundamentos básicos para la práctica de la Natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()
- 7. ¿La escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO”, tiene la infraestructura necesaria para la práctica de esta disciplina de la natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()
- 8. ¿Conoce usted los implementos que se utiliza en la natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()
- 9. ¿Motiva a los estudiantes a seguir practicando la disciplina de la natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()

10. ¿La escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO”, tiene los implementos necesaria para la práctica de esta disciplina como es la natación?

(a). Si ()

(b). No ()

11. ¿Qué medios utiliza para impartir las clases de Cultura Física?

(a). Impresos ()

(b). Digitales ()

(c). Audio visual ()

12. ¿Lleva usted algún programa para las clases de Cultura Física?

(a). Si ()

(b). No ()

13. ¿Planifica la enseñanza de la cultura física?

(a). Si ()

(b). No ()

14. ¿La escuela cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para le enseñanza del bloque de juegos de la Cultura Física?

(a). Si ()

(b). No ()

15. ¿Usted ha verificado que el desarrollo de la natación ha motivado a los estudiantes?

(a). Si ()

(b). No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

ACUESTA DIRIGIDA AL RECTOR (A) DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”

Estimado Rector (a) buscando conocer cómo se practica la natación y a si mismo aportando al desarrollo de las habilidades y destrezas de los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7mo AÑO de educación básica de la escuela “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” del cantón Olmedo provincia de Loja periodo 2013-2014”, me permito solicitar a usted responder a las preguntas de la presente encuesta, que pretende obtener información, con el propósito de plantear alternativas estratégicas para el proceso del de desarrollo de la natación.

1. ¿El docente de cultura física es especializado en esta área?

(a). Si ()

(b). No ()

2. ¿Conoce usted si el docente de Cultura Física Planifica las clases?

(a). Si ()

(b). No ()

3. ¿El docente de cultura física imparte orientaciones deportivas?

(a). Si ()

(b). No ()

4. ¿Cree usted que las estrategias metodológicas que utiliza el docente de Cultura Física en sus clases, son adecuadas?

(a). Si ()

(b). No ()

- 5. ¿Durante el desarrollo de las clases de cultura física, usted ha observado la participación de los estudiantes?**
- (a). Activa ()
 - (b). Poco Activa ()
 - (c). Nada Activa ()
- 6. ¿Usted ha verificado que el desarrollo de la natación ha motivado a los estudiantes?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()
- 7. ¿El docente de Cultura Física para verificar si se están desarrollando correctamente las capacidades condicionales, lo hace mediante?**
- (a). Pruebas escritas ()
 - (b). Test físico ()
 - (c). Observaciones ()
- 8. ¿La Institución cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para la enseñanza de la natación?**
- (a). Si ()
 - (b). No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4

TEST APLICADO A LOS ALUMNOS DEL 4TO, 5TO, 6TO Y 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” DEL CANTÓN OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”

TEST DE NATACION HABILIDADES Y DESTREZAS BASICAS																						
FECHA:		DIAGNOSTICO INICIAL						AÑO LECTIVO 2013						INSTITUCION: MONS JORGE G ARMIJOS VALDIVIESO								
PRUEBAS:		FUERZA ABDOMINAL (30sg)			FUERZA LUMBAR (30sg)			FUERZA BRAZOS (30sg)			VELOCIDAD (60m)			RESISTENCIA (800m)			SALTO			FLEXIBILIDAD		
Nr	NOMINA	SB	B	MAL	SB	B	MAL	SB	B	MAL	SB	B	MAL	SB	B	MAL	SB	B	MAL	SB	B	MAL
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

ANEXO 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	MARCO TEÓRICO
<p>“LA PRACTICA DE LA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLL O DE LAS HABILIDADE S Y DESTREZAS BÁSICA, EN LOS ALUMNOS DEL 4to, 5to, 6to y 7to AÑO DE DEL CANTÓN</p>	<p>PROBLEMA CENTRAL:</p> <p>Como incide “La práctica de la de la natación y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar los factores que inciden en el aprendizaje de las destrezas básicas en la disciplina de la natación en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja</p>	<p>f.- HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>f.a) HIPÓTESIS ESPECIFICAS:</p> <p>Una adecuada práctica de la de la natación ha aporta al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo</p>	<p>.-La natación</p> <p>Evidentemente en los últimos años, se acumularon nuevas y valiosas experiencias de carácter científico-técnico en el proceso de enseñanza de la natación, que resulta necesario hacer llegar, por ésta vía, a los profesores del país que tienen que ver con las actividades recreativas-deportivas.</p> <p>Que se ha convertido en un factor de motivación en el</p>

<p>EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MONS. JORGE GUILLERMO ARMIJOS VALDIVIESO” OLMEDO PROVINCIA DE LOJA PERIODO 2013-2014”.</p> <p>PROPUESTA ALTERNATIVA</p>	<p>Provincia de Loja periodo 2013-2014”</p> <p>PROBLEMAS DERIVADOS:</p> <p>PROBLEMA 1</p> <p>¿De qué manera afecta la práctica de la natación y como incide el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-</p>	<p>periodo 2013-2014”</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Determinar el dominio que presentan los estudiantes al ejecutar las destrezas básicas durante la práctica de la natación. ❖ Identificar las actividades o estrategias que utilizan el docente para el desarrollo de las habilidades motoras en la 	<p>Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1:</p> <p>La práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”</p>	<p>trabajo de base, promoviendo atletas de perspectivas la iniciación de las escuelas de natación, además de contribuir al mejoramiento de la salud poblacional, lo que le confiere un sello distintivo a la práctica de la natación en el Cantón.</p> <p>Los hechos y las investigaciones realizadas evidencia que todavía en la enseñanza de la natación las acciones están centradas esencialmente en la piscina y no en otros tipos de medio, es decir que en aquellos lugares donde no existen estas instalaciones ni las posibilidades de esta práctica, aún más las</p>
--	---	---	---	--

	<p>2014”?</p> <p>PROBLEMA 2</p> <p>¿Cómo el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas incide en la práctica de la natación, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”?</p>	<p>enseñanza de las destrezas básicas de la natación.</p> <p>❖ Propuesta alternativa</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICA2:</p> <p>La metodología aplicada en la práctica de la natación incide significativamente en el desarrollo de los estudiantes del 4to, 5to, 6to y 7to año de educación básica de la escuela “Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso” del Cantón Olmedo Provincia de Loja periodo 2013-2014”</p> <p>VARIABLE DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>N:</p> <p>Variable</p>	<p>condiciones naturales no son aprovechadas siquiera en la práctica de la natación recreativa o como una vía para desarrollar la natación en los marcos del deporte comunitario.</p> <p>Esto conlleva a que el desarrollo poblacional en esta actividad, no se haga de manera más efectiva, desarrollando habilidades que pueden ser utilizadas por la población incluso en situaciones emergentes.</p>
--	--	--	--	--

			<p>independiente: la práctica de la natación.</p> <p>Variable</p> <p>dependiente: desarrollo de las habilidades</p>	
--	--	--	--	--

ANEXO 6

Fotos





INFRA ESTRUCTURA DE LA INSTITUCIÓN.



ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁG
– CARTA DE PRESENTACIÓN	i
– CERTIFICACIÓN	ii
– AUTORÍA	iii
– DEDICATORIA	iv
– AGRADECIMIENTO	v
– ÁMBITO GEOGRÁFICO	vi
– ESQUEMA DE TESIS	vii
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
c. INTRODUCCIÓN	5
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
e. MATERIALES Y MÉTODOS	65
f. RESULTADOS	69
g. DISCUSIÓN	104
h. CONCLUSIONES	109
i. RECOMENDACIONES	110
PROPUESTA ALTERNATIVA	111
j. BIBLIOGRAFÍA	139
k. ANEXOS	141