



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

**“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN
LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS
ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA
OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO,
PERIODO ACADÉMICO: 2012 - 2013”**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL GRADO DE LICENCIADO
EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, MENCIÓN:
CULTURA FÍSICA.**

DIRECTOR:

Lic. Mg. Sc. LUIS R. VALVERDE JUMBO

AUTOR:

EDGAR ALFREDO PALADINES TENE

LOJA-ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis R. Valverde Jumbo. Mg. Sc.

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012-2013 ", considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, Abril 30 de 2014



Lic. Luis R. Valverde Jumbo. Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Edgar Alfredo Paladines Tene, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a los representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones por el contenido de la misma

Adicionalmente autorizo a la Universidad Nacional de Loja LA PUBLICACION DE MI TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL BIBLIOTECA VIRTUAL.

Autor: .Edgar Alfredo Paladines Tene.

Firma: 

Cedula: 1104367030

Fecha: 04 de Noviembre de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTALY PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Edgar Alfredo Paladines Tene declaro ser autor de la tesis titulada: "PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012-2013", como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre 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 tengan 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 04 días del mes de noviembre del dos mil catorce firma el autor.

Firma..........

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene

Cedula: 1104367030

Dirección: Cantón Catamayo Barrio Buena Vista

Correo: chiquitp66@hotmail.com

Teléfono: 2676-622 celular: 0986628974

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lic. Luis R. Valverde Jumbo. Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Mg. Sc José Efraín Macao PRESIDENTE

Dr. Milton Mejía Balcázar VOCAL

Dr. Luis Montesinos Guarnizo VOCAL

AGRADECIMIENTO

Mi imperecedero reconocimiento a la Universidad Nacional de Loja a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Lic. Luis R. Valverde Jumbo. Mg. Sc. Director de Tesis quien me ayudó a culminar de la mejor manera el presente trabajo de investigación.

Mi sentimiento de gratitud al personal docente de la carrera de Cultura Física y Deportes, que me supieron formar y compartir sus conocimientos desinteresadamente ante mí, brindándome la oportunidad de tener un título profesional del que pueda sentirme orgulloso.

A las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Lic. Luis R. Valverde Jumbo. Mg. Sc. Director de Tesis quien me ayudó a culminar de la mejor manera el presente trabajo de investigación.

A todos mi mayor reconocimiento y eterna gratitud.

DEDICATORIA

A Dios por haberme proveído de salud, sabiduría y optimismo para poder culminar este trabajo por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haberme puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis queridos Padres, por darme la vida quererme mucho, creyeron en mi así también me han sabido apoyar incondicionalmente con su apoyo han sabido guiarme por el camino de la responsabilidad, respeto dedicación y a ustedes dedico siempre este trabajo, recuerden siempre que los amo.

Mis palabras no bastaran para agradecerles su apoyo su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

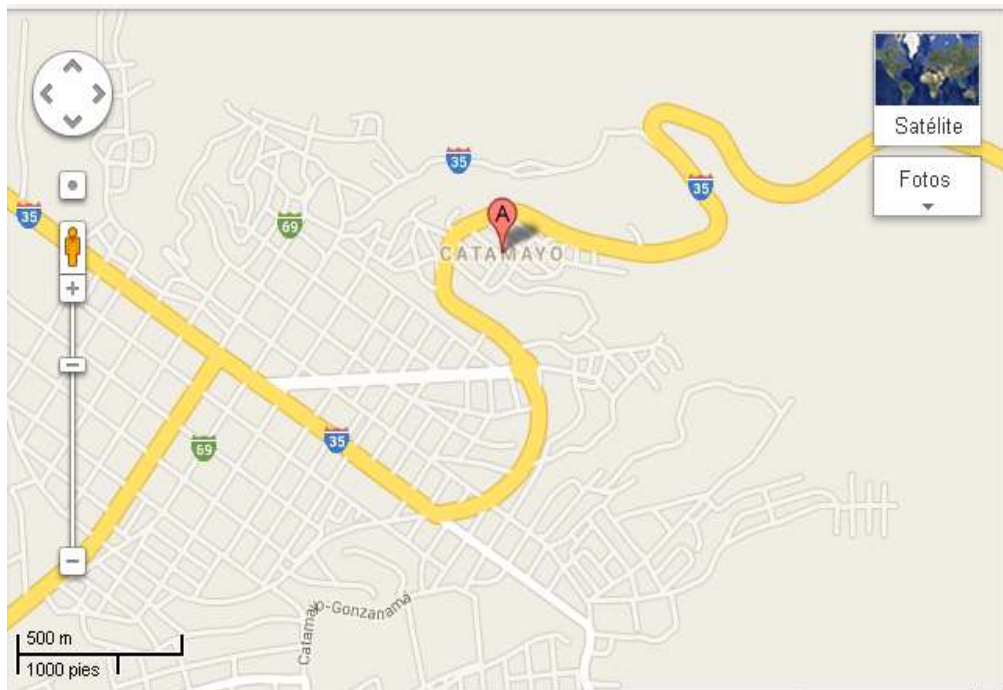
EL AUTOR

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Edgar Alfredo Paladines Tene “PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012-2013”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA	LOJA	CATAMAYO	CATAMAYO	CENTRAL	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

MAPA GEOGRÁFICO DE LOJA



ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Dedicatoria

Agradecimiento

Ámbito geográfico de la investigación

Mapa geográfico

Esquema de tesis

- a. Título
- b. Resumen en castellano y traducido al inglés
- c. Introducción
- d. Revisión de literatura
- e. Materiales y métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

ÍNDICE

a. TÍTULO

“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012 - 2013”

b. RESUMEN

La presente tesis titulada “PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012 - 2013”

Mediante la práctica del estilo libre de natación se fortalece el mejoramiento en los siguientes aspectos: físico, motriz, psicológico y social; se realizó con el propósito de genera un PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, 2013”en pro del mejoramiento de esta problemática. Los objetivos planteados han sido probados el objetivo general Diseñar un programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en la natación en los niños del séptimo grado de educación básica general de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo. Se cumplió gracias a los objetivos específicos Determinar el grado de interés que tienen los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la escuela Ovidio Decroly en aprender el estilo libre de la natación; Instruir a los alumnos de los séptimos grado de educación básica general de la escuela Ovidio de Decroly a la práctica del estilo libre en natación y Establecer a los alumnos que poseen condiciones y les interese, puedan iniciarse en la natación competitiva. Se utilizó técnicas de investigación tales como el Cuestionario; El Programa de Enseñanza; Observación; Fichaje y la Encuesta. La metodología utilizada fue a través del Método Científico, Método Inductivo, Método Deductivo y el Método Analítico – Sintético. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos El 21% de los alumnos opinan que apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con guías; el 21% apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con ensayos y el 79% opinan que apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con proyectos porque nos gusta la natación y nos gustaría desarrollar un proyecto en esta disciplina y el 100% el docente manifiesta que si estaría dispuesto a generar la enseñanza de la iniciación de la natación en la institución Ovidio Decroly.

SUMMARY

This thesis entitled "EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE INITIATION OF FREESTYLE IN SEVENTH GRADE STUDENTS OF GENERAL EDUCATION BASIC SCHOOL THE CANTON OVIDIO DECROLY CATAMAYO, ACADEMIC PERIOD: 2012 - 2013" By practicing freestyle swimming strengthens the improvement in the following areas: physical, motor, psychological and social; was conducted with the purpose of generating a EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE INITIATION OF FREESTYLE IN THE SEVENTH YEAR STUDENTS OF BASIC SCHOOL OVIDIO DECROLY CATAMAYO, canton, 2013 "for the improvement of this problem. The objectives have been tested general purpose design a program of education and its impact on the initiation of freestyle swimming in seventh grade children basic general education school in Canton Catamayo Decroly Ovid. Were met by the specific objectives determine the degree of interest of the students in the seventh grade of basic education school in Ovid Decroly learn freestyle swimming; Instruct students in the seventh grade general basic education school Ovid Decroly practice freestyle swimming and students to establish conditions and have interests them, they can start in competitive swimming. Research techniques such as questionnaire was used; The Learning Program; observation; Transfer and Survey. The methodology used was through the scientific method, inductive method Deductive Method and Analytical Method - Synthetics. Finally clear and relevant results are obtained among the most important we have 21% of students say they would support the development of swimming within the institution with guides; 21% would support the development of swimming within the institution trials and 79% say they would support the development of swimming within the institution with projects because we enjoy swimming and would like to develop a project in this discipline and 100% teacher said that if he would attract the teaching of initiation of swimming in the institution Decroly Ovid.

c. INTRODUCCIÓN.

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.

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.

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 y universidades 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.

Programa para la enseñanza y entrenamiento del estilo libre en natación

Estilo de libre, crol o técnica de libre

El reglamento permite a los nadadores que escojan libremente cualquier estilo para determinadas pruebas. Casi siempre escogen el crol porque es el método más rápido para completar la distancia. Debido a esto se ha convertido en el sinónimo del estilo libre.

Un ciclo completo en este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de pierna.

Posición del cuerpo

Los nadadores encuentran una menor resistencia cuando sus cuerpos están bien alineados, tanto horizontal como lateralmente durante el ciclo completo del estilo. El momento en el que más probablemente se puede ver alterada esta alineación, es cuando la cabeza gira hacia un lado para respirar, cuando desplazan sus brazos hacia dentro por debajo de sus cuerpos, y durante el recobro de los brazos.

- **Alineación horizontal.** Las claves para una buena alineación horizontal son una postura natural de la cabeza, ni demasiado alta ni demasiado baja; el mantenimiento de la espalda bastante recta y un batido estrecho de piernas.

La cara de los nadadores de crol debería estar en el agua. El nivel del agua debería encontrarse en algún lugar entre el nacimiento del pelo y la mitad de la cabeza. La barbilla debería estar sólo lo suficiente alta como para permitir que los nadadores puedan enfocar su vista hacia adelante.

- **Alineación lateral.** Se podría dibujar una línea recta a lo largo de la mitad del tronco desde su cuello hasta la entrepiernas importarnos si su cuerpo está rotando hacia la derecha o hacia la izquierda. Se mantiene una buena alineación lateral, principalmente rotando sus cuerpos de lado a lado en coordinación con el movimiento de sus brazos y hombros.

Aunque es posible rotar demasiado, muchos de ellos giran insuficientemente. La mayoría de los nadadores de crol deberían girar por lo menos 45 grados hacia cada costado en posición prono y rotarán más de 45 grados hacia el lado por el que respiran.

La presente tesis titulada “PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012 - 2013”

El problema general Diseñar un programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en la natación en los niños del séptimo grado de educación básica general de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo.

Y problemas específicos Determinar el grado de interés que tienen los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la escuela Ovidio Decroly en aprender el estilo libre de la natación.

Instruir a los alumnos de los séptimos grado de educación básica general de la escuela Ovidio de Decroly a la práctica del estilo libre en natación.

Establecer a los alumnos que poseen condiciones y les interese, puedan iniciarse en la natación competitiva.

La metodología empleada fue Método Científico utilizo porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada.

Método Inductivo- Deductivo

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Analítico – Sintético

Se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el programa de enseñanza aprendizaje y su incidencia en el estilo libre en los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la Escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo, periodo académico: 2012-2013.

Método Descriptivo

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizaremos para hacer una descripción actual de los problemas, es decir sobre los niveles de conocimiento que tienen los profesores en la planificación curricular del bloque de juegos y su incidencia en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación básica.

Los criterios que dieron los alumnos donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretar y evaluar la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Cuestionario

La aplicación de encuestas supone el diseño de un cuestionario; éste es el instrumento para realizar la encuesta y el medio constituido por una serie de preguntas que sobre un determinado aspecto se formulan a las personas que se consideran relacionadas con el mismo.

El Programa de Enseñanza

Este Instrumento nos ayudara organizar las actividades de enseñanza-aprendizaje, del Estilo libre durante dos meses en la escuela Ovidio Decroly con los alumnos del séptimo grado.- Que permitan orientarme a la práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas que se utilizaran en este trabajo de investigación será atreves de los siguientes instrumentos

Observación

La observación es una técnica que se la puede definir como el uso sistemático de los sentidos en la búsqueda de los datos que se requieren para resolver un problema de investigación. La observación como técnica de la investigación científica conoce la realidad y permite definir previamente los datos más importantes que deben recogerse por tener relación directa con el problema de investigación.

Supone un conocimiento profundo de un marco teórico que oriente al investigador. Por lo tanto el empleo de esta técnica empezará desde el

momento que se empieza a recopilar la información acerca del plantel educativo a estudiar. Para dar cumplimiento a los objetivos de investigación se hace necesario obtener información directamente de los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroli, por lo que se hará una observación del entorno en que se desenvuelven los alumnos en las clases de cultura física, obteniendo de esta manera argumentos que permitan explicar los resultados obtenidos.

Fichaje

Es un instrumento que nos permite registrar por escrito, tanto los datos de identificación como las ideas y críticas que nos proporcionan las distintas fuentes de información. Esta técnica será utilizada a través de fichas bibliográficas, textuales contextuales y fichas de resumen y que nos servirán para la estructura del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema como son: programa de enseñanza y iniciación del estilo libre para lo cual se acudirá a bibliografía actualizada y recurriremos a bajar información del internet e relación a este tema propuesto

Encuesta

Se trata de una técnica de investigación basada en las declaraciones emitidas por una muestra representativa de una población concreta y que nos permite conocer sus opiniones, actitudes, creencias, valoraciones subjetivas, etc.

Se utilizó para obtener información del docente y alumnos del programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de básica de la escuela Ovidio Decroly del cantón Catamayo

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

En la investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la estadística descriptiva a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema. En lo que se tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrá su interpretación y comentario

específico. . Las respuestas de las encuestas y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

Para comprobar la hipótesis se utilizará la descripción de los resultados, una vez que se apliquen los instrumentos en la investigación de campo. La tabulación de los resultados de las encuestas y de la observación, procediendo a continuación a su análisis e interpretación cualitativa y cuantitativa de toda la información obtenida.

Con los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación, se tabulará los mismos, para luego realizar la demostración en forma gráfica a través de pasteles porcentuales, para realizar la interpretación cuantitativa y cualitativa en relación a los referentes teóricos de las categorías del programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre, para ello se utilizará el método teórico-deductivo.

Con la decisión que procede de la interpretación de los resultados, se realizará la verificación de la hipótesis para inferir en la toma de decisiones en relación a los referentes teóricos propuestos en esta investigación.

La hipótesis general fue la guía de esta investigación se sustenta La falta de un programa de enseñanza repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly.

Las variables se sustentaron teóricamente de acuerdo al siguiente detalle: métodos utilizados en la Cultura Física de natación estilo libre y el escaso interés.

La presente investigación nace de la necesidad de elaborar un programa de enseñanza para la iniciación del estilo libre en los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly, que a partir de los procesos de los que se vale el método científico que son observación y recolección de información, permitirá la adquisición de la información de campo necesaria para luego exponer los resultados; Método Inductivo La inducción es ante todo una forma de raciocinio, a partir de verdades particulares se llegan a establecer verdades generales, permite la observación de hechos particulares

y concluir proposiciones que explican el problema investigado. Así a partir de la utilización de este método facilitará establecer relaciones lógicas en la variable independiente como es el escaso interés mismo que será estudiado y analizado a través de la dinámica en la enseñanza y motivación, con miras a llegar al cumplimiento de los objetivos y comprobación de la hipótesis.

Método Deductivo El método deductivo se complementa con el método inductivo. El conocimiento deductivo permite que las verdades particulares contenidas en las verdades universales se vuelvan explícitas. Esto es, que a partir de situaciones generales se lleguen a identificar explicaciones particulares contenidas explícitamente en la situación general. Así, a partir de la incidencia que puede ocasionar un programa de enseñanza en el estilo libre en los niños, será posible generalizar cual es la situación por la que atraviesan los niños de la escuela Ovidio Decroly en el cantón Catamayo en lo concerniente a la práctica del estilo libre y sobre todo generalizar cuales serían sus oportunidades de practicar y desarrollar esta disciplina deportiva.

Método Analítico – Sintético el análisis y síntesis son procesos que permiten al investigador conocer la realidad, son métodos que se complementan, en el cual la síntesis debe seguir al análisis. El análisis inicia su proceso de conocimiento por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad; de este modo podrá establecer las relaciones causa-efecto entre los elementos que componen su objeto de investigación. La utilización de este método se justifica porque a través de él se podrá analizar la información recabada de las fuentes bibliográficas en base a las dos categorías: Programa de enseñanza y Estilo libre, y de esta manera se podrá estructurar el marco teórico de la presente investigación, de igual manera este método servirá para la presentación, análisis e interpretación de la información obtenida con la aplicación de la encuesta y de la aplicación del programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre, para luego, de lo cual se podrá comprobar la hipótesis y establecer conclusiones y recomendaciones.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones: Concluyo Concluyo que La falta de un programa de enseñanza si repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly; El desinterés que demuestran

los estudiantes incide negativamente en la práctica de natación y por ende en su fomento y desarrollo; Los métodos para el proceso de enseñanza del estilo libre de natación no son valorados por parte de los docentes ya que solamente las clases de natación son consideradas en su mayoría como una clase de relajación y recreación para los estudiantes y Dentro de la institución existe insuficiente carga horaria para el desarrollo de la enseñanza del estilo libre de natación, lo cual se convierte en otra de las causas para impedir el desarrollo de esta disciplina.

Con sus respectivas recomendaciones Recomiendo que se lleve a cabo un programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly y de esta manera aprovechar los recursos e instrumentos para llevar a cabo el desarrollo de esta disciplina.

A través de la planificación, organización, desarrollo y evaluación deportiva buscar la intervención de los estudiantes y de los padres de familia para que de esta manera los estudiantes demuestren mayor interés por la práctica de esta disciplina.

Que los docentes de Cultura Física apliquen métodos adecuados para mejorar el proceso de enseñanza del estilo libre de natación teniendo siempre presente la motivación y el desarrollo periódico de esta disciplina para lograr un excelente ambiente educativo.

Que las autoridades correspondientes traten de ampliar la carga horaria en cuanto se refiere al estilo libre de natación, ya que así podrá sacar a relucir excelentes talentos nadadores en esta prestigiosa institución.

El presente trabajo se enmarca en los siguientes ámbitos de estudio:

En el apartado (a) se hace conocer el Título de la investigación; en el apartado (b) se describe el resumen en Castellano e Inglés; en el tercero (c) se hace constar la Introducción; en el cuarto (d) la Revisión de literatura; en el quinto (e) se realiza la descripción de los Materiales y Métodos utilizados así como la Población y Muestra.

En el apartado (f) se expone el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los Docentes; al Docente de Cultura Física y a los estudiantes la Entrevista a los Docentes; al Docente de Cultura Física que constituyen sin duda la expresión del comentario a fin de llegar a demostrar y cumplir con los objetivos planteados.

En el apartado (g) se hace constar la discusión de resultados los que permiten comprobar las hipótesis planteadas, a través de un proceso de análisis e interpretación manifestados en forma cuantitativa y cualitativa lo que permitió aceptar o rechazar los supuestos teóricos; en el apartado (h) se describe las Conclusiones y en el apartado (i) se formulan las Recomendaciones a las que se establecieron pues constituyen el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información.

Destacando la importancia de hacer constar que en el ámbito (j) se hace conocer la Bibliografía; en el apartado (k) se hace constar los anexos como el Proyecto aprobado, que constituyo la guía y orientación para la operatividad del proceso investigativo a más del Índice de contenidos respectivo

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ORIGEN E INICIOS DE LA NATACION

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.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugu 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 NATACION

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 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 Martín 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 mts. de largo con una profundidad de 1'80 mts, y se divide en ocho carriles de 2'5 mts. 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^o. 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.

<http://repositorio.upse.edu.ec:8080/handle/123456789/1036>

ESTILO LIBRE

Cómo nadar en estilo libre. Este estilo de natación también se conoce como avance frontal o natación de costado. Se usa en competiciones pero no hay una regulación real en cómo debe ejecutarse.

La mayoría de nadadores lo eligen en competiciones porque es la técnica más rápida. De forma individual, sin embargo, un nadador puede usar la forma que quiera, pero durante competiciones de grupo no pueden usar el estilo de braza, mariposa o de espalda.

Programa para la enseñanza y entrenamiento del estilo libre en natación

Estilo de libre, crol o técnica de libre

El reglamento permite a los nadadores que escojan libremente cualquier estilo para determinadas pruebas. Casi siempre escogen el crol porque es el método más rápido para completar la distancia. Debido a esto se ha convertido en el sinónimo del estilo libre.

Un ciclo completo en este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de pierna.

Posición del cuerpo

Los nadadores encuentran una menor resistencia cuando sus cuerpos están bien alineados, tanto horizontal como lateralmente durante el ciclo completo del estilo. El momento en el que más probablemente se puede ver alterada esta alineación, es cuando la cabeza gira hacia un lado para respirar, cuando desplazan sus brazos hacia dentro por debajo de sus cuerpos, y durante el recobro de los brazos.

- **Alineación horizontal.** Las claves para una buena alineación horizontal son una postura natural de la cabeza, ni demasiado alta ni demasiado baja; el mantenimiento de la espalda bastante recta y un batido estrecho de piernas. La cara de los nadadores de crol debería estar en el agua. El nivel del agua debería encontrarse en algún lugar entre el nacimiento del pelo y la mitad de la cabeza. La barbilla debería estar sólo lo suficiente alta como para permitir que los nadadores puedan enfocar su vista hacia adelante.
- **Alineación lateral.** Se podría dibujar una línea recta a lo largo de la mitad del tronco desde su cuello hasta la entrepiernas importarnos si su cuerpo está rotando hacia la derecha o hacia la izquierda. Se mantiene una buena alineación lateral, principalmente rotando sus cuerpos de lado a lado en coordinación con el movimiento de sus brazos y hombros. Aunque es posible rotar demasiado, muchos de ellos giran insuficientemente. La mayoría de los nadadores de crol deberían girar por lo menos 45 grados hacia cada costado en posición prono y rotarán más de 45 grados hacia el lado por el que respiran.

Respiración

Los movimientos de la cabeza deberían coordinarse con el rolido del cuerpo para reducir la tendencia de los nadadores de levantar la cabeza para respirar. El nadador gira su cabeza hacia la superficie a medida que el brazo del

costado por el que respira está completando su barrido ascendente. Esto ocurre porque su cuerpo está rotando hacia la derecha, permitiéndole colocar su boca por encima de la superficie sin levantar la cabeza o girarla excesivamente. De hecho respirar por debajo de la superficie plana normal del agua es una cavidad creada por una ola formada delante de su cabeza. El aire debería inspirarse durante la primera mitad del recobro y la cara del nadador debería retornar al agua durante la segunda mitad del movimiento, este retorno debería coordinarse con el rolido del cuerpo hacia el lado contrario. Esto volverá a colocar la cara dentro del agua y su cuerpo en la mejor alineación posible durante la fase más propulsora de dicha brazada; el barrido ascendente.

Los nadadores de competición no deberían nunca retardar la respiración (reducción del número de inspiraciones por minuto) al nadar pruebas superiores a 100mts. Deberían mantener un suministro constante de oxígeno respirando una vez durante cada ciclo de brazos. Aguantar la respiración causará fatiga, deberían empezar a espirar el aire inmediatamente después de haberlo inhalado.

Sin embargo, deben prolongar la espiración de forma que no se necesite volver a tomar aire antes de que estén preparados para empezar el siguiente ciclo. La espiración es muy lenta al principio dejando escapar por la boca, y especialmente por la nariz, solo el aire suficiente para que ayude a reducir la presión torácica.

Esta lenta espiración continua hasta que la boca se haya cerca de la superficie para la próxima inspiración.

En ese momento el aire restante deberá expulsado rápidamente preparándose para otra inspiración. La espiración debería completarse cuando la boca rompa la superficie de forma que puedan inspirar inmediatamente.

La coordinación más común es la de respirar una vez cada ciclo completo de brazos y siempre por el mismo costado. Algunos nadadores prefieren un estilo diferente denominado "respiración alternativa" (o bilateral).

Movimiento de brazos

La brazada acuática en el crol contiene tres barridos diagonales; el barrido hacia abajo, el barrido hacia adentro y el barrido y el barrido ascendente. También se describirán la entrada y extensión así como el final de la acción propulsora y el recobro.

- **Entrada y extensión.** La entrada se hace directamente delante del hombro de la nadadora con el codo flexionado ligeramente y la palma inclinada hacia afuera. De ésta forma puede introducir su mano en el agua por su borde permitiendo que su brazo entre prácticamente por el mismo punto.

En el momento de la entrada, cuando la mano de la nadadora empuja hacia adelante a través del agua, puede producirse alguna resistencia al avance debido al oleaje. Los nadadores deben tener cuidado de que la mano no se cruce por delante de la cara durante la entrada. Esto haría que sus cuerpos se movieran de lado a lado.

En su lugar, la mano debería entrar en algún lugar situado entre el centro de la cabeza y el extremo del mismo hombro. Después de entrar en el agua, el brazo de la nadadora está extendido casi directamente hacia adelante justo por debajo de la superficie. Su palma gira hacia abajo mientras se extiende su brazo hacia adelante.

Esta fase de la brazada se ha denominado extensión en lugar de deslizamiento, ya que el brazo no deja de avanzar. En la extensión, el brazo de delante debería mantenerse en línea y dentro del espacio ocupado por el cuerpo del nadador, que se haya parcialmente sumergido.

Esta fase de la brazada debería continuar hasta que el otro brazo finalice su fase propulsora. La próxima fase, el barrido hacia abajo debería empezar en este momento.

- **Barrido descendente y agarre.** Tal como se indica, debería empezar inmediatamente después de que la fase propulsora del brazo contrario se haya completado. El brazo de delante debería barrer hacia abajo siguiendo un camino curvilíneo hasta efectuar el agarre. La nadadora gradualmente flexiona su brazo a la altura del codo durante su barrido descendente para orientarlo hacia atrás en el agarre. Si los nadadores aplican fuerza antes de haber situado debidamente sus brazos para el agarre, simplemente empujarán el agua hacia abajo y verán frenado su desplazamiento hacia adelante.
- **Barrido hacia dentro.** Es el primer barrido propulsivo de la brazada de crol. También es un movimiento semicircular que empieza en el agarre y continúa hasta que el brazo de la nadadora se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media o un poco más allá. El brazo de la nadadora, que estaba ligeramente flexionado en el agarre, continúa flexionándose durante todo el barrido hacia adentro hasta que alcanza aproximadamente un ángulo de 90 grados al finalizar este movimiento. La palma de la mano se gira hacia el interior lentamente durante el barrido hacia adentro, hasta que queda ligeramente orientada hacia el interior y hacia arriba al final del movimiento.
- **Barrido ascendente.** El barrido ascendente es el segundo y último barrido propulsor en el crol. Tiene lugar al finalizar el barrido hacia adentro precedente. La inclinación se cambia de dentro hacia afuera girando la mano rápidamente en esta dirección, mientras el nadador desplaza su brazo hacia afuera, hacia arriba y hacia atrás en dirección de la superficie del agua. El barrido ascendente termina cuando la mano del nadador paz a la altura del muslo, y no cuando ésta llega a la superficie. Los brazos de los nadadores se extienden ligeramente durante el barrido ascendente, pero en contra de lo que cree la mayoría, sin llegar a la extensión total. La velocidad de la mano se acelera al máximo durante este movimiento.

- **Fin de la acción propulsora y recobro.** Basándonos en lo expuesto en el apartado anterior, el recobro empieza obviamente antes de que la mano de la nadadora abandone el agua. Empieza cuando el codo se sitúa por encima de la superficie durante el anterior barrido ascendente. En ese momento empieza a flexionar su brazo para comenzar a moverlo hacia adelante, mientras que su mano todavía está bajo el agua.

La superposición del final del barrido ascendente y el principio del recobro conserva el momento angular. Esto reduce el esfuerzo muscular requerido para superar la inercia que empuja el brazo hacia atrás, y para comenzar a llevarlo hacia adelante.

Se debería abandonar la presión sobre el agua a medida que la mano de la nadadora sobrepasa el muslo (su codo en ese momento ya estará fuera del agua). Su palma está girada hacia dentro de forma que su mano pueda desplazarse sobre su borde a través de la corta distancia que le queda hasta la superficie.

Es muy importante que los brazos del nadador pasen a la altura de sus hombros con los codos en alto. Esto coloca al brazo en la mejor posición para entrar en el agua con el mínimo de turbulencia.

El "rolido" (rotación) es también muy importante para hacer un buen recobro. Los nadadores deberían rotar hacia el lado del brazo que están recobrando de forma que el hombro de dicho brazo esté en un plano superior al otro. Esto hace que sea más fácil conseguir una posición de codo alto y una dirección del movimiento prácticamente lineal a medida que los brazos se desplazan por el aire.

La mayoría de los nadadores recobran su brazo más arriba y de forma más alineada sobre el costado por el que respira y utilizan un movimiento algo más bajo y lateral sobre el agua por el que no respiran. Esto ocurre porque no rotan su cuerpo lo suficientemente hacia el lado por el que no respiran.

Por consiguiente, el hombro no gira tan alto hacia arriba en dicho costado y el brazo debe moverse más hacia afuera durante su recorrido por encima del agua. Además de esto, el brazo crea generalmente una mayor resistencia al avance debido al oleaje durante la entrada porque el antebrazo y el brazo arrastran agua hacia adelante al introducirse por detrás del punto por el que entró la mano.

Siempre existe un grado de asimetría entre el recobro del brazo del costado por el que se respira y del contrario. Sin embargo, el rolido hacia el costado por el que no se respira debe ser el suficiente para permitir la ejecución del barrido ascendente convenientemente y para hacer el recobro sin ocasionar una desalineación lateral o una turbulencia excesiva en la entrada.

- **Coordinación de los brazos.** Durante la brazada de crol ambos brazos se interrelacionan de una forma muy concreta, muy importante para nadar con rapidez.

Los movimientos alternativos de los brazos deben coordinarse con el rolido del cuerpo y viceversa para facilitar los tres barridos y mantener al mismo tiempo el cuerpo en una postura lo más estilizada posible durante cada ciclo de trayectoria. El hecho más importante en esta secuencia es que el brazo situado delante debería entrar en el agua cuando el otro se encuentre a mitad de camino de su barrido hacia adentro.

Los nadadores de velocidad reducen la extensión hacia adelante y comienzan el barrido descendente de un brazo mientras están ejecutando el barrido ascendente del otro. Hacen esto para poder efectuar el agarre y empezar la fase propulsora de la siguiente brazada prácticamente cuando el otro brazo abandona la presión.

Esto intensifica el costo de energía del nado porque incrementa la resistencia frontal en comparación al estiramiento del brazo adelantado hacia adelante para su alineación.

Sin embargo, resultará en mejores marcas para distancias cortas. En distancias medias y largas, los nadadores prefieren sacrificar velocidad y conservar energía retrasando el barrido descendente hasta que la fase propulsora de la brazada haya sido completada.

Movimiento de piernas

La acción de las piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo.

Por lo tanto, los dos movimientos principales se han denominado "trayectoria ascendente" y "trayectoria descendente" de la acción de las piernas.

- **Trayectoria descendente.** La trayectoria descendente de las piernas se mueven alternativamente de forma que el batido descendente de una pierna tiene lugar durante el batido ascendente de la otra.

El batido descendente es como un latigazo que empieza con una flexión a la altura de la cadera seguida de una extensión de la rodilla. Una pierna empieza su batido descendente antes de alcanzar el punto más alto en su trayectoria ascendente previa.

Los nadadores empiezan a flexionar su pierna a nivel de la cadera en el momento en que la pierna pasa a la altura del cuerpo en su camino hacia la superficie. Por consiguiente, los muslos de los nadadores estarán arrancados hacia abajo mientras la parte inferior de sus piernas todavía esté arriba.

El movimiento ascendente continuado de la parte inferior de la pierna es un movimiento pasivo que técnicamente no forma parte del batido ascendente previo aunque la pierna continúe moviéndose hacia arriba.

Cuando la acción de las piernas es correcta, la parte inferior de la pierna debería estar relajada, de forma que la presión del agua que se haya debajo

la empuje flexionándola en el momento en que el nadador empiece a empujar su muslo hacia abajo.

Poco después, la parte inferior de la pierna seguirá al muslo extendiéndose hacia abajo a modo de un látigo.

- **Trayectoria ascendente.** A la finalización de la trayectoria descendente previa, la pierna rebota hacia arriba en dirección a la superficie. La pierna está extendida al nivel de la rodilla y se desplaza hacia arriba desde la cadera. Debido a esto, la mayor parte del trabajo de éste movimiento se realiza con los músculos del glúteo mayor que extienden la pierna desde la cadera. La pierna se mantiene en una postura extendida debido a la presión del agua que la empuja desde arriba. Esta misma agua también empuja el pie del nadador colocándolo en una postura natural donde no está ni flexionado ni extendido.

Como se ha mencionado anteriormente, el batido ascendente en realidad termina cuando la pierna del nadador sobrepasa el cuerpo. Este es el momento en que el muslo empieza a flexionarse a nivel de la cadera para efectuar el batido descendente. El agua es la principal causante de la colocación de las piernas durante el batido.

En la mayoría de los casos, los músculos que están alrededor de las rodillas y los tobillos permanecen relajados de forma que el agua pueda empujar las piernas y pies situándolas en las posturas apropiadas durante cada fase del batido.

La única excepción a este hecho ocurre durante la última parte del batido descendente, cuando las piernas se extienden con fuerza a la altura de las rodillas y los tobillos están flexionados. De otra forma, los músculos responsables del trabajo durante la acción de las piernas son los que desplazan los muslos hacia arriba y hacia abajo desde la articulación de las caderas.

Los nadadores sin experiencia a menudo trabajan contra los efectos de la presión del agua que ayudan a alcanzar la postura de forma natural, flexionando sus piernas a la altura de las rodillas durante el batido ascendente. Flexionan y extienden alternativamente la parte inferior de sus piernas sin dejar que los muslos se desplacen mucho desde la articulación de sus caderas. Frecuentemente, estos nadadores impulsan el agua hacia adelante con la parte inferior de sus piernas durante el batido ascendente.

Esta acción desacelera su avance durante esta fase y contrarresta parcialmente la propulsión conseguida durante la trayectoria descendente. El resultado, naturalmente es una reducción de la velocidad global.

- **Amplitud de la patada.** La acción de las piernas no debería ser ni muy superficial ni muy profunda. La amplitud óptima está probablemente entre los 50 y los 80 cm (25 - 35 pulgadas). Cureton (1930), recomendó una amplitud máxima de 61 cm (24 pulgadas).

Allen, (1948), descubrió que una amplitud de batido de unos 30 cm (12 pulgadas) era mejor que un batido más estrecho de unos 15cm (6 pulgadas) para incrementar la fuerza de propulsión.

Obviamente, los nadadores deberían efectuar un batido lo suficientemente amplio para que les proporcione tanto estabilidad como propulsión.

Sin embargo, deberían mantener el batido dentro de un límite para evitar el incremento innecesario de la resistencia al avance. Probablemente, el pie debería alcanzar la superficie del agua durante la trayectoria ascendente. Puede salir un poco a la superficie pero solo ligeramente. El batir demasiado arriba simplemente empujará el cuerpo del nadador hacia abajo. Al completar la trayectoria descendente el pie debería estar situado justo por debajo de la línea del nivel del cuerpo.

- **Acción lateral de las piernas.** Como se ha indicado anteriormente las piernas se desplazan en diagonal. Las componentes laterales de esta acción probablemente ayudan a la rotación del cuerpo y a ala

estabilidad. Si una pierna se mueve en la misma dirección en que está rotando el cuerpo del nadador, se facilita la rotación del mismo, permitiendo el mantenimiento de la alineación lateral. Al mismo tiempo, la otra pierna debería estar batiendo en la dirección opuesta. Es decir, cuando el cuerpo rota hacia la derecha, una pierna debería batir diagonalmente hacia abajo y hacia la derecha mientras que la otra bate diagonalmente hacia arriba y hacia la izquierda. Estos movimientos deberían invertirse cuando el nadador gira su cuerpo hacia el lado izquierdo.

La práctica usual de entrenar la acción de las piernas con la ayuda de una tabla, puede ser buena para mejorar la resistencia de las piernas, pero impide su actuación en diagonal. De acuerdo con esto, una gran parte de los ejercicios de piernas, deberían hacerse sin tabla de forma que la acción de las piernas pueda combinarse con la rotación del cuerpo.

<http://www.efdeportes.com/efd138/la-ensenanza-del-estilo-libre-en-natacion.htm>

La iniciación deportiva

La iniciación deportiva no es más que la enseñanza de una disciplina deportiva cualquiera. Este asunto es, según Hernández (1998), "un proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica".

Así, esta concepción establece el momento en el que comienza la iniciación deportiva, sin entrar en pormenores relativos a las metodologías que deben utilizarse ni a la edad de los iniciados.

Sin embargo Blázquez (1986) afirma de la iniciación deportiva que "dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando hasta el progresivo dominio de la actividad".

Con esta definición el autor deja claro que, al hablar de iniciación deportiva en niños, lo fundamental es la adecuada acción pedagógica, aquella que tiene en cuenta al sujeto que aprende y se adapta a él, a sus intereses y a sus características. De esta manera se sigue el proceso respetando los postulados del aprendizaje significativo, de las leyes del desarrollo psicomotor y de las teorías de las fases sensibles.

Las teorías constructivistas del aprendizaje

Frente a las doctrinas conductistas que defienden el aprendizaje por repetición (memorización verbal o mecanización motriz) se empieza a entender el proceso de enseñanza - aprendizaje como una interacción activa entre el alumno, la materia y la forma en la que ésta es presentada por parte del profesor.

Los contenidos pasan ahora a tomar sentido únicamente cuando se relaciona lo nuevo con las experiencias previas.

En función de lo que ya se conoce se es capaz de entablar relaciones entre los conceptos, consiguiendo lo que Ausubel (1980) vino a llamar "Aprendizaje Significativo". Esta teoría sobre la forma en la que el sujeto aprende se extrapoló a otras áreas de conocimiento, incluida entre ellas, la Educación Física, de manera que el aprendiz no es sólo un sujeto pasivo al que rellenar de conocimiento, sino un ser activo al que debemos tener siempre presente, pues es sobre su conocimiento donde podremos empezar a construir nuevos aprendizajes.

Las fases sensibles del aprendizaje

Según Keogh (cit. por Oña, 2005), el Desarrollo Motor es "el área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en dichos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta".

Sin embargo el desarrollo humano no sigue una línea homogénea sino que se estructura en periodos que comparten aspectos comunes, esto es, estadios evolutivos que tienen características estructurales propias que son afines a todos los sujetos comprendidos en esas edades.

Todo ello teniendo siempre presente que cada ser es singular y sigue sus propios patrones de crecimiento para no caer en la discriminación por las diferencias individuales.

Las fases sensibles o periodos críticos, son etapas en las que el ser humano es más permeable a cierto tipo de aprendizajes, es decir, es más sensible a determinadas estimulaciones del entorno que le provocan la adquisición de unos aprendizajes sobre otros. Estas teorías no están absolutamente comprobadas, sin embargo es evidente que existen áreas del conocimiento que se adquieren más fácilmente a unas edades que a otras (por ejemplo el aprendizaje de lenguas diferentes a la materna e incluso el entrenamiento de determinadas capacidades o habilidades motrices).

La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar en los niños

Creo oportuno y necesario tener en cuenta algunos aspectos muy válidos a la hora de hablar de un tema tan importante, como lo es la “Iniciación Deportiva”, para cualquier educador o entrenador, aunque seguramente busquen resultados distintos en su producto final y que será motivo de análisis en otra oportunidad.

Para profundizar sobre la temática a abordar se toma en cuenta algunos conceptos vertidos sobre: El Movimiento. La Educación Física. La Formación Motriz. La Iniciación Deportiva. El Deporte Escolar. La Formación y la Humanización del Deporte. El Juego, como recurso didáctico imprescindible para el proceso de enseñanza – aprendizaje del deporte

El movimiento es humano, y el hombre es una unidad dinámica Bio-psico-social, que produce cambios constantes devenido de los avances sociales,

tecnológicos y científicos, sobre todo aplicado en la motricidad del hombre para obtener mayores rendimientos, deportivos, laborales, culturales, etc.

El movimiento no sólo forma parte del niño sino que es el propio niño: **Niño y Movimiento** son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

La Educación Física es la ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo en función al diseño de hombre al cual tiende y va construyendo

El desarrollo de la Educación Física y el deporte en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y el desarrollo de la salud

No debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir ejecuciones correctas y/o resultados deportivos, sino que es preciso permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudado por nosotros, las mejores soluciones para él, lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación.

La Formación Motriz: La formación motriz general como forma de despegue educacional, considera la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía, en un clima de respeto y de libertad responsable.

La formación motriz no es sólo el entrenar a los niños para la competición, sino una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño por lo tanto no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

Una práctica educativo – deportiva correctamente encauzada no sólo tiene la función de preparar al niño para su posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual

y psíquica, constituyendo una base destinada a permanecer y ser aplicada toda la vida

La Iniciación Deportiva:

Cuando hablamos del comienzo del deporte en los niños estamos diciendo que se van a iniciar en la práctica de un deporte, en cualquier ámbito que fuere, pero naturalmente los objetivos institucionales del deporte, varían de acuerdo a las metas propuestas y hacia donde se quiere llegar, entonces es necesario preguntarse:

¿Qué es la Iniciación Deportiva?

Tomando lo que dicen Sánchez Bañuelos 1.986 y Domingo Blázquez Sánchez 1.986,

Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportivo.

Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

El Deporte Escolar:

Dentro del espectro deportivo analizado, nuestra tarea será detenernos en el “**deporte escolar**”. El deporte dentro del ámbito escolar ha tenido en las últimas décadas una inserción por demás de importante dentro del plano de la Educación Física, quizás de manera exagerada, no en su evolución, pero sí en los fines perseguidos por los educadores.

El Deporte Escolar, por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia Educación Física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y los

jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto un alto poder de atracción y retención.-

La Actividad Deportiva: Formadora y Humanizadora del Niño.

En el deporte infantil no debiera suceder a veces, el carácter deshumanizante de la agresión destructiva hacia el otro. Todo es justificado únicamente en el logro de resultados y al carácter competitivo de la actividad deportiva.

La oposición es, al **mecanicismo** y a la consecuente **alineación** que este provoca, el deseo es involucrar al hombre en el rol de la educación y también el deporte como posibles caminos humanizadores.

“Para que el docente humanice debe sentirse humano cuando educa, es decir hacedor y creador en su labor

El Juego en la Iniciación Deportiva

El juego en la etapa escolar, sirve como herramienta principal en la formación de los niños y adquiere una importancia vital en la Iniciación Deportiva.

Cualquiera sea la perspectiva desde la que se describa el juego, antropológica, psicológica o sociocultural, podremos observar la característica del niño desde muy temprana edad.

La iniciación a la natación

A pesar de los esfuerzos por fomentar el uso de estilos de enseñanza basados en la indagación y centrados en el alumno, en la mayoría de las escuelas deportivas se siguen utilizando las técnicas de instrucción directa, centradas en el aprendizaje de la técnica y el perfeccionamiento de las habilidades específicas, sin tener en cuenta los aspectos observados anteriormente, es decir; aprendizaje significativo, leyes del desarrollo psicomotor y teorías de las fases sensibles.

Esto es lo que se observa en realidad: niños y niñas enfilados en el bordillo de la piscina esperando su turno para entrar al agua, intentando imitar movimientos poco naturales que nada tienen que ver con lo que ellos esperan de este tipo de actividades, ejecutando ejercicios repetitivos que buscan la mayor eficacia, que imitan las técnicas de los grandes nadadores, que no son accesibles a todos y que en último término pueden provocar el abandono de la actividad.

El monitor se preocupa más por la presentación de los contenidos que por las características del sujeto que aprende.

Por ello, en la mayoría de ocasiones utiliza la asignación de tareas como estilo de enseñanza, las estrategias analíticas como forma de presentación de la habilidad a aprender, recurre a demostraciones técnicas visuales fuera del agua, en muchos casos realizadas de manera incorrecta y repite, día tras día, los mismos ejercicios natatorios.

Los padres también se obsesionan con la idea de que sus hijos nadan bien...pero ¿qué es nadar bien?, ¿es acaso nadar como los deportistas de élite? Según el DRAE nadar es *"trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo"*. También *"flotar en un líquido cualquiera"*. Esto dice asimismo del término Natación: *"acción y efecto de nadar. Práctica y deporte consistentes en nadar"*.

BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE

ETAPAS DE LA ENSEÑANZA

Para que un alumno pueda dominar la habilidad de nadar y convertirse en nadador, se hace preciso crear un ordenamiento o graduación en la enseñanza a lo que denominaremos como la "etapas de la enseñanza", las que deben ser obligatoriamente cumplidas, pues cada una de ellas tiene

características especiales que se complementan secuencialmente y que son las siguientes.

**ETAPA DE APRENDIZAJE (AMBIENTACIÓN)
(COORDINACIÓN)**

ETAPA DE APRENDIZAJE

ETAPA DE ENTRENAMIENTO



a) a) **ETAPA DEL APRENDIZAJE.** Es la etapa en la cual el alumno se inicia en cero y culmina cuando está en capacidad de resolver los siguientes puntos.

- ✓ Cuando exista una completa familiarización en el agua.
- ✓ Cuando sabe respirar correctamente.
- ✓ Cuando recorre una distancia mínima.
- ✓ Cuando sabe zambullirse.
- ✓

La Cruz Roja de los Estados Unidos considera que una persona sabe nadar cuando se zambulle al agua, nada 12 metros en estilo crol, flota en de cubito ventral durante 30 segundos, rota a posición de cubito dorsal y nada 12 metros en estilo espalda.da 12 metros en estilo espalda.



b) **ETAPA DEL PERFECCIONAMIENTO.** En esta etapa el alumno debe dominar la técnica de los estilos iniciales del aprendizaje (Generalmente Crol y Espalda) e iniciarse en el conocimiento de la técnica de los estilos mariposa y pecho, así como también, en las partidas y vueltas de cada uno de los estilos aprendidos. En el último nivel de esta etapa se podrá orientar al alumno hacia la especialización, teniendo en cuenta su actitud física y disposición psíquica al momento de realizar dicha orientación.



c) **ETAPA DEL ENTRENAMIENTO.** En esta etapa comienza la iniciación deportiva, es decir, realizar recorridos de distancias señaladas por el entrenador o competir en las distancias reglamentarias en función de un nuevo factor:

La velocidad, que se traduce en la utilización del cronómetro. Es la etapa del performance y del resultado. Las dos primeras etapas son función del profesor y la última del entrenador.

CONCEPTOS PEDAGÓGICOS

El profesor deberá tomar en coordinación las siguientes directivas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación:

- Desde el inicio de la primera clase el alumno debe tener confianza en su profesor. Esta es la primera condición para aprender a nadar.
- La relación entre el profesor y el alumno debe basar en la confianza mutua y requiere paciencia de ambas partes especialmente cuando el profesor

tiene que enfrentarse, con la adversidad, el miedo y la inseguridad e incapacidad de sus alumnos.

- El juego es la mejor forma de enseñanza, para motivar a los niños especialmente en la etapa de la ambientación, pero es conveniente tener presente que para ningún juego, tarea o ejercicio debe emplearse la imposición.
- El profesor debe reconocer y elogiar todo tipo de progreso por pequeño que sea, esto estimula y fortalece la autoconfianza y la conciencia de rendimiento.
- El lenguaje que utiliza el profesor debe ser adecuado a la comprensión del alumno.
- La denominación de un ejercicio o movimiento siempre es mejor que una larga y tediosa explicación, está puede hacerse por los mismos alumnos y para esto los ejercicios por parejas son importantes y eficaces pues permiten la imitación, la comparación y la observación.
- El profesor de natación debe colocarse normalmente en el borde de la piscina por las mejores posibilidades que eso le da para vigilar, supervisar, corregir y socorrer rápidamente. Sin embargo a veces también entrará al agua, como en el ejemplo cuando se realizan los ejercicios de acostumbramiento al agua para mostrar cómo se hacen ciertos de movimientos o corregir movimientos aislados.
- Cabe destacar que las correcciones han de ser correctas y permanentes para evitar malos hábitos en los movimientos.

http://maikoled.blogspot.com/2013/03/metodologia-de-la-ensenanza-de-la_29.html

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron fueron computadoras utilices de oficinas como: lápices, esferográficos, borrador, corrector, resma de hojas A4, internet, copias de encuestas, copias diversas anilladas de tesis etc.

MÉTODOS

Método Científico

Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada.

Método Inductivo- Deductivo

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Analítico – Sintético

Se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el programa de enseñanza aprendizaje y su incidencia en el estilo libre en los alumnos de los séptimos grados de educación general +básica de la Escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo periodo académico 2012-2013.

Método Descriptivo

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizaremos para hacer una descripción actual de los problemas, es decir sobre los niveles de conocimiento que tienen los profesores en la planificación curricular del bloque de juegos y su incidencia en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación básica.

Los criterios que dieron los alumnos donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretar y evaluar la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Cuestionario

La aplicación de encuestas supone el diseño de un cuestionario; éste es el instrumento para realizar la encuesta y el medio constituido por una serie de preguntas que sobre un determinado aspecto se formulan a las personas que se consideran relacionadas con el mismo.

El Programa de Enseñanza

Este Instrumento nos ayudara organizar las actividades de enseñanza-aprendizaje, del Estilo libre durante dos meses en la escuela Ovidio Decroly con los alumnos del séptimo grado.- Que permitan orientarme a la práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas que se utilizaran en este trabajo de investigación será atreves de los siguientes instrumentos

Observación

La observación es una técnica que se la puede definir como el uso sistemático de los sentidos en la búsqueda de los datos que se requieren para resolver un problema de investigación. La observación como técnica de la investigación científica conoce la realidad y permite definir previamente los datos más importantes que deben recogerse por tener relación directa con el problema de investigación.

Supone un conocimiento profundo de un marco teórico que oriente al investigador. Por lo tanto el empleo de esta técnica empezará desde el

momento que se empieza a recopilar la información acerca del plantel educativo a estudiar. Para dar cumplimiento a los objetivos de investigación se hace necesario obtener información directamente de los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroli, por lo que se hará una observación del entorno en que se desenvuelven los alumnos en las clases de cultura física, obteniendo de esta manera argumentos que permitan explicar los resultados obtenidos.

Fichaje

Es un instrumento que nos permite registrar por escrito, tanto los datos de identificación como las ideas y críticas que nos proporcionan las distintas fuentes de información. Esta técnica será utilizada a través de fichas bibliográficas, textuales contextuales y fichas de resumen y que nos servirán para la estructura del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema como son: programa de enseñanza y iniciación del estilo libre para lo cual se acudirá a bibliografía actualizada y recurriremos a bajar información del internet e relación a este tema propuesto

Encuesta

Se trata de una técnica de investigación basada en las declaraciones emitidas por una muestra representativa de una población concreta y que nos permite conocer sus opiniones, actitudes, creencias, valoraciones subjetivas, etc. Se utilizara para obtener información del docente y alumnos del programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de básica de la escuela Ovidio Decroly del cantón Catamayo

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

En la investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la estadística descriptiva a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema. En lo que se tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrá su interpretación y comentario específico. . Las respuestas de las encuestas y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

Para comprobar la hipótesis se utilizará la descripción de los resultados, una vez que se apliquen los instrumentos en la investigación de campo. La tabulación de los resultados de las encuestas y de la observación, procediendo a continuación a su análisis e interpretación cualitativa y cuantitativa de toda la información obtenida.

Con los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación, se tabulará los mismos, para luego realizar la demostración en forma gráfica a través de pasteles porcentuales, para realizar la interpretación cuantitativa y cualitativa en relación a los referentes teóricos de las categorías del programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre, para ello se utilizará el método teórico-deductivo.

Con la decisión que procede de la interpretación de los resultados, se realizará la verificación de la hipótesis para inferir en la toma de decisiones en relación a los referentes teóricos propuestos en esta investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población a investigar estará conformada 1 docente de cultura física y 114 alumnos de los séptimos grados de Educación Básica General de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo año lectivo 2012 – 2013

7.1.1 MUESTRA

Los alumnos con quienes se trabajaran serán 47, y se procederá a trabajar con 1 docente por consiguiente los instrumentos para recoger la información en este caso serán aplicados tomando en cuenta la siguiente fracción de muestreo:

El muestreo por estratos, se lo realiza para determinar cuántos elementos de cada paralelo deben intervenir en el estudio, para ello se utiliza la siguiente matriz:

ESCUELA	ALUMNOS POR PARALELOS				TOTAL
	A	B	C	D	
Escuela Ovidio Decroly	12	14	11	10	47
TOTAL					47

f. RESULTADOS

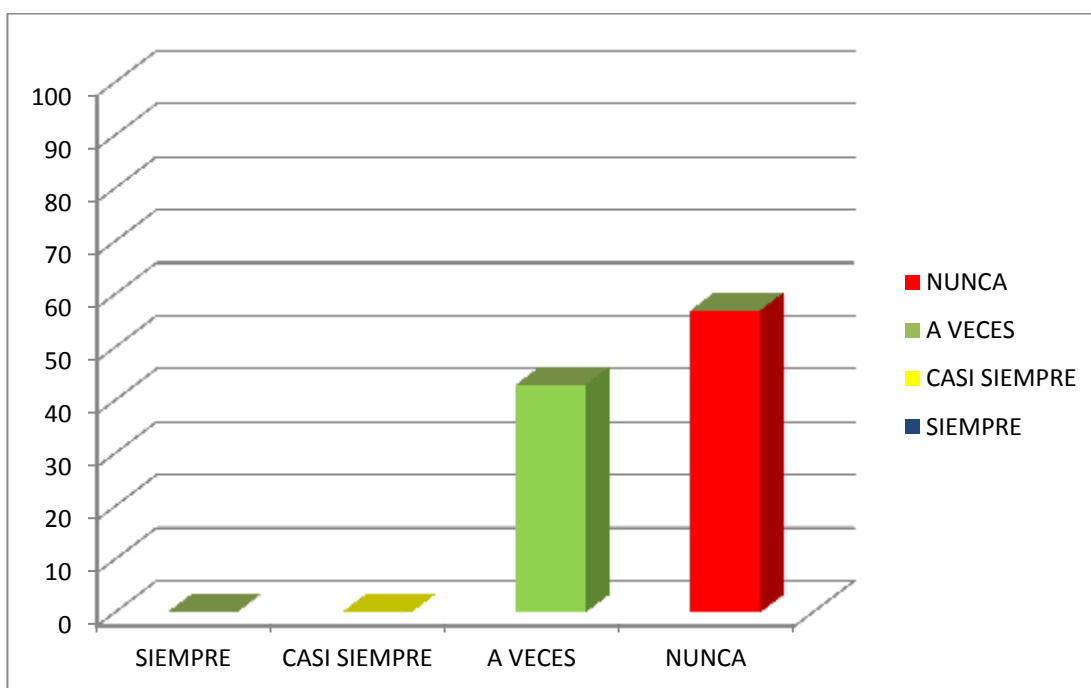
ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO.

Cuadro 1
Clases de Natación

Alternativas	F	%
SIEMPRE	0	0
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	20	43
NUNCA	27	57
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

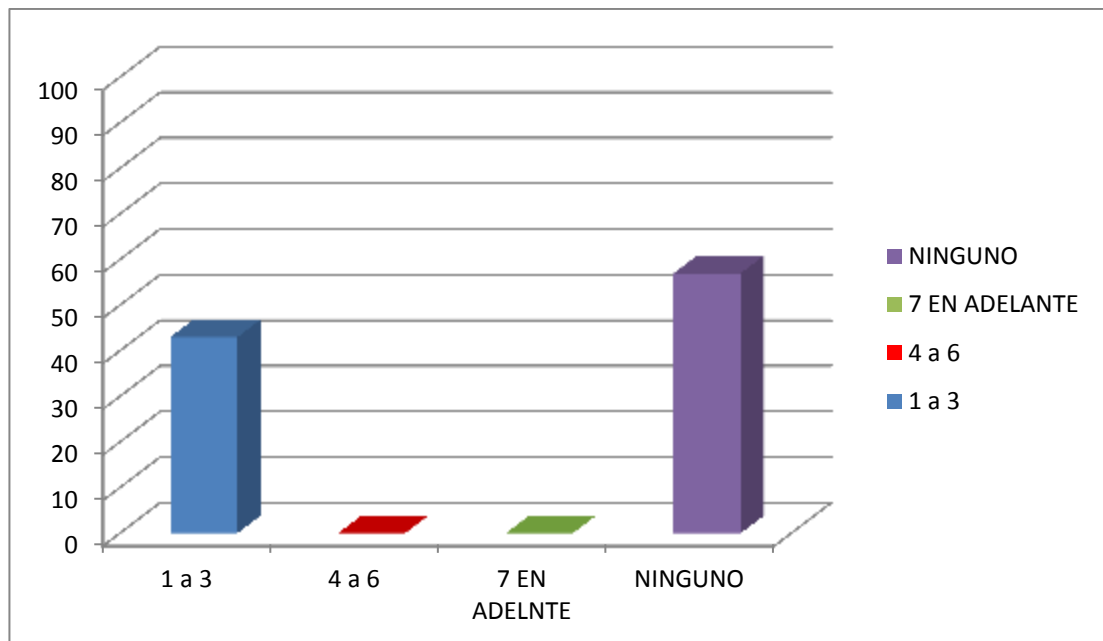
En base de la información obtenida en esta incógnita evidenciamos que el 43% de los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly manifiestan que a veces reciben clases de natación y el 57% anuncian que nunca reciben clases de Natación.

Cuadro 2
Clases de Natación

Alternativas	F	%
1 a 3	20	43
4 a 6	0	0
7 EN ADELANTE	0	0
NINGUNO	27	57
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

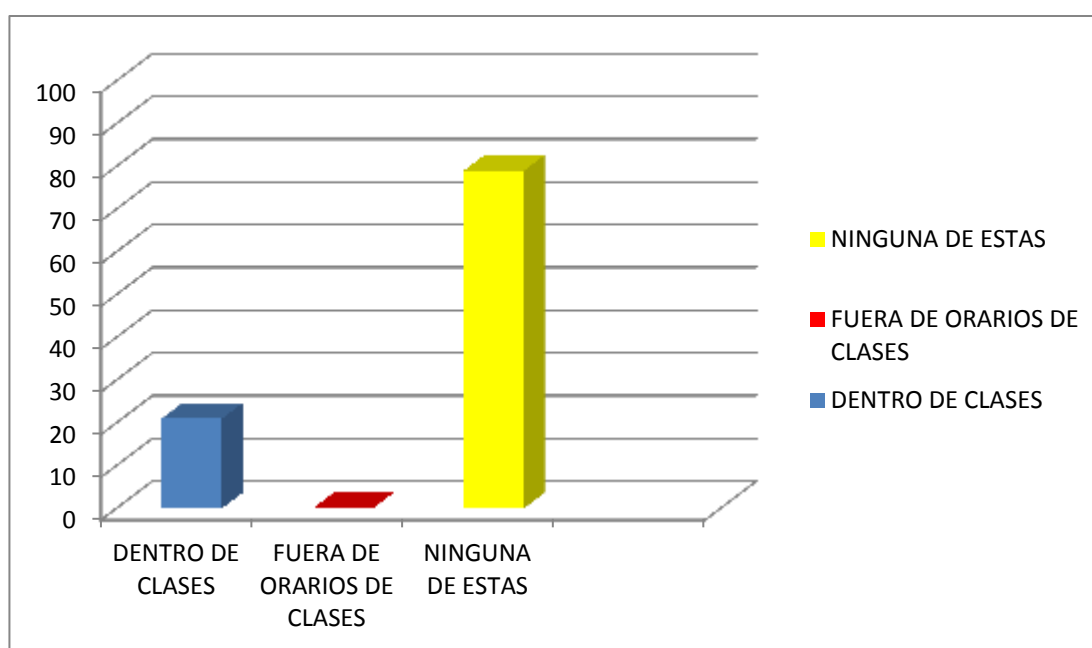
En base a la información obtenida en esta interrogante el 43% de los alumnos han recibido clases de natación de 1 a 3 veces al año y el 57 han recibido clases ninguna vez al año.

Cuadro 3
Clases de Natación

Alternativas	F	%
DENTRO DE CLASE	10	21
FUERA DE HORARIO DE CLASES	0	0
NINGUNA DE ESTA	37	79
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

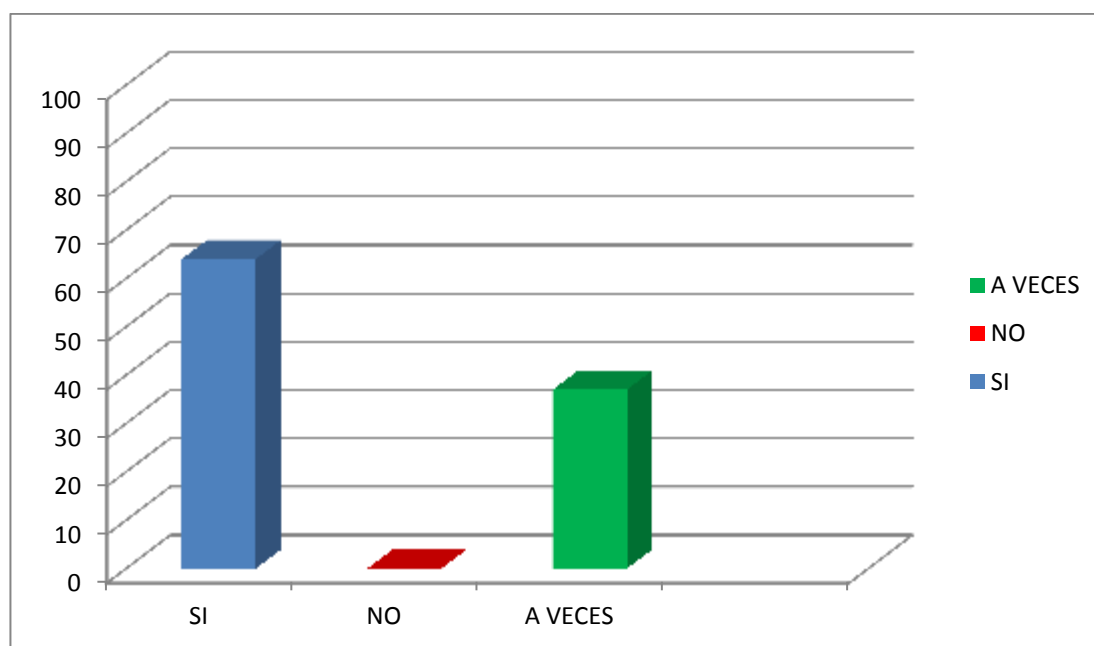
En base a la información obtenida en esta cifra evidenciamos que el 21% de los alumnos su profesor les enseña la disciplina de natación dentro de clase y el 79% opinan que su profesor no enseña la disciplina de natación en ninguna de esta.

Cuadro 4
Enseñe a Nadar

Alternativas	F	%
SI	30	64
NO	0	0
A VECES	17	36
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

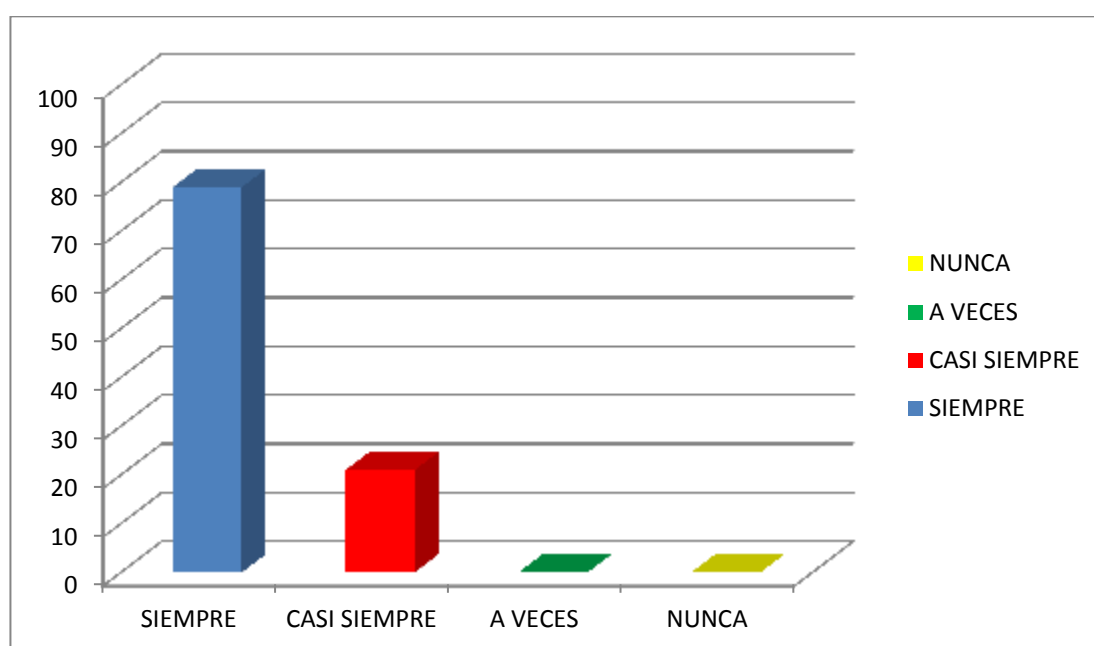
En base a la información obtenida en esta cifra evidenciamos que el 64% de los alumnos anuncian que si están de acuerdo que su profesor le enseñe a nadar adecuadamente y el 36% opinan que a veces están de acuerdo que su profesor le enseñe a nadar adecuadamente porque nos enseña muy poco natación.

Cuadro 5
Autoridades de la Institución

Alternativas	F	%
SIEMPRE	37	79
CASI SIEMPRE	10	21
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

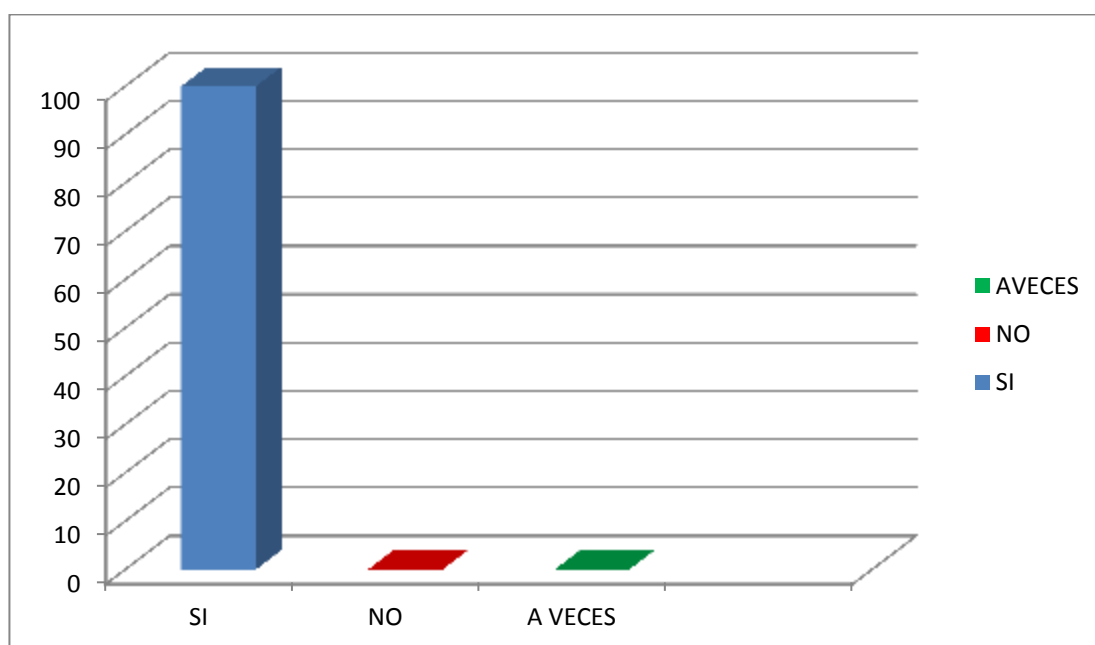
En base de la información obtenida en esta interrogante evidenciamos que el 79% de los alumnos creen que siempre las autoridades de su institución apoyan para la enseñanza de la natación y el 21% opinan que casi siempre las autoridades de su institución apoyan para la enseñanza de la natación porque es de mucha importancia ya que tenemos el recurso para desarrollar

Cuadro 6
El docente de Cultura Física acepta sugerencias

Alternativas	F	%
SI	47	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

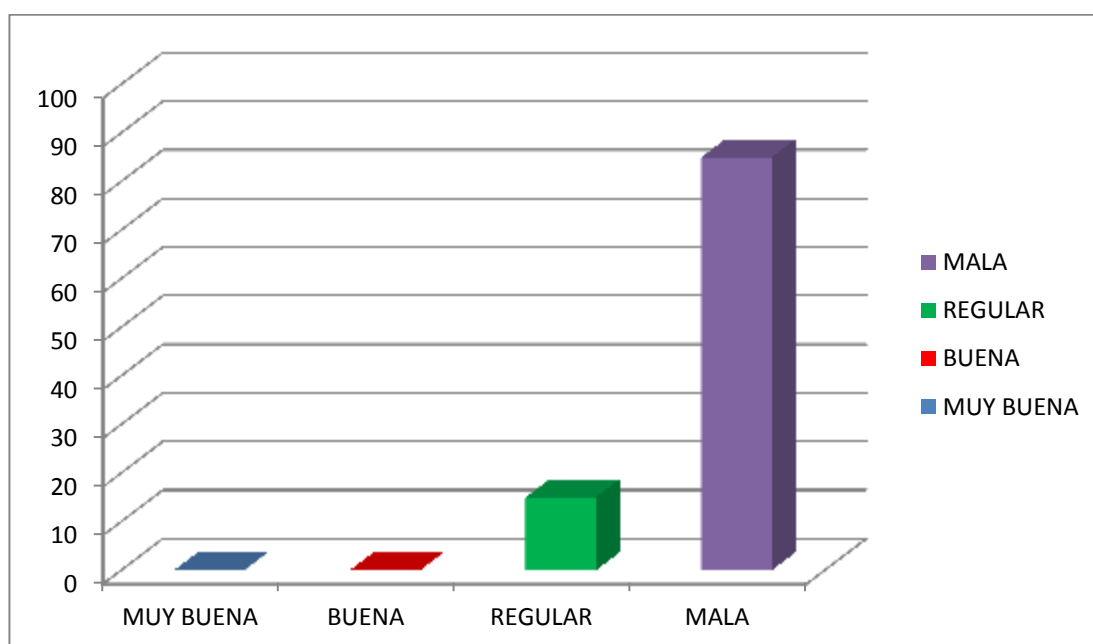
En base a la información obtenida en esta interrogante evidenciamos que el 100% de los alumnos opinan que su docente de Cultura Física si acepta sugerencias de los estudiantes para mejorar la enseñanza- aprendizaje de natación porque es muy buen docente y le gusta escuchar nuestras opiniones en todo.

Cuadro 7
La natación en el sistema escolar

Alternativas	F	%
MUY BUENA	0	0
BUENA	0	0
REGULAR	7	15
MALA	40	85
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

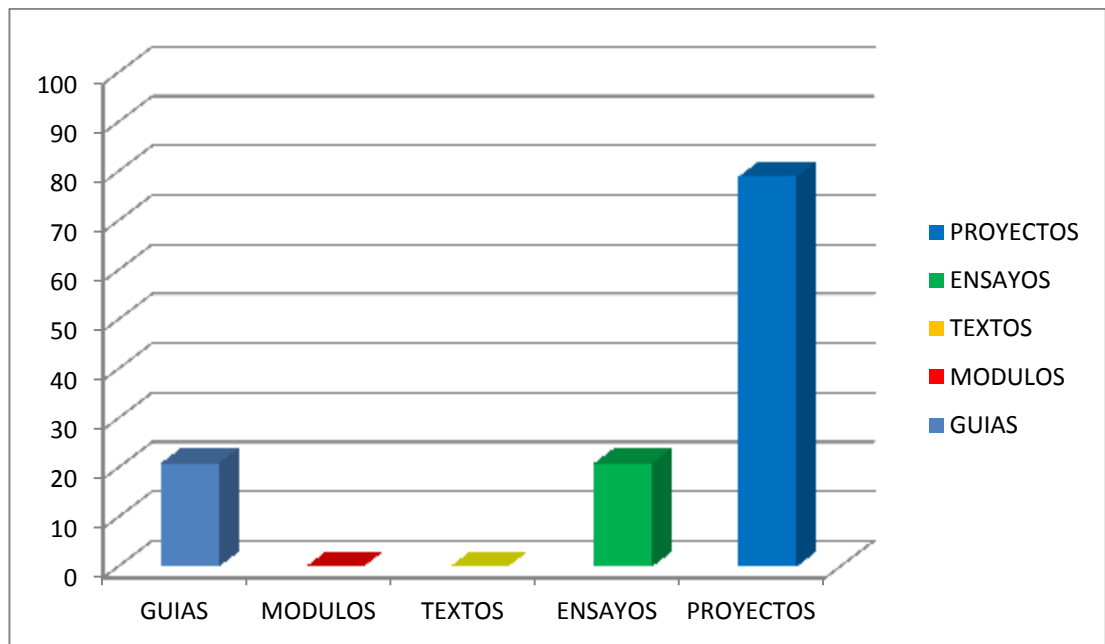
En base de la información obtenida en esta interrogante el 15% de los alumnos opinan que la natación en el sistema escolar del Cantón Catamayo es regular y el 85% anuncian que la natación en el sistema escolar es mala porque no nos enseñan esta disciplina.

Cuadro 8
Desarrollo de la natación

Alternativas	F	%
GUIAS	10	21
MODULOS	0	0
TEXTOS	0	0
ENSAYOS	10	21
PROYECTOS	37	79
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

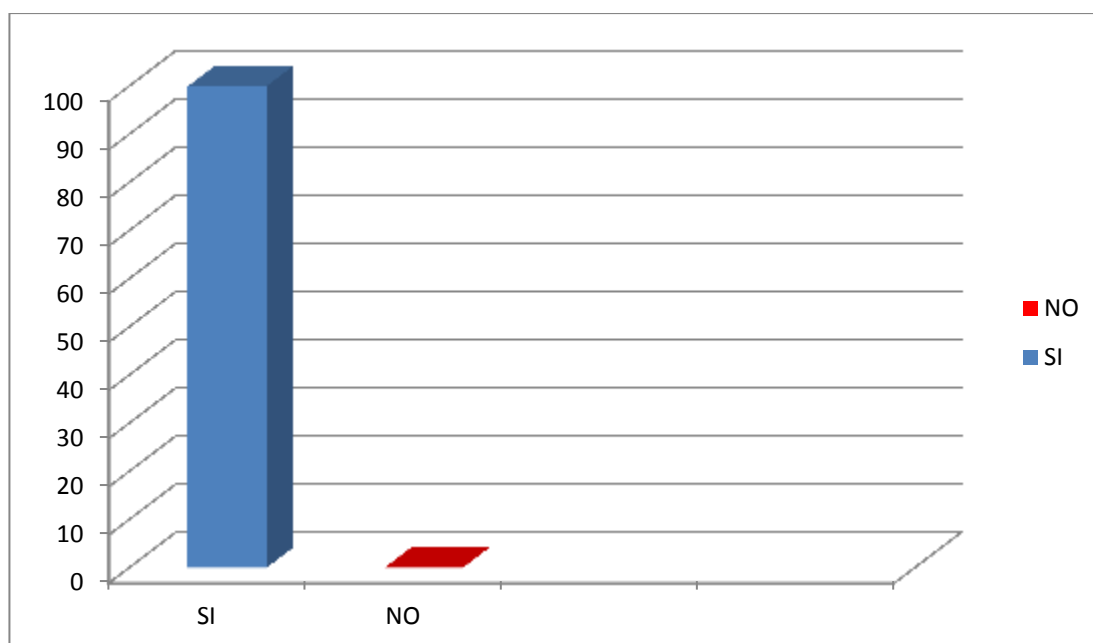
En base de la información obtenida en esta pregunta evidenciamos que el 21% de los alumnos opinan que apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con guías; el 21% apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con ensayos y el 79% opinan que apoyarían al desarrollo de natación dentro de la institución con proyectos porque nos gusta la natación y nos gustaría desarrollar un proyecto en esta disciplina.

Cuadro 9
TIENEN INTERES POR APRENDER A NADAR

Alternativas	F	%
SI	47	100
NO	0	0
TOTAL	47	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

En base de la información obtenida en esta incógnita evidenciamos que el 100% de los alumnos anuncian que si tienen interés por aprender a nadar ya que les gusta como una actividad recreativa y deportiva

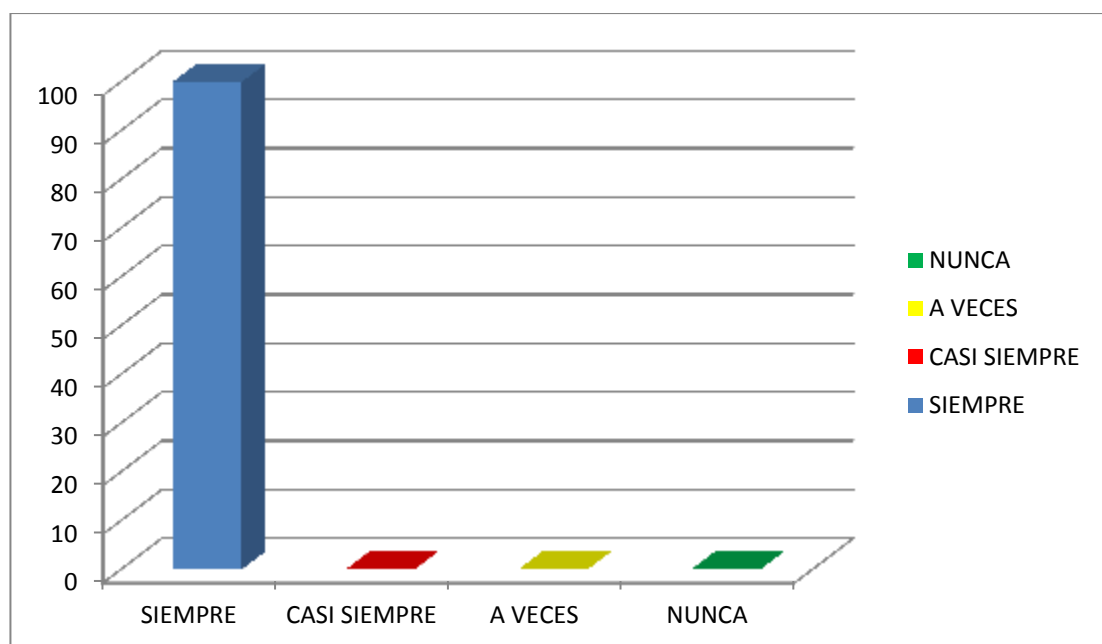
ENCUESTAS APLICADAS AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO.

Cuadro 10
Cursos de capacitación

Alternativas	F	%
SIEMPRE	1	100
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

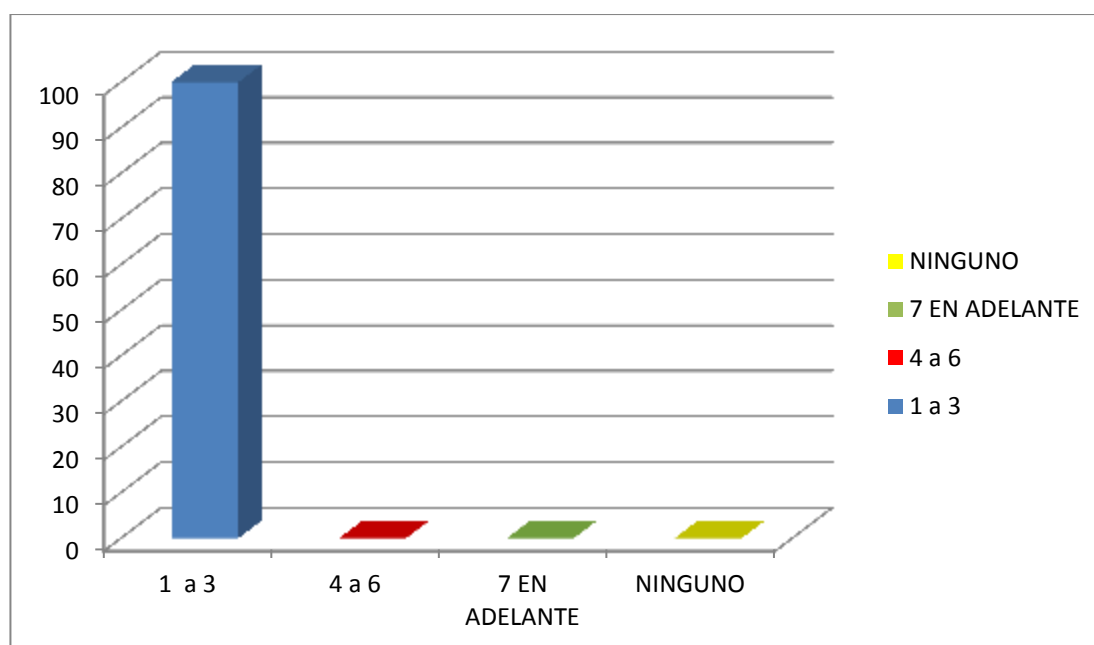
En base de la información obtenida en esta incógnita el 100% el docente de Cultura Fisica de la escuela Ovidio Decroly manifiesta que siempre recibe cursos de capacitación de natación para la enseñanza de los niños porque siempre se debe estar preparado y ampliar los conocimientos.

Cuadro 11
Cursos de capacitación

Alternativas	F	%
1 a 3	1	100
4 a 6	0	0
7 EN ADELANTE	0	0
NINGUNO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Física de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

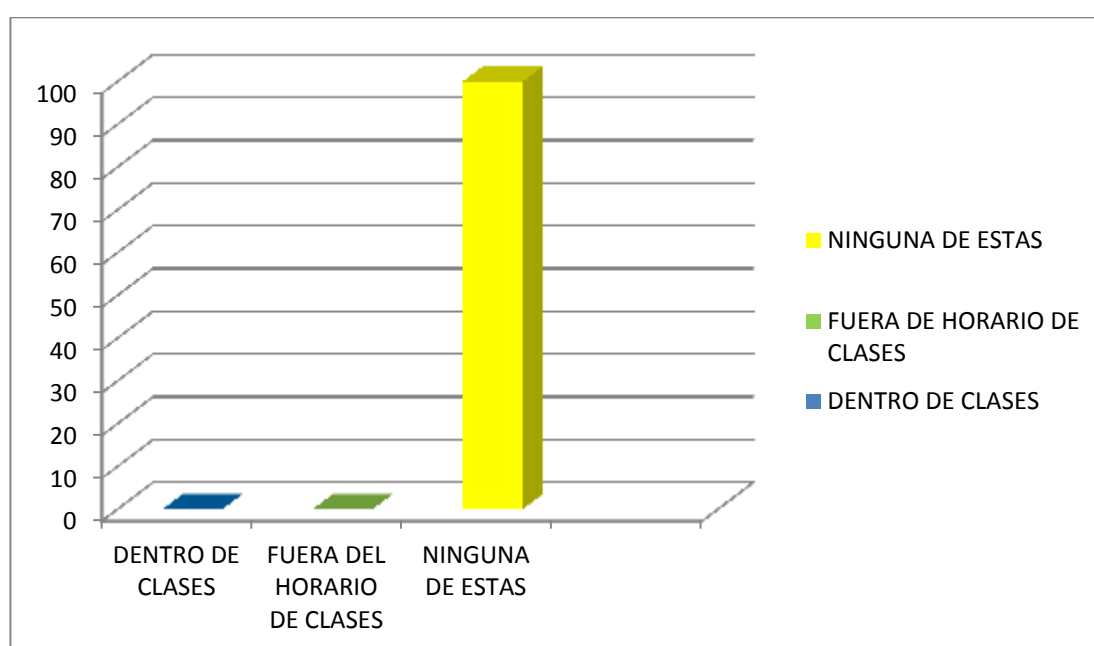
En base de la información obtenida en esta interrogante evidenciamos que el 100% el docente opina que ha recibido de 1 a 3 cursos de capacitación en los dos últimos años.

Cuadro 12
Imparte clases de natación

Alternativas	F	%
DENTRO DE CLASE	0	0
FUERA DE HORARIO DE CLASES	0	0
NINGUNA DE ESTA	1	100
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

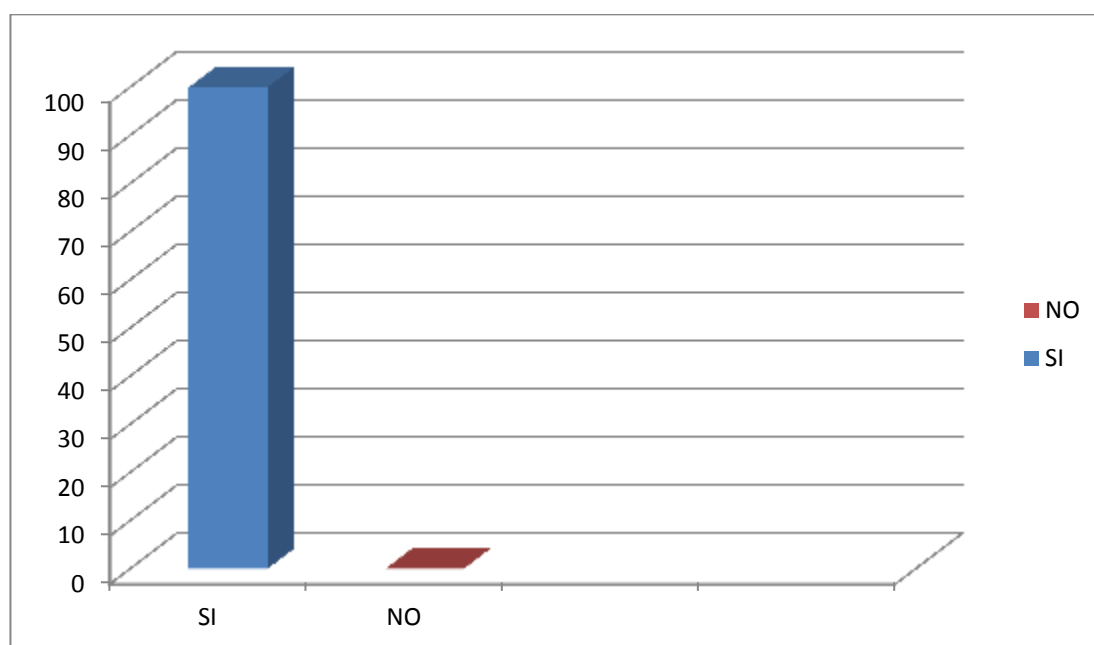
En base de la información obtenida en esta cifra evidenciamos que el 100% el docente de Cultura Fisica anuncia que no imparte clases de natación ni dentro de clases ni fuera del horario de clases porque me dedico a enseñar lo planificado dentro de la institución.

Cuadro 13
Enseñanza de natación

Alternativas	F	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

En base de la información obtenida evidenciamos que el 100% el docente manifiesta que si estaría dispuesto a generar la enseñanza de la iniciación de la natación en la institución Ovidio Decroly.

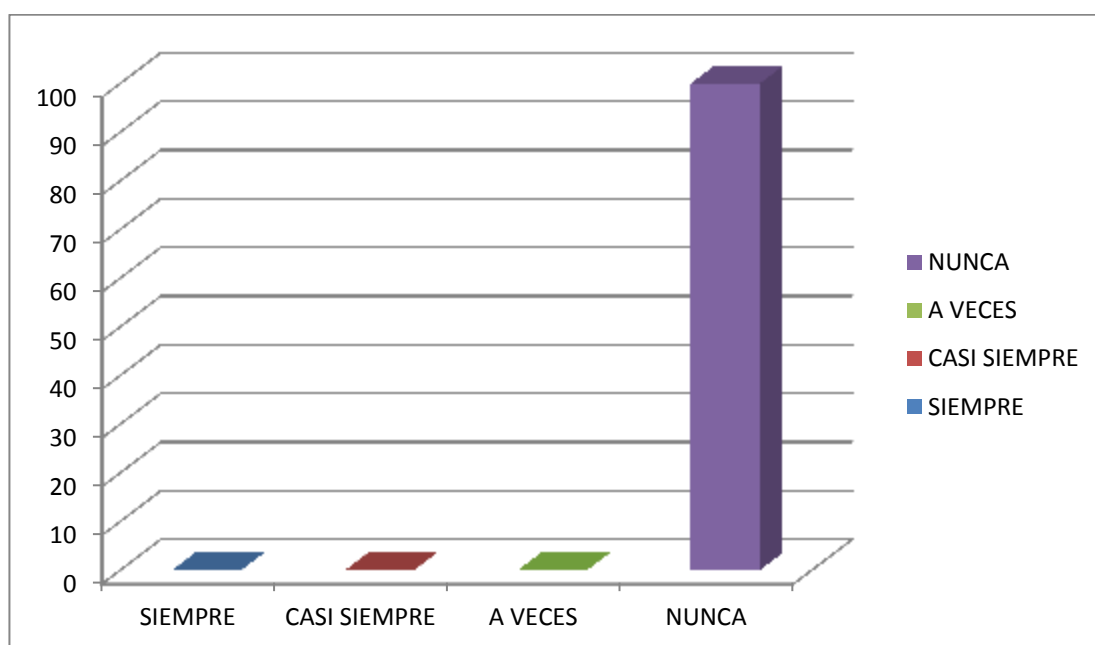
Cuadro 14

Apoyo de las autoridades para el desarrollo de la disciplina

Alternativas	F	%
SIEMPRE	0	0
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	0	0
NUNCA	1	100
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

En base de la información obtenida en esta interrogante evidenciamos que el 100% el docente de Cultura Fisica manifiesta que nunca existe apoyo por parte de las autoridades para el desarrollo de la disciplina de natación

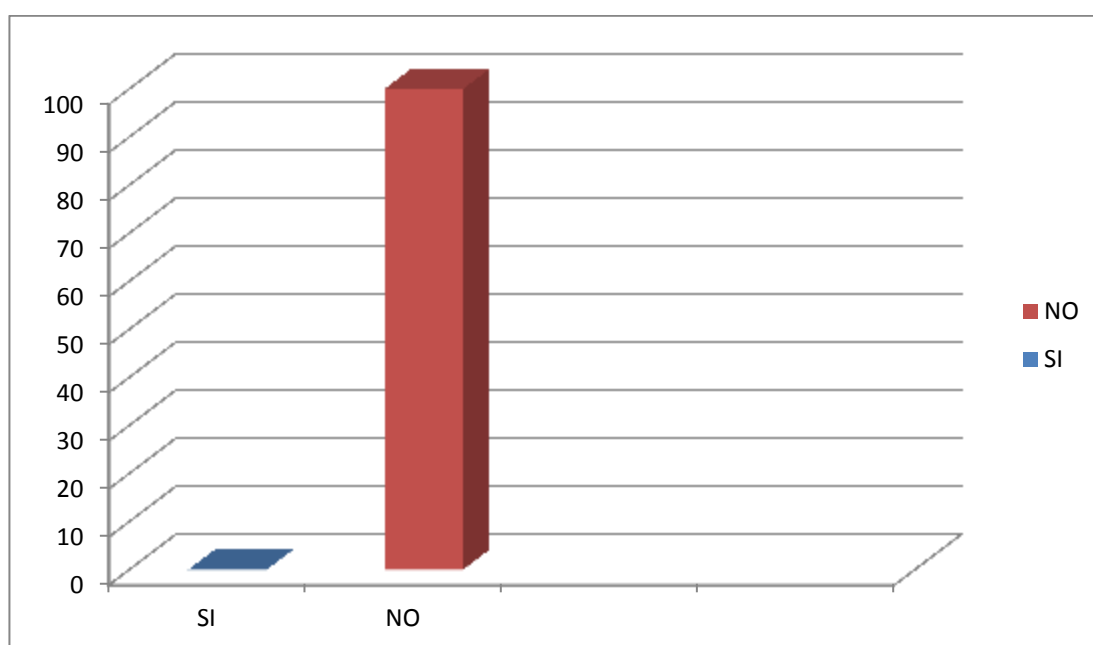
Cuadro 15

Materiales didácticos para el desarrollo de natación

Alternativas	F	%
SI	0	0
NO	1	100
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

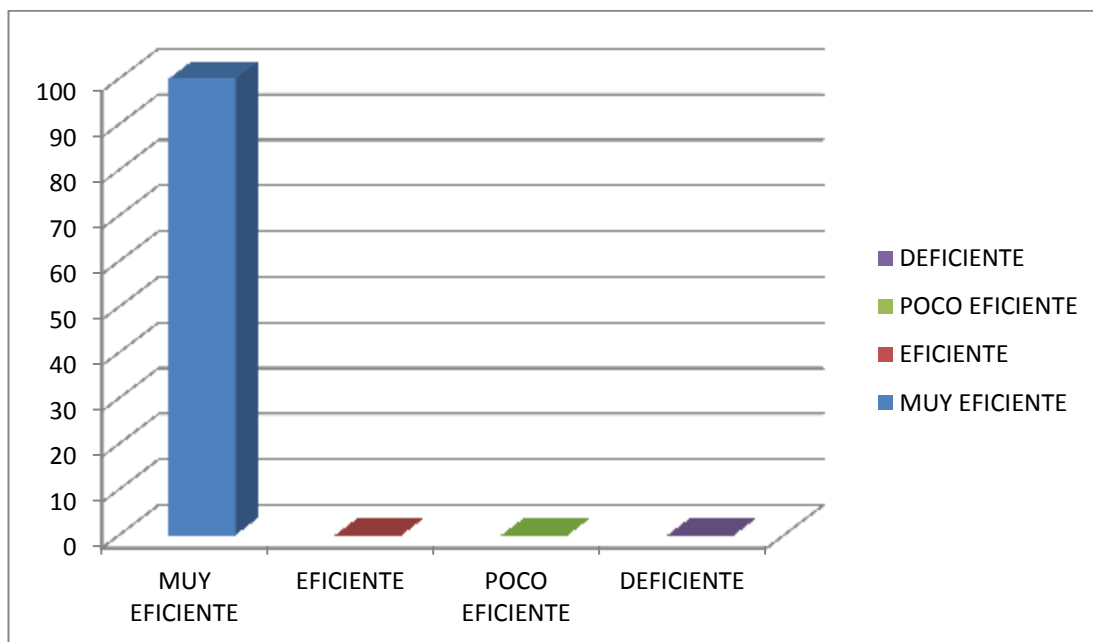
En base de la información obtenida en esta interrogante evidenciamos que el 100% el docente anuncia que no existen los materiales didácticos adecuados para la enseñanza aprendizaje de la natación es por ello que no se lleva constantemente esta disciplina.

Cuadro 16
Natación en el sistema escolar

Alternativas	F	%
MUY EFICIENTE	1	100
EFICIENTE	0	0
POCO EFICIENTE	0	0
DEFICIENTE	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e Interpretación

En base de la información obtenida en esta pregunta evidenciamos que el 100% el docente de Cultura Fisica manifiesta que la natación en el sistema escolar del Cantón Catamayo considera que es muy eficiente porque hay el espacio necesario para llevar a cabo la realización de esta disciplina como es la natación.

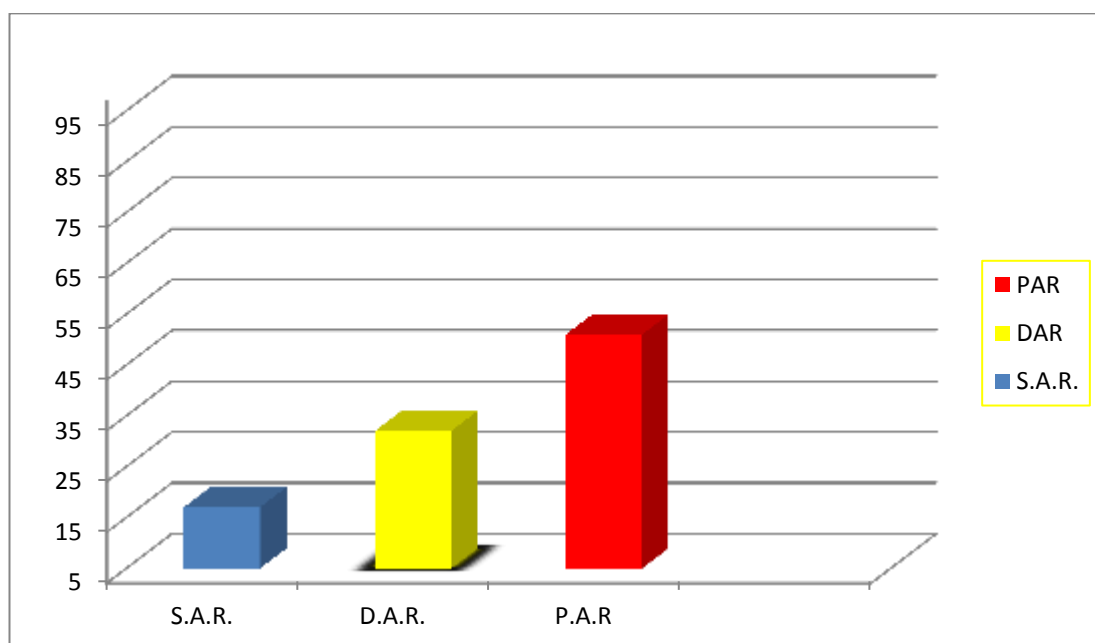
Cuadro 17

Ficha de evaluación de la técnica del estilo libre

Fuente: Encuesta aplicada al Docentes de Cultura Fisica de la Escuela Ovidio Decroly.

Alternativas	F	%
SUPERA LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS (S.A.R.)	8	17
DOMINA LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS (S.A.R.)	15	32
EN PROCESO DEL APRENDIZAJE REQUERIDOS (P.A.R)	24	51
TOTAL	47	100

Autor: Edgar Alfredo Paladines Tene. 2014.



Análisis e interpretación

En base a la información obtenida en la ficha de evaluación de la técnica de estilo libre evidenciamos que el 17% de los alumnos Superan los Aprendizajes Requeridos del estilo libre, Mientras que el 32% de los alumnos Dominan los Aprendizajes Requeridos y el 51% de los alumnos están en proceso del aprendizaje requerido

g. DISCUSIÓN

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Discusión para verificar la Hipótesis Uno

Para la verificación de las hipótesis son el resultado de encuesta aplicada al Docente de Cultura Física y a los Estudiantes con estos resultados y apoyado en los referentes teóricos permitieron realizar esta discusión, como se detalla a continuación.

ENUNCIADO DE LA HIPOTESIS 1

La falta de un programa de enseñanza repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly.

ANÁLISIS

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo.

En base a la información obtenida en la ficha de evaluación de la técnica de estilo libre evidenciamos que el 17% de los alumnos que se evaluaron a través de un test para conocer la técnica del estilo libre en cada una de sus fases, braceo, serpenteo, respiración coordinación del tren superior y tren inferior Superan los Aprendizajes Requeridos del estilo libre es decir que pasaron del dominio del fundamento de la técnica del estilo libre, Mientras que el 32% de los alumnos lograron Dominar los Aprendizajes Requeridos, dominando la técnica del estilo libre, y el 51% de los alumnos están en proceso del aprendizaje requerido es decir que no llegaron a dominar la técnica del estilo libre, teniendo problemas en la coordinación del tren superior y del tren inferior y este relacionados con los cambios de respiración, cabe señalar que el programa tiene una duración de tres meses con dos días y de una hora diaria

de trabajo el mismo que estuvo regulado con un programa de enseñanza distribuido en las etapas de enseñanza, consolidación y evaluación.

INTERPRETACIÓN

El estilo libre o crol es un estilo relativamente fácil de aprender, cómodo de realizar. En el crol, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido de pies alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas.

Los aspectos técnicos que se utilizaron para la ficha de evaluación fueron los siguientes: Posición de la cabeza, Entrada de la mano en el agua, agarre del agua (Barrido hacia fuera), Flexión del brazo en el barrido hacia adentro (90 grados), Barrido hacia atrás y hacia fuera, Posición del hombro antes y durante el recobro, Recobro de la brazada, Respiración, Oscilación del cuerpo en el eje longitudinal, Movimiento de las piernas y Orientación en el espacio. Dichos aspectos técnicos fueron cumplidos y superados en su totalidad por el 50% de los niños sin embargo más del 50% requieren aún más enseñanza y practica para poder lograr una buena técnica del estilo crol

DECISIÓN

De acuerdo a la interpretación de la ficha de evaluación de la técnica de estilo libre a los estudiantes de la Escuela Ovidio Decroly del cantón Catamayo anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La falta de un programa de enseñanza repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly”. Se acepta la hipótesis. Por qué se elaboró un programa de enseñanza del estilo libre en natación distribuido en las etapas de enseñanza, consolidación y evaluación

ENUNCIADO HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

El escaso interés que tienen los alumnos del séptimo año de la escuela Ovidio Decroly afecta a la enseñanza del estilo libre.

ANALISIS

Como resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes en el cuadro # 9 El 100% de los alumnos de la Escuela Ovidio Decroly manifiestan que tienen el interés por aprender el estilo libre ya que a diferencia de otras actividades físicas el aprender a nadar más que un deporte constituye un seguro de vida, además es muy bueno para la salud y se lo puede practicar como una actividad recreativa o deportiva

INTERPRETACIÓN

La natación es uno de los deportes más completos que existen, pero además puede ser una herramienta muy útil en ocasiones de peligro. Por tanto, aprender a nadar se convierte a veces en una necesidad y es preferible que se haga cuanto antes. Las clases de natación son uno de los medios básicos de la educación física que nos permite la formación integral de la persona a través del movimiento desarrollando así todas las capacidades individuales. Es por eso que el 100% de los estudiantes expresan que si tienen interés por aprender y practicar el estilo libre

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “El escaso interés que tienen los alumnos del séptimo año de la escuela Ovidio Decroly afecta a la enseñanza del estilo libre”. Se rechaza la hipótesis.

h. CONCLUSIONES

Culminada el proceso de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- Concluyo que La falta de un programa de enseñanza si repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly.
- Los alumnos del séptimo año de educación básica general de la escuela Ovidio Decroly tienen interés por aprender y practicar el estilo libre ya que el nadar permite mejorar la calidad de vida gracias a la mejoría o mantenimiento de la condición física así como los beneficios tanto sociales como psicológicos
- Que los estudiantes si apoyarían al desarrollo da natación dentro de la institución educativa por que brinda la oportunidad de participar en eventos deportivos tanto internos como externos
- Dentro de la institución no existen los materiales necesarios para la enseñanza y practica del estilo libre como son: tablas, pull buoys, chorizos o barras flotantes, aletas, etc. Siendo estos fundamentales para la enseñanza del estilo libre

i. RECOMENDACIONES

A continuación se propone las siguientes recomendaciones:

- Recomiendo que se lleve a cabo un programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly y de esta manera aprovechar los recursos e instrumentos para llevar a cabo el desarrollo de esta disciplina.
- Reconocer el grado de interés que tienen los estudiantes por la práctica del estilo libre, mediante la enseñanza de natación ya que se podrá sacar a relucir excelentes talentos nadadores en esta prestigiosa institución
- Reconocer la importancia de la práctica del estilo libre de natación en la integración social de los estudiantes durante la participación en eventos deportivos y desarrollo de la misma
- Sugiero que las autoridades correspondientes de la escuela Ovidio Decroly gestionen con las autoridades municipales, deportivas e institucionales para la adquisición de implementos necesarios para la enseñanza del estilo libre siendo estos muy importantes para el aprendizaje del mismo
- Los padres de familia y docentes deben involucrarse en las actividades curriculares y extracurriculares de sus hijos en lo que respecta a lo deportivo, que permita su motivación.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE
Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

TEMA:

PROPUESTA ALTERNATIVA

AUTOR:

EDGAR ALFREDO PALADINES TENE

DIRECTOR:

Lic. Mg. Sc. LUIS R. VALVERDE JUMBO

LOJA-ECUADOR

2013-2014

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE NATACION
ESCUELA OVIDIO DECROLY**

DEPORTE: NATACION CATEGORÍA: 12 Años CURSO 7 Mo Años
 AÑO 2013 MONITOR EDGAR PALADINES GÉNERO: Masculino

	ENSEÑANZA										CONSOLIDACION						EVALUACION						TOTAL	%					
	ABRIL					MAYO					JUNIO																		
	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V									
DIAS	2	4	9	11	16	18	23	25	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																
Nº SEMANAS	4					5					4																		
CUALIDADES	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC	TEC			
VOL. SEMANAL	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1560	100%	
ACTIVIDADES																													
Ambientación al medio acuático	50%	50%																									60	4%	
Sumersión y buceo	50%	50%																									60	4%	
Respiración			75%	25%																							60	4%	
Salto			75%	25%																							60	4%	
Flotación					50%	50%																					100	6.40	
Locomoción sobre el agua					50%	50%																					100	6.40	
Técnica de estilo libre o crol																													
Posición del cuerpo				50%			50%																				70	4.30%	
Movimiento de piernas o batido							50%	50%																			100	6.40	
Trayectoria descendente y Asendente							50%	50%																			80	5	
Amplitud de la patada.									50%	25%	25%																100	6.40	
Acción lateral de las piernas.										25%	25%	25%	25%														100	6.40	
Respiración con patada												50%	50%														100	6.40	
Acción de brazos (la brazada de Crol)														50%	50%												100	6.40	
Entrada en el agua(Agarre, tiron, empuje)															25%	25%	25%	25%									100	6.40	
Coordinación de brazos y piernas, respiracion																25%	25%	25%	25%	25%							100	6.40	
Nado completo del estilo libre																							50%	25%	25%	25	100	6.40	
demonstracion teorica							50%							25%							25%						70	4.30	
Correccion de Errores						50%						25%				25%							25%				100	6.40	
total																											1560	100%	

Objetivo General

- Proponer un conjunto de ejercicios para la enseñanza de las técnicas libre y espalda en niños de 10 -12 años como actividad masiva de Natación.

DESARROLLO

La iniciación de la actividad física o deportiva, es el proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual se realiza principalmente en edades tempranas y se logra en diferentes etapas, desarrollando los diversos contenidos, como son las capacidades físicas entre otras.

Las capacidades coordinativas para el desarrollo de los elementos técnicos de la actividad, dependen del desarrollo psicomotriz del niño, mientras más variado sean los ejercicios, mayor desarrollara las capacidad coordinativa.

Al reflexionar sobre la enseñanza de la natación, y al elaborar una propuesta de ejercicios, se debe partir, del nivel en que se encuentra el niño, ósea, si se logró vencer los objetivos en la primera fase de la formación básica, si ya es capaz de flotar, respirar, sumergirse, saltar y de trasladarse mediante los movimientos globales de coordinación de piernas y brazos.

Hay que investigar, crear, aplicar ejercicios variados, para ser más eficientes, es una necesidad del profesor, buscar cual es el la dificultad que presenta el niño y que error lo produce, para aplicar el correcto ejercicios.

Propuesta de ejercicios para la técnica de libreo crol

Es aconsejable utilizar como medio patas de rana para buscar la mejor flotabilidad del cuerpo en el agua, saber cuál es el error que tiene el niño para aplicarle el ejercicio correcto.

Ejemplo: el niño que realice el movimiento de brazos cruzando las manos a la frente, ósea pasando la línea media del cuerpo, es un error producido por la cabeza en el momento de la respiración, que puede ser por la cabeza muy hundida o muy levantada, y por el movimiento de piernas que puede ser en

forma de tijeras, para corregir la respiración el ejercicio que debe aplicarse, sería primero corregir la dificultades en la respiración,

Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, un brazo arriba, el otro abajo, realizar cuatro patadas y dos laterales con respiración y elevación del hombro por cada seis movimientos de brazos, y continuar con ejercicios variados con brazos al frente.

Todos los ejercicios se realizaran en distancias de 15 a 20 metros y con repeticiones de 4-6.

Flecha dorsal movimientos de piernas, brazos extendidos arriba. (Posición inicial para comenzar todos los ejercicios)

Ejercicios	Indicaciones Metodológicas
<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de piernas Fuera del agua (Enseñanza de la técnica del pateo posición del pie, extensión de piernas) • Sentado en tierra, en posición dorsal, con apoyo sobre el antebrazo, piernas extendidas, pies punteados y orientados hacia adentro, realizar movimientos alternos de patadas, exigiendo que el movimiento parta de la cadera • Acostado sobre un banco, en posición ventral, realizar movimientos alternos de patadas, observando, la posición correcta de los pies, su orientación y que el movimiento parta de la cadera. • Indicando como es el movimiento correcto de la patada de libre 	<ul style="list-style-type: none"> • La patada de libre se inicia desde la cadera luego rodilla y termina en el pie completamente extendido • El movimiento debe ser alternativo • Pie completamente extendido • El movimiento de patada no se inicia desde la rodilla
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en el borde de la piscina, piernas introducidas en el agua, realizar movimientos de patadas, teniendo en cuenta todos los aspectos técnicos descritos en los ejercicios número uno. Tratando de no sacar los pies del agua, sólo el dedo gordo puede romper la superficie del agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas completamente extendidas realizar patada como si estuvieran las piernas completamente extendidas
<ul style="list-style-type: none"> • Sujeto del rebosadero en posición ventral, realizar movimientos alternos de piernas. • Sujeto del rebosadero en posición dorsal realizar movimientos alternos de patadas de espalda, • Realizar el mismo ejercicio pero con ayuda de la tabla 	<ul style="list-style-type: none"> • No flexionar rodillas • Cuidando que el alumno no saque las rodillas fuera del agua y explicando que el dedo gordo del pie rompe levemente la superficie del agua.
<ul style="list-style-type: none"> • Sujeto del rebosadero en posición ventral, realizar movimientos de 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo completamente

<p>patadas alternos con respiración frontal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos alternos de patadas, con un brazo extendido al frente y agarrado del rebosadero, mientras el otro permanece al costado del cuerpo. Realizando respiración lateral por el lado del brazo que está colocado al costado del cuerpo. Después de lograr un habito motor, cambiar para el otro lado. • Luego combinamos por los dos lados 	<p>extendido , la respiración se realiza por giro de todo el cuerpo y no por giro de la cabeza</p> <p>Ayudar al niño a que gire su cuerpo al momento de respirar</p> <ul style="list-style-type: none"> • la oreja que se apoye en el brazo que está tomando el rebosadero para que cuando realice el movimiento de respiración no la debe despegar del brazo. esto nos ayudara a que el niño intente girar todo su cuerpo al momento de realizar la respiración
<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de brazos fuera del agua • Movimiento de brazos dentro del agua 	<ul style="list-style-type: none"> • enseñanza de la técnica del braceo, posición de la mano, secuencia del brazo • enseñanza de la secuencia de braceo • Como debe entrar la mano en el agua la secuencia dentro del agua como apoyo tirón, impulso y salida
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio a realizar en la piscina poco profunda. • Posición de partida . De pie con el tronco inclinado hacia adelante, agarrado al borde y con la cabeza dentro del agua. • Lleva el brazo hacia atrás, por dentro del agua, hasta tocarte la pierna con la mano. • Cuando el brazo esté a punto de salir del agua, deberás girar la cara (no levantarla). Intenta que la oreja del lado 	<ul style="list-style-type: none"> • . El objetivo de este ejercicio es aislar el movimiento de un brazo y la respiración de todos los demás movimientos. De este modo podremos ir más despacio y pensar cómo y cuándo respiramos y movemos el brazo. • En el transcurso de este movimiento tu cuerpo y tu cabeza irán girando hacia la derecha para poder tomar aire. • Intenta hacer la respiración bilateral. Es decir, brazo derecho - cojo aire por el lado derecho - agarro el borde y

<p>contrario no salga del agua</p>	<p>soplo - brazo izquierdo - cojo aire por el izquierdo - agarro el borde y soplo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio se centra en realizar correctamente la coordinación brazo - respiración, pero además insistiremos en la posición del cuerpo que nos va a permitir que la respiración y el recobro de brazos sea más fácil • Mientras un brazo sale, el hombro se levanta y el cuerpo se balancea hacia este lado. Ladea también la cabeza y aspira bajo la axila, la cara estará medio sumergida y aprovecharemos la ola que produce nuestra cabeza para tomar aire. 	<ul style="list-style-type: none"> • ejercicio desplazándonos mientras batimos pies y con tabla en las manos, la cual nos va a servir de punto de apoyo • Recuerda: mantén una oreja y un ojo dentro del agua. •
<ul style="list-style-type: none"> • Muevo el brazo derecho (tracción) hasta tocarme la pierna con el dedo gordo y el brazo estirado. Durante este recorrido el cuerpo se ha girado hacia el lado derecho, podríamos decir que el cuerpo "se acuesta" sobre el lado derecho con un hombro más alto que el otro • 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambas manos en la tabla con los brazos estirados.
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha con movimiento de piernas, brazos arriba, realizar agarre, tirón y empuje elevando el codo, pasando el dedo pulgar por el lateral del cuerpo hasta debajo de las axilas, continuar el movimiento al frente extendiendo el brazo, raspando el agua solo con la mitad de los dedos, el otro brazo queda extendido al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codo arriba y extender el brazo frente al hombro • Movimientos de piernas cortos y fuertes • Respirando cada seis patadas
<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior pero con el otro brazo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, brazos arriba, realizar con un brazo elevación del codo tocando con el dedo pulgar la axila y la misma vez respirando, en 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación del codo, girando la cabeza en busca del hombro

<p>este ejercicio cuando la cabeza entra al agua después de respirar el brazo elevado es extendido al lado del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior pero con el otro brazo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, brazos arriba, realizar una brazada al frente con codos 	
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, brazos arriba, realizar tres movimientos de un brazo, respiración, cambio de brazo, realizar lo mismo y tres brazadas sin respirar, se comienza en movimiento de nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respirar en el cambio de brazos • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, un brazo arriba, el otro abajo, realizar cuatro patadas y dos laterales con respiración y elevación del hombro por cada 6 movimientos de brazos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará cuatro patadas en posición ventral y dos Lateral • Exigir buena posición de la cabeza • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior con el otro brazo 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre, movimientos de piernas con brazos arriba, realizar seis brazadas sin respirar (se detiene el movimiento y se comienza de nuevo desde la pared). 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Desde la P.I Flecha de libre con movimientos de piernas, brazos arriba, realizar dos brazadas, respirar, dos brazadas sin respirar y dando una vuelta con brazos a los lados del cuerpo alternando la respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exigir movimientos de piernas fuerte y rápido para realizar la vuelta tirando las piernas hacia atrás y volver a patear • Movimientos de piernas cortos y fuertes

<ul style="list-style-type: none"> Desde la P.I Ejercicios combinados: flecha movimiento de piernas con brazos arriba, realizar seis movimientos de piernas y movimientos de un brazo parando la brazada en el muslo, seis movimientos de piernas, realizar elevación del codo, seis movimientos de piernas y realizar tres ciclos de brazos sin respirar. 	<ul style="list-style-type: none"> Respirar cuando se realice el cambio Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> Igual al anterior alternando el brazo. 	

Flecha dorsal movimientos de piernas, brazos extendidos arriba. (Posición inicial para comenzar todos los ejercicios)

Ejercicios	Indicaciones Metodológicas
<ul style="list-style-type: none"> P.I llevar los brazos abajo y realizar seis movimientos de piernas por cada elevación de un hombro. 	<ul style="list-style-type: none"> Exagerar el saque de los hombros Exigir cadera arriba Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> Alternar movimiento. 	
<ul style="list-style-type: none"> P.I brazos abajo, realizar semi-flexión de los brazos al lado de la cadera, realizar empuje del agua hacia el piso de la piscina cada seis movimientos de piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> Exigir cadera arriba La mano quedara mirando hacia abajo (fondo de la piscina) Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> Igual al anterior por debajo de los hombros. 	
<ul style="list-style-type: none"> P.I Realizar seis movimientos de piernas por cada movimiento de un brazo parando la brazada al lado de la cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> Exigir cadera arriba

<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior pero con el otro brazo 	<ul style="list-style-type: none"> • Brazos extendidos • Movimientos de piernas cortos y fuertes • Elevar hombros
<p>Igual al anterior pero con ambos brazos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exigir que primeramente sale el pulgar y entra el dedo meñique , así como la extensión de los mismo • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • P.I realizar movimiento de un brazo parando la brazada en el muslo, cada seis movimientos de piernas 	<p>Elevar hombros</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Igual con el otro brazo 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Igual pero con ambos brazos alternando el movimiento • 	<ul style="list-style-type: none"> • Expulsar el aire por la boca y la nariz
<ul style="list-style-type: none"> • P.I llevar los brazos abajo extendidos, un brazo realiza la brazada parando en la vertical con seis movimientos de piernas y vuelve a la • Posición al lado del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El brazo extendido , se hará con seis movimientos de piernas, y estará extendido mientras se realice los seis movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior con el otro brazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadera arriba

<ul style="list-style-type: none"> • P.I brazos quedan extendidos arriba, realizar un movimiento de brazo parando en la vertical, el brazo extendido con dedo pulgar hacia el frente de la cara y manteniéndose con seis movimientos de piernas y realizar torsión del brazo, entrando al agua con dedo meñique hasta llegar de nuevo a la vertical, alternar el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • El brazo extendido , se hará con seis movimientos de piernas, y estará extendido mientras se realice los seis movimientos de piernas cortos y fuertes
<ul style="list-style-type: none"> • Igual al anterior con el otro brazo 	<ul style="list-style-type: none"> • El brazo extendido , se hará con seis movimientos de piernas, y estará extendido mientras se realice los seis movimientos de piernas cortos y fuertes cadera arriba
<ul style="list-style-type: none"> • PI ,realizar diez movimiento de brazos alterno de brazos, giramos el cuerpo y se realiza dos brazadas de libre, se repite el ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de piernas cortos y fuertes • Cadera arriba • Sacar hombros.

j. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ GUTIERREZ San Martin Melchor. Métodos para impartir actividades Acuáticas. Edición Buenos Aires Año 2001.
- ✓ MORENO Juan Antonio (2007). Juegos Acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- ✓ MORENO. Juan Antonio 200, Recursos Didácticos en las actividades acuáticas.
- ✓ MORENO Murcia Juan Antonio 2000. Hacia dónde vamos en las metodología de las actividades acuáticas.
- ✓ MODULOS de la Carrera de Cultura Fisica de la Universidad NACIONAL DE LOJA. 2008-2011.

WEBGRAFIA

- ✓ <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/handle/123456789/1036>
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd138/la-ensenanza-del-estilo-libre-en-natacion.htm>
- ✓ http://maikoled.blogspot.com/2013/03/metodologia-de-la-ensenanza-de-la_29.html



K. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

**85 “PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN
LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS
ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA
OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO,
PERIODO ACADÉMICO: 2012-2013”**

**PROYECTO DE TESIS
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
GRADO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION,
MENCION: CULTURA FÍSICA**

ASESOR:

LUIS R. VALVERDE JUMBO

AUTOR:

EDGAR ALFREDO PALADINES TENE

LOJA-ECUADOR

2012

a. TEMA

“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012-2013”

b. PROBLEMÁTICA.

Un factor fundamental en el progreso de un país, es la preparación de sus recursos humanos, eso hace que la educación tenga un papel cada vez más importante en la sociedad. Es por esta razón que todos los profesionales tienen y están en la obligación de contribuir con proyectos y soluciones prácticas que permiten elevar el nivel académico-formativo de los niños y jóvenes del país.

Afín a esto se determina que la educación es primordial, no sólo como uno de los instrumentos de la cultura que permite al hombre desarrollarse en el proceso de la socialización, sino también se lo consideraba como un proceso vital, complejo, dinámico y unitario que debe descubrir, desarrollar y cultivar las cualidades del estudiante, formar integralmente su personalidad para que se baste a sí mismo y sirva a su familia, el estado, y la sociedad.

En este marco, dentro de la educación ecuatoriana, esta se encuentra rezagada en muchos aspectos importantes para la formación integral de los niños, tal es el caso de la enseñanza de los deportes, sobre todo de deportes totalizadores como es el caso de la natación. Durante años atrás y actualmente, en los establecimientos educativos no se considera a la preparación física como factor primordial de la formación integral de los educandos; pues su práctica tiene un carácter informal constituyéndose solamente como aspecto optativo a la integridad de la persona; olvidando de sobre manera que el deporte tiene la facultad de desarrollar destrezas físicas, socializar y mejorar el autoestima.

El deporte ayuda a los niños en su desarrollo corporal, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental puesto que en los niños practicar de manera continua una actividad deportiva puede mejorar el estado físico ya que se desarrollan las capacidades motoras y sobre todo aprenden a disciplinarse desde pequeños.

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. Existen cuatro estilos de natación reconocidos, de los cuales el objeto de estudio de esta investigación radica en el crol o estilo libre el cual se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX.

Generalmente el estilo que mayormente se práctica dentro de la actividad de la natación es el “estilo libre”, y es el que más se incluye en los diferentes eventos deportivos o competencias. Sin embargo en Ecuador a pesar de contar con La **FEDERACION ECUATORIANA DE NATACION**, que se conoce también con las siglas **FENA** y es la única persona jurídica de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la Natación; la difusión en la práctica de este deporte, por parte de esta federación se encuentra en una facción minoritaria del país.

Catamayo es un cantón perteneciente a la provincia de Loja, su participación en la enseñanza y competencias de estilo libre en natación es nula; gran parte de esto se debe a la falta de infraestructura para la práctica de este deporte al igual que implementos para el desempeño y formación de los futuros deportistas, a esto se suma la falta de enseñanza de este deporte por parte de los docentes de cultura física, ocasionando una gran limitante para despertar el interés en aquellos estudiantes que les gusta o que les gustaría participar en esta disciplina deportiva. En definitiva no existe un programa para mejorar la efectividad de la enseñanza y entrenamiento en el estilo libre en natación.

Con todo lo expuesto anteriormente, surge la necesidad de conocer la incidencia del estilo libre en el rama deportiva de la natación en la formación de los niños, por tal razón se decidió investigar acerca del **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, 2013”**

c. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de tesis permitirá aprovechar los conocimientos adquiridos durante la vida discente en la Universidad Nacional de Loja, institución comprometida con la formación de profesionales de calidad para favorecer al desarrollo de la región sur y el país. Como estudiante de este centro de educación superior y para contrastar lo aprendido en las aulas con la realidad del entorno, se ha considerado factible realizar el trabajo de investigación de tesis titulado “*PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO ACADÉMICO: 2012 – 2013*”; cuyo tema tiene como tarea principal reconocer una de las debilidades en la práctica deportiva, en lo que concierne a la falta de un programa que ayude a mejorar la efectividad de la enseñanza y entrenamiento del estilo libre de los niños.

El tema planteado es imperante, puesto que la práctica deportiva es fundamental en la formación integral de las personas y es parte de la vida diaria; en este sentido la formación deportiva de unos de los deportes más completos como lo es la natación, hace que su práctica sea importante porque es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales. El tema planteado no ha sido investigado a profundidad por tal razón se hace pertinente conocer la incidencia del estilo libre en los niños para ello se contará con el sustento teórico mismo que estará enfocado en las categorías y conceptos fundamentales que respalden teóricamente a la temática planteada.

Por otra parte, el desarrollo de la investigación propuesta, misma que contará con todo el rigor de una investigación de carácter científico ya que se encuentra dentro de los lineamientos de investigación de la Carrera de Cultura Física y ajustándose durante toda la etapa de propuesta y ejecución

a la normativa legal y académica vigente en la institución; permitirá cumplir con un requisito para aspirar a obtener el título de tercer nivel de Licenciado en Cultura Física, mismo que abaliza el trabajo de formadores de individuos capaces de solucionar problemas personales, familiares y sociales, sobretodo en la búsqueda constante de mejores días para la educación en beneficio no solo de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly sino de toda la niñez catamayence y lojana.

d. OBJETIVOS

GENERAL:

Diseñar un programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en la natación en los niños del séptimo grado de educación básica general de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo.

ESPECÍFICOS:

1. Determinar el grado de interés que tienen los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la escuela Ovidio Decroly en aprender el estilo libre de la natación.
2. Instruir a los alumnos de los séptimos grado de educación básica general de la escuela Ovidio de Decroly a la práctica del estilo libre en natación.
3. Establecer a los alumnos que poseen condiciones y les interese, puedan iniciarse en la natación competitiva.

ESQUEMA MARCO TEÓRICO

ESTRUCTURA DEL MARCO TEÓRICO

1. NATACIÓN

1.1. NATACIÓN EN EL ECUADOR

1.2. ESTILOS DE LA NATACIÓN

1.2.1. Estilo libre o crol

2.2. Estilo espalda

2.3. Estilo brazo o pecho

2.4. Estilo mariposa

2. TÉCNICA DEL ESTILO CROL O LIBRE

2.1. Posición del Cuerpo

2.1.1. Alineación Horizontal

2.1.2. Alineación Lateral

2.2. Respiración

2.3. Movimiento de Brazos

2.3.1. Entrada y extensión

2.3.2. Barrido descendente y agarre

2.3.3. Barrido hacia adentro

2.3.4. Barrido ascendente

2.3.5. Fin de la acción propulsora y recobro

2.3.6. Coordinación de los brazos

2.4. Movimientos de Piernas

2.4.1. Trayectoria descendente

2.4.2. Trayectoria ascendente

2.4.3. Amplitud de la patada

2.4.4. Acción lateral de las piernas

2.5 Coordinación entre brazos y piernas

2.5.1. El batido 6

2.5.2. El batido 2

3. LA PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

4. MÉTODOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN EL PROGRAMA

e. MARCO TEÓRICO

1. NATACIÓN

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. 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.

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.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son: **crol** (también llamado 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** (también llamado pecho, es 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**

(over), estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

1.1. NATACIÓN EN EL ECUADOR

Estas prácticas se las comienzan a realizar en los ríos, en los esteros; también el Malecón, todas estas en la provincia del Guayas, donde comienza este deporte, y así su primer triunfo y el más importante a nivel de natación se lo consiguió en los años 1938 por los denominados los cuatro mosqueteros, al haber conseguido el Campeonato Sudamericano. También han seguido algunas figuras de nuestra natación como es Jorge Delgado Panchana, entre otros.

Guayaquil es considerada hoy una de las capitales de la natación sudamericana. Es el fruto que dejó la organización, hace 20 años, de los Cuartos Campeonatos Mundiales de esta disciplina. Durante 10 días nadadores de 55 países de cinco continentes, entre finales de julio e inicios de agosto de 1982, pusieron al Ecuador en los ojos del mundo. "Lo mejor que produjo el torneo fue la imagen internacional que alcanzó Ecuador por su buena organización", indica José Luis Contreras, de la Federación Deportiva del Guayas, que administra cinco de las piscinas utilizadas en el Mundial. De las nueve piletas mundialistas la única que no funciona es el foso de clavados de La Pradera que está sometido a reparaciones. En sus dos piscinas adyacentes se desarrollan programas masivos estudiantiles y comunitarios.

Según Roberto Frydson, técnico de este deporte, el Mundial sembró la semilla de la masificación de la natación en Guayaquil. "Desde entonces empezamos a observar un mayor interés por su práctica. En el año desarrollamos alrededor de ocho a 10 torneos en los que participan entre 15 y 20 clubes en esta provincia". Gregory Fuentes, nadador que para el Mundial tenía 12 años, cree que el campeonato posibilitó a que muchos niños y jóvenes se interesen por la natación. "Se dejó su práctica en los clubes privados para extenderse a programas masivos y la cantidad de nadadores aumentó. En los campeonatos tenemos promedios arriba de 300 competidores". El interés en escuelas y colegios, especialmente privados, también sumó en levantar este deporte.

En los programas vacacionales de Fedeguayas la natación capta un 60 por ciento del interés de los participantes. A los talentos se los incorpora a las Escuelas Deportivas.Frydson, que administra para EMELEC las piscinas del Centro Cívico, dice que no se puede marcar un antes y un después del Mundial respecto al nivel en el Ecuador.

"Los casos de Jorge Delgado y Mariuxi Febres Cordero, por ejemplo, son excepcionales. Si no, veamos que aún en EE.UU., nadie ha superado a Mark Spitz, en Alemania, a Michael Gross, en Rusia, a Vladimir Salnikov o en Surinam a Anthony Nesty".

Ecuador ha tenido, después del Mundial, varios campeones sudamericanos como Priscila Madero, Adriana Salvatore, Felipe Delgado, Julio Santos Otros destacados son Roberto Delgado, Andrés Páez, Mariela Yépez, Abraham Solano, María Cevallos, Sebastián Thoret, Diana Cáceres, Yamile Bahamonde, entre otros. De ahí que puede afirmarse que la buena semilla germinó.

Historia de la Natación Loja

Por relatos verbales se conoce que la natación lojana tiene sus antecedentes en los ríos Malacatos y el Zamora en los sitios de "torbellino" que junto a la cascada del río Zamora y sus múltiples "Honditos" en el transcurso de los dos ríos disfrutaban los ciudadanos del sector que junto a la naturaleza fortificaban el cuerpo y la existencia del vivir y en la comunidad.

En los años de 1930 se construye la primera pileta de baño de propiedad de la familia Eguiguren, llamado Piscina de "VENECIA" con una dimensión de 15mts.x 10mts.construida con fines de lucro (el costo era de 50 Centavos de sucre) lo que impedía el ingreso y poder multiplicar los objetivos de esta actividad deportiva.

Se conoció que como resultado de esta práctica sobresalieron algunas personalidades que practicaban este deporte como son "Antonio Jaramillo, Montesinos, Sra. Esther de Galindo entre los más importantes además se conoció el famoso clavadista Jaime Vivanco El "Pajarito" así como el popular "Místico" Mena, se lo puede considerar como impulsador de la natación

provincial al Dr., Rubén Ortega que había traído de la capital nuevos métodos de los estilo y que compartía con sus compañeros. Sin embargo aparece el primer debacle de la natación se destruye las instalaciones único lugar que se practicaba.

En los años de 1950 el municipio construye la primera piscina municipal junto al estadio federativo lugar donde se practicó durante algún tiempo, allí concurrían estudiantes de los colegios y escuelas para la práctica de este deporte, productos de esta actividad sobresalieron algunos personajes como: Duran, K. Chamba, Luis Maza, Luis Reátegui, Vladimir Maldonado, Norberto Maldonado, y otros que vinieron a incrementar el número de deportistas de nuestra ciudad.

En el año de 1968 se organiza la primera escuela de natación de la provincia, la dirigió un extranjero del Cuerpo de Paz Terry Ringer y del recordado Alex Guerrero, “los Barracudas” quienes impulsaron esta actividad deportiva hasta llevarla a niveles competitivos importantes, como producto de esta trabajo sobresalieron Leonardo Aguirre, Judit Jiménez, Esmeralda Tene, Antonio Viera, Félix Kaisin, Antonio Quizhpe Rojas, los hermanos Cevallos, el “Sapo” Alvarado entre otros; que lograron importantes actuaciones a nivel nacional. Deja la continuidad este club y se crea otro en el año de 1971 llamado club los “Delfines” de igual forma otra década de nadadores que se suponía que iban a ser los mejores pues pertenecía a los colegio Bernardo Valdivieso y L.D.U. pero viene la segunda decadencia del deporte a priorizar los intereses del deporte más popular que la natación, se procede a ampliar el actual estadio federativo destruyendo la piscina municipal donde muchos jóvenes practicaban, en especial los sábados y domingos en la práctica de esta deporte,

Es decir que en vez de procurar más escenarios deportivos, se vio restringido muy a pesar del mal genio de don FILOMENO y el agua fría de esta piscina, que fue objeto también de una visita de Clubes de la ciudad de Guayaquil como el EMELEC y Náutico de Guayas.

En aquel entonces vino el campeón sudamericano Eduardo Orejuela del año de 1972, no obstante se procedió a este atropello de la niñez y juventud lojanas sin recursos que se encontró privada de una piscina.

La piscina del valle que nunca fue apropiada para la práctica deportiva, en alguna medida remplazó esta necesidad, sin embargo allí se continuó desarrollando la natación Lojana en la que aparecieron deportistas de la talla como: Hérmel Salcedo, Carmen y Ruth Arias Daniel Castro Milton León José Carrión, Nelson Salcedo entre Otros.

En el año 1983 pensaríamos que nace el renacer el futuro de la natación de Loja nuestra juventud acudía a la Piscina de Jipiro en la cual se procedió a realizar una nueva etapa de trabajo en el que se destacaron deportistas como Vicente Espinosa, Jorge Jaramillo, Rafael Piedra, Fabián Larriva, que junto a su espíritu de coraje venciendo las inclemencias del agua fría representaron juntos con Diego Cárdenas nos representaron en los juegos deportivos Nacionales.

La Natación contemporánea o moderna se inicia con la construcción de la piscina de grupo de artillería “Cabo Minacho”. Loja ingresa a la era moderna de la natación nacional, métodos de aprendizaje adecuados son puestos en práctica y además el agua temperada ayudó a que se apliquen métodos adecuados para la práctica y entrenamientos.

En octubre de 1984 nace su trabajo deportivo que en 1985 se hace presente en la ciudad de Guayaquil –centro de desarrollo de esta actividad- nadadores de Loja como: Juan Aguirre, José Moreira, Vladimir y Wilmer Quizhpe, Diego Espinosa, Ricardo Morales y otros, que le arrebatan medallas a la potencia Guayas. Habíamos iniciado una nueva etapa, desde allí la natación ha venido tomando más desarrollo e inclusive más academias y más piscinas en funcionamiento.

En la actualidad contamos con algunas piscinas como la de jipiro la de de ciudad de Loja o N° 3, como deportistas más destacados en la presente década contamos con: Hernán Ruiz, Vladimir Quizhpe Jr. Andrea Castillo, ect.

1.2. ESTILOS DE LA NATACIÓN¹

1.2.1. ESTILO LIBRE O CROL.

Se caracteriza por ser el más rápido de todos los estilos que se utilizan en la natación competitiva, la posición correcta del crol se consigue con el cuerpo estirado y la cabeza mirando al fondo de la alberca ya que si la cabeza está mirando al frente quita velocidad. Cuando sea necesario respirar se acompañará la cabeza con el giro lateral del cuerpo cuando el brazo del lado en que se respira esté a la altura de las piernas y preparado para hacer el recobro aéreo mientras que a su vez el otro brazo estirado hacia delante hace el recobro subacuático y la cabeza vuelve a su posición dentro del agua.

1.2.2. ESTILO DE ESPALDA.

No tiene restricciones de simetría, pero los nadadores deben permanecer de espalda durante todo el evento, menos durante la vuelta que se hace en la pared. Este estilo se hace, en esencia, como una inversión del crol, pero con los codos estirados - el competidor mueve sus brazos hacia atrás sobre sus hombros, y la mano se mete completamente estirada empujando el agua para producir el avance, unido a una patada parecida a la de crol, solamente que esta patada se hace desde las rodillas.

1.2.3. ESTILO BRAZA O PECHO.

De donde se evolucionó la mariposa, tiene la restricción adicional que las manos del nadador deben ser empujadas hacia el frente juntas desde el pecho y que los codos deben permanecer debajo del agua, en un ángulo de 90°. Es el estilo más lento en el nado competitivo. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m. En este estilo es el que las piernas proporcionan la mayor fuerza para el avance.

¹Natación-Galeón. Estilos de la natación. Extraída el 15 de Marzo del 2013, actualiza el 35 de febrero del 2011. Disponible en: <http://natacion.galeon.com/estilos.html>

1.2.4. ESTILO MARIPOSA

Requieren que las acciones del nadador tengan simetría bilateral (el lado izquierdo del cuerpo debe hacer lo mismo que el derecho) y además que las piernas se coordinen en un batido de arriba-abajo al igual que la cadera con los brazos comenzando el movimiento de las piernas con una ondulación que se desplazará desde la cadera hasta los pies. Este estilo es el que exige más fuerza y el que consume más energía de todos.

2. TÉCNICA DEL ESTILO LIBRE O CROL²

Técnica de Estilo Libre:

- Movimientos de piernas – brazos y manos.
- Se mueve alternando arriba y abajo – coger agua.
- Movimiento abajo empieza con el muslo – inclina codos.
- Sigue rápidamente la pierna – empujar con la mano.
- Iniciación del movimiento arriba – codo alto

2.1. POSICION DEL CUERPO

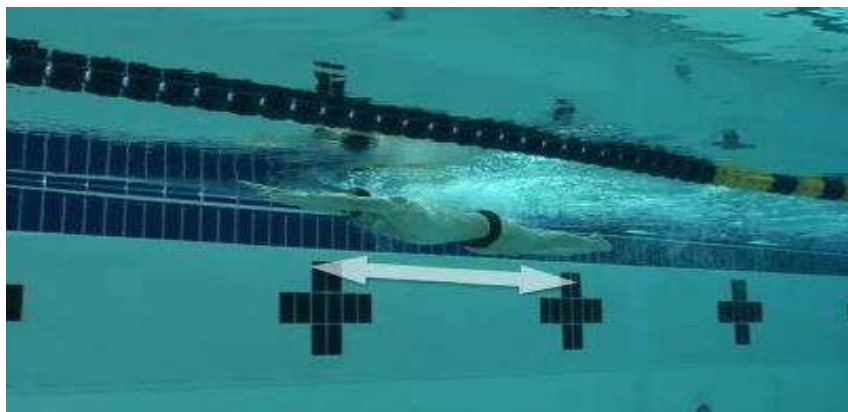
Los nadadores encuentran una menor resistencia cuando sus cuerpos están bien alineados, tanto horizontal como lateralmente durante el ciclo completo del estilo. El momento en el que más probablemente se puede ver alterada esta alineación, es cuando la cabeza gira hacia un lado para respirar, cuando desplazan sus brazos hacia dentro por debajo de sus cuerpos, y durante el recobro de los brazos.

2.2. Alineación horizontal

Las claves para una buena alineación horizontal son una postura natural de la cabeza, ni demasiado alta ni demasiado baja; el mantenimiento de la espalda bastante recta y un batido estrecho de piernas. La cara de los

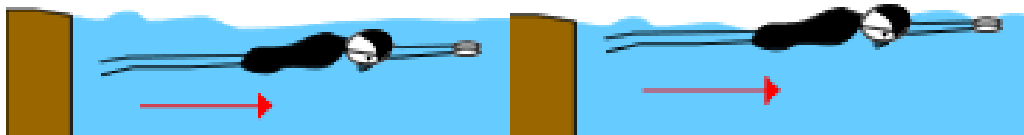
²EFDportes. La enseñanza y el entrenamiento del estilo libre en natación. Extraída el 14 de Marzo del 2013, actualizada el 13 de Junio del 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd138/la-ensenanza-del-estilo-libre-en-natacion.htm>

nadadores de crol debería estar en el agua. El nivel del agua debería encontrarse en algún lugar entre el nacimiento del pelo y la mitad de la cabeza. La barbilla debería estar sólo lo suficiente alta como para permitir que los nadadores puedan enfocar su vista hacia adelante.



Experimentar con la posición hidrodinámica:

La posición del cuerpo en el agua ha de ser lo más hidrodinámica posible. Con esto contribuimos a reducir la resistencia que ofrece el agua sobre nuestro cuerpo.



2.2.1. Alineación lateral

Se podría dibujar una línea recta a lo largo de la mitad del tronco desde su cuello hasta la entrepiernas importarnos si su cuerpo esta rotando hacia la derecha o hacia la izquierda. Se mantiene una buena alineación lateral, principalmente rotando sus cuerpos de lado a lado en coordinación con el movimiento de sus brazos y hombros. Aunque es posible rotar demasiado, muchos de ellos giran insuficientemente. La mayoría de los nadadores de crol deberían girar por lo menos 45 grados hacia cada costado en posición prono y rotarán más de 45 grados hacia el lado por el que respiran.

2.3. RESPIRACIÓN

Los movimientos de la cabeza deberían coordinarse con el rolido del cuerpo para reducir la tendencia de los nadadores de levantar la cabeza para respirar. El nadador gira su cabeza hacia la superficie a medida que el brazo del costado por el que respira está completando su barrido ascendente. Esto ocurre porque su cuerpo está rotando hacia la derecha, permitiéndole colocar su boca por encima de la superficie sin levantar la cabeza o girarla excesivamente.

De hecho respirar por debajo de la superficie plana normal del agua es una cavidad creada por una ola formada delante de su cabeza. El aire debería inspirarse durante la primera mitad del recobro y la cara del nadador debería retornar al agua durante la segunda mitad del movimiento, este retorno debería coordinarse con el rolido del cuerpo hacia el lado contrario. Esto volverá a colocar la cara dentro del agua y su cuerpo en la mejor alineación posible durante la fase más propulsora de dicha brazada; el barrido ascendente.



2.3.1. MOVIMIENTOS DE BRAZOS

La brazada acuática en el crol contiene tres barridos diagonales; el barrido hacia abajo, el barrido hacia adentro y el barrido ascendente. También se debe contar con la entrada y extensión así como el final de la acción propulsora y el recobro.

Partes de la brazada en el estilo libre: { **Tracción o parte acuática:** { - Entrada,
 - Agame,
 - Tirón,
 - Empuje.
Recobro o parte aérea.

Entrada y extensión.

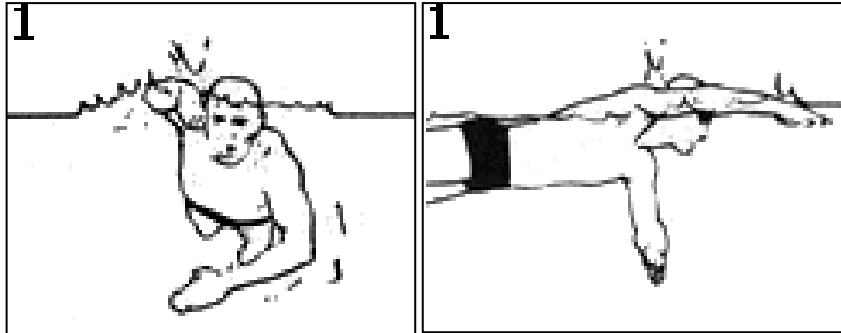
La entrada se hace directamente delante del hombro de la nadadora con el codo flexionado ligeramente y la palma inclinada hacia afuera. De ésta forma puede introducir su mano en el agua por su borde permitiendo que su brazo entre prácticamente por el mismo punto. Los nadadores deben tener cuidado de que la mano no se cruce por delante de la cara durante la entrada. Esto haría que sus cuerpos se movieran de lado a lado.



La mano derecha entra en el agua directamente enfrente de su hombro (fig. 1, vista frontal). El brazo debe de estar ligeramente flexionado, con el codo por encima de la mano (fig. 1, vista lateral).

La muñeca se mantiene flexionada unos grados desde la línea del antebrazo. Los dedos entran en primer lugar.

Debe deslizarse dentro del agua con la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera



En su lugar, la mano debería entrar en algún lugar situado entre el centro de la cabeza y el extremo del mismo hombro. Después de entrar en el agua, el brazo de la nadadora está extendido casi directamente hacia adelante justo por debajo de la superficie. Su palma gira hacia abajo mientras se extiende su brazo hacia adelante.

Esta fase de la brazada se ha denominado extensión en lugar de deslizamiento, ya que el brazo no deja de avanzar. En la extensión, el brazo de delante debería mantenerse en línea y dentro del espacio ocupado por el cuerpo del nadador, que se haya parcialmente sumergido.

Esta fase de la brazada debería continuar hasta que el otro brazo finalice su fase propulsora. La próxima fase, el barrido hacia abajo debería empezar en este momento.

2.3.1.1. Barrido descendente y agarre

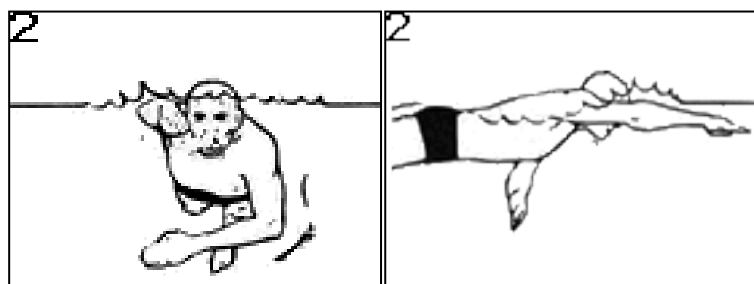
Tal como se indica, debería empezar inmediatamente después de que la fase propulsora del brazo contrario se haya completado.

El brazo de delante deber barrer hacia abajo siguiendo un camino curvilíneo hasta efectuar el agarre. El nadador gradualmente flexiona su brazo a la altura del codo durante su barrido descendente para orientarlo hacia atrás en agarre.

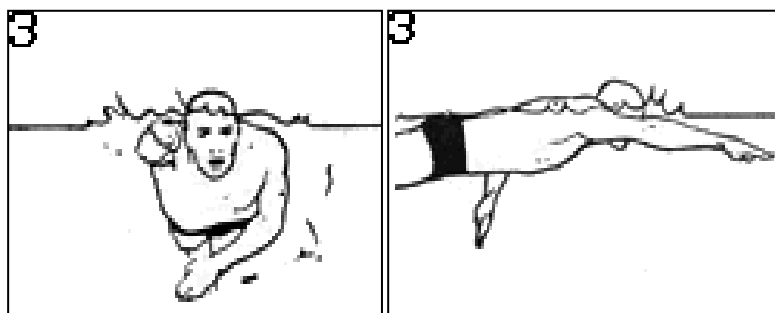
Si los nadadores aplican fuerza antes de haber situado debidamente sus brazos para el agarre, simplemente empujarán el agua hacia abajo y verán frenado su desplazamiento hacia adelante.

Agarre

Tan pronto como la mano entra en el agua el codo debe estar casi completamente extendido. En este momento la tracción empezará siendo lenta y gradualmente, aumentando su velocidad pero sin parar en su recorrido. El brazo no debe esperar a que el brazo que termina de traccionar se recupere.

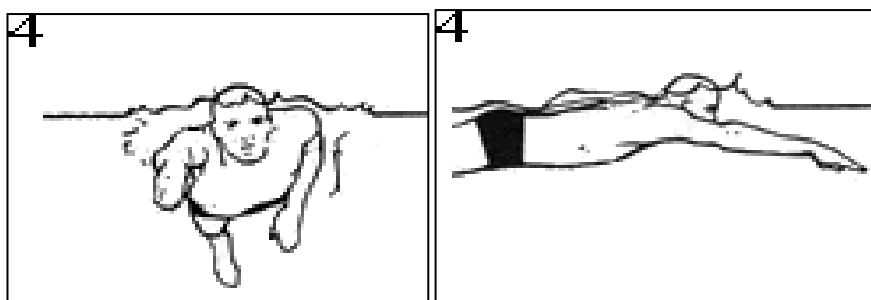


La mano derecha debe llevarse a un ritmo tal que el brazo que lo efectúa esté a punto de alcanzar su extensión completa mientras.



La muñeca está flexionada hacia abajo, aproximadamente 40 grados, y girada hacia afuera y hacia atrás.

El brazo izquierdo termina su brazada dentro del agua.



La fuerza de la mano derecha todavía no se dirige suficientemente hacia atrás, en forma que pueda contribuir a la propulsión hacia delante del cuerpo

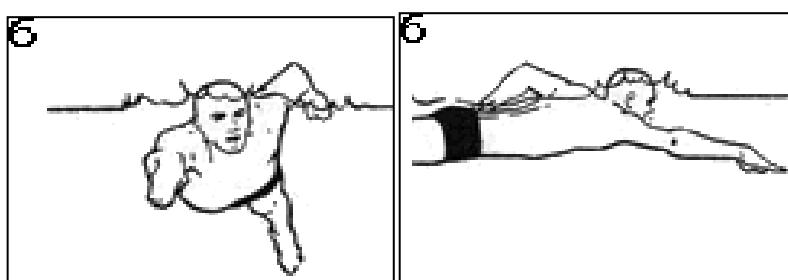
Barrido hacia abajo

El codo está a punto de comenzar a flexionarse de forma gradual a fin de que la mano se desplace hacia abajo.

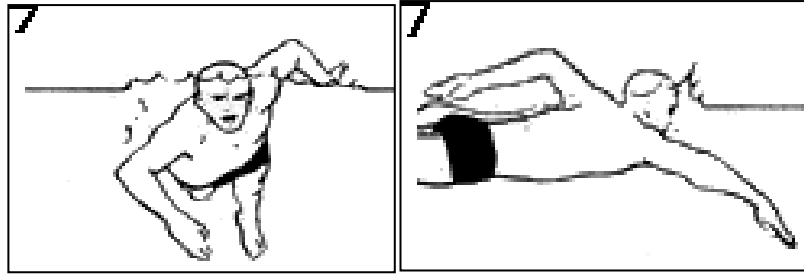
La velocidad irá aumentando progresivamente.

A medida que la mano derecha presiona hacia abajo, la flexión del codo es más evidente.

La mano debe mantenerse algo cóncava, para perfeccionar su forma hidrodinámica



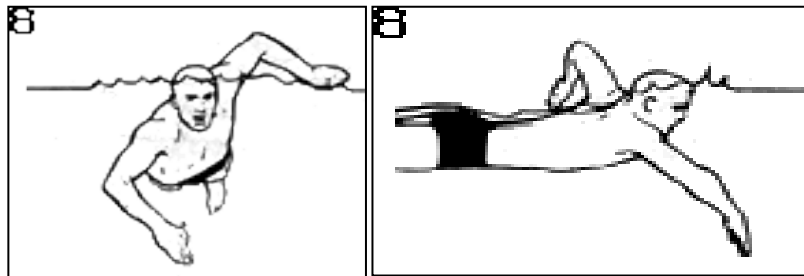
La elevación de ambos codos, el de recuperación y el de tracción es elevada, es decir más alto que la mano.



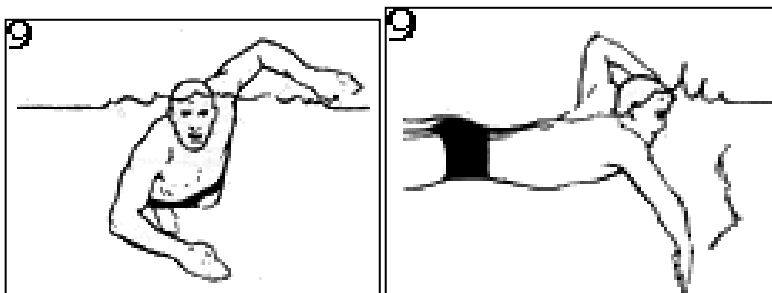
Barrido hacia adentro:

Es el primer barrido propulsivo de la brazada de crol. También es un movimiento semicircular que empieza en el agarre y continúa hasta que el brazo de la nadadora se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media o un poco más allá.

El barrido hacia adentro empieza cuando la mano alcanza el punto más profundo del barrido hacia abajo y cuando la mano pasa por debajo de la cabeza.



El codo del brazo derecho apunta hacia la pared, es el momento en el que el codo alcanza su máxima flexión, aproximadamente 90 grados, mientras la mano se dirige hacia dentro y atrás.

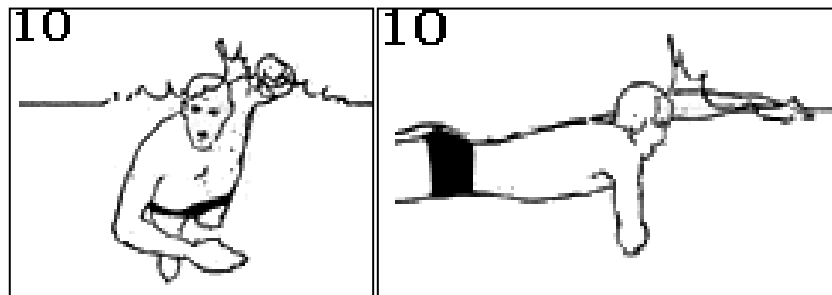


Empuje

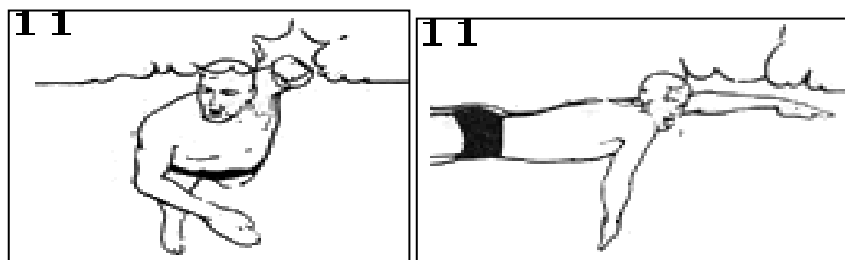
Barrido hacia arriba

Esta es la fase de mayor propulsión de la brazada. La mano que tracciona ha completado la mitad de su tracción

La mano se acelera hacia adentro, hacia arriba y hacia atrás, alcanzando su punto máximo al acercarse la mano a la línea central del cuerpo.

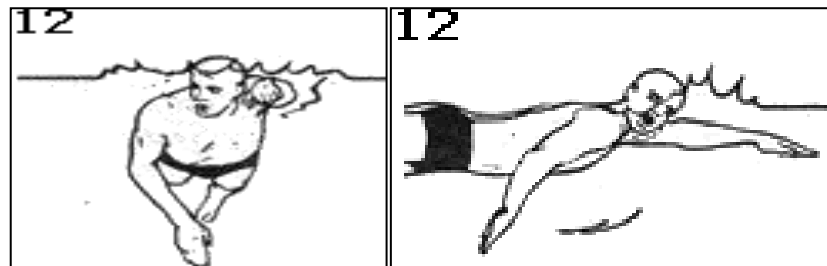


La mano que tracciona empieza a volverse hacia dentro de la línea longitudinal del cuerpo. Mientras el brazo comienza su extensión.

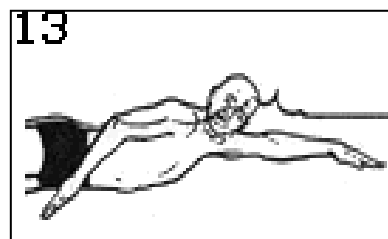


Hay que empujar hacia atrás a medida que la dirección y la inclinación de la mano van cambiando desde la dirección hacia adentro a la inclinación hacia afuera.

Este recorrido va desde la altura del pecho hasta la cintura, momento en el que la mano se dispone hacia afuera, arriba y atrás hasta alcanzar el muslo de la pierna.



La mano que tracciona ya no mira directamente hacia atrás, pero es mantenida en un ángulo de alrededor de 45 grados. El codo sigue en posición más alta, lo que hace que salga antes del agua que la mano.



El brazo derecho termina su tracción. El codo ya ha salido del agua.



2.1.3.4. Fin de la acción propulsora y recobro

Recobro o reciclaje

Basándonos en lo expuesto en el apartado anterior, el recobro empieza obviamente antes de que la mano de la nadadora abandone el agua.

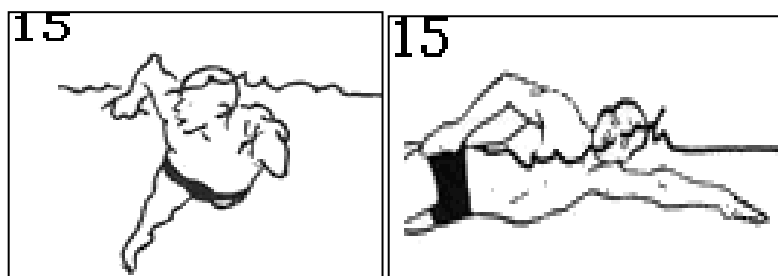
Empieza cuando el codo se sitúa por encima de la superficie durante el anterior barrido ascendente. En ese momento empieza a flexionar su brazo para comenzar a moverlo hacia adelante, mientras que su mano todavía está bajo el agua.



Recobro

El codo debe emerger de la superficie, moviéndose hacia delante, mientras la mano termina el barrido hacia arriba.

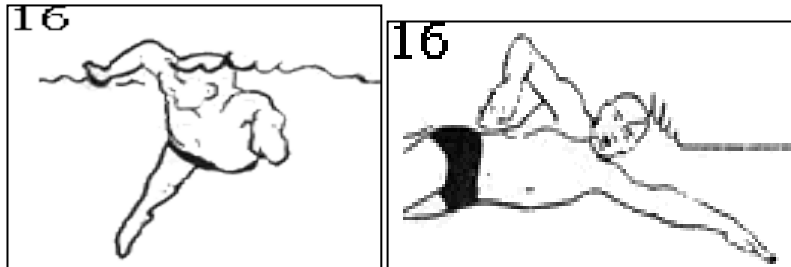
Antes de que la mano salga a la superficie del agua, es girada de manera que la palma mire hacia el cuerpo.



El codo se desplaza hacia arriba y hacia adelante, siguiéndole el antebrazo y la mano.

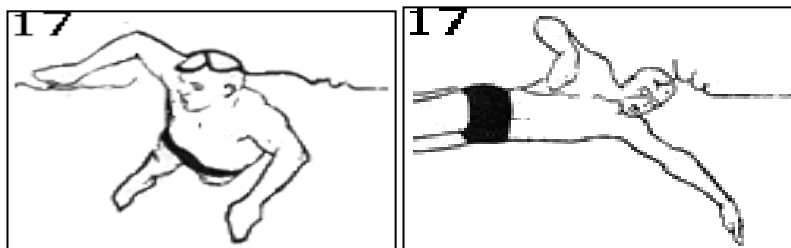
El brazo derecho ha salido con el codo más alto que la mano. La muñeca de dicha mano se encuentra relajada. Comienzo la recuperación del brazo.

El nadador lanza su brazo hacia adelante.



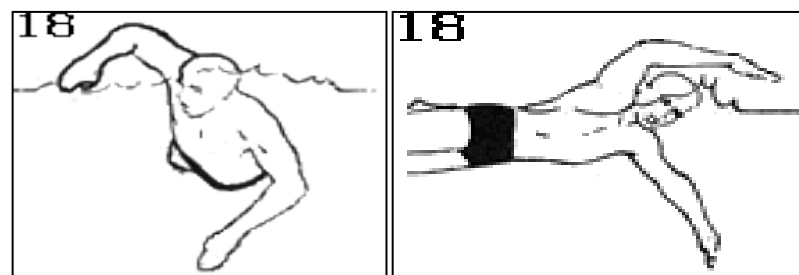
El brazo derecho sigue hacia delante.

La mano comienza a extenderse cuando pasa a la altura del hombro para preparar la entrada en el agua



De nuevo el brazo derecho se halla próximo a entrar en el agua. El codo sigue estando más alto que la mano.

El brazo ya está preparado para entrar en el agua. Deberá entrar primero la mano después la muñeca y finalmente el antebrazo como si se fuera a meter en un agujero



2.1.3.5. Coordinación de los brazos

Durante la brazada de crol ambos brazos se interrelacionan de una forma muy concreta, muy importante para nadar con rapidez. Los movimientos alternativos de los brazos deben coordinarse con el rolido del cuerpo y viceversa para facilitar los tres barridos y mantener al mismo tiempo el cuerpo en una postura lo más estilizada posible durante cada ciclo de trayectoria.

El hecho más importante en esta secuencia es que el brazo situado delante debería entrar en el agua cuando el otro se encuentre a mitad de camino de su barrido hacia adentro.



2.1.4. MOVIMIENTOS DE PIERNAS

La acción de las piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo. Por lo tanto, los dos movimientos principales se han denominado "trayectoria ascendente" y "trayectoria descendente. Este movimiento está provocado por la acción de la rotación longitudinal de las caderas, es decir, las piernas realizan el movimiento ascendente y descendente " mezclado con un movimiento adentro y afuera.

El batido o movimiento de piernas parte de las caderas y las rodillas marcan la guía en cada dirección, causando una acción de latigazo de las piernas y los pies

Sin embargo el movimiento de piernas no solo es ascendente y descendente sino que además se desplazan en diagonal. Se piensa que este otro tipo de movimiento ayuda a la rotación del cuerpo y a la estabilidad.

La acción de las piernas no deberá ser ni muy superficial ni muy profunda. En cualquiera de los dos casos la resistencia del agua ofrecerá más resistencia a nuestro avance.

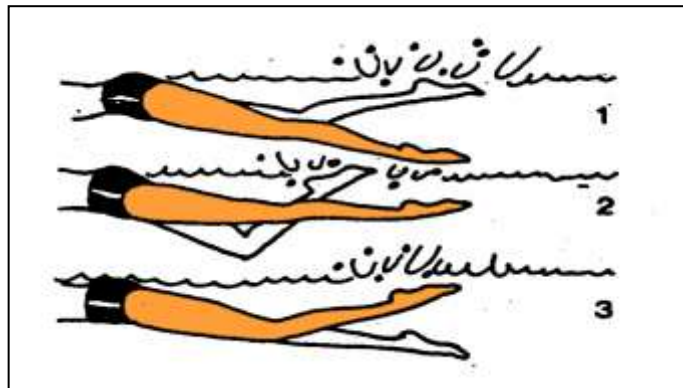


2.1.4.1. Trayectoria descendente

La trayectoria descendente de las piernas se mueve alternativamente de forma que el batido descendente de una pierna tiene lugar durante el batido ascendente de la otra. El batido descendente es como un latigazo que empieza con una flexión a la altura de la cadera seguida de una extensión de la rodilla. Una pierna empieza su batido descendente antes de alcanzar el punto más alto en su trayectoria ascendente previa. Los nadadores empiezan a flexionar su pierna a nivel de la cadera en el momento en que la pierna pasa a la altura del cuerpo en su camino hacia la superficie. Por consiguiente, los muslos de los nadadores estarán arrancados hacia abajo mientras la parte inferior de sus piernas todavía esté arriba.

El movimiento ascendente continuado de la parte inferior de la pierna es un movimiento pasivo que técnicamente no forma parte del batido ascendente previo aunque la pierna continúe moviéndose hacia arriba.

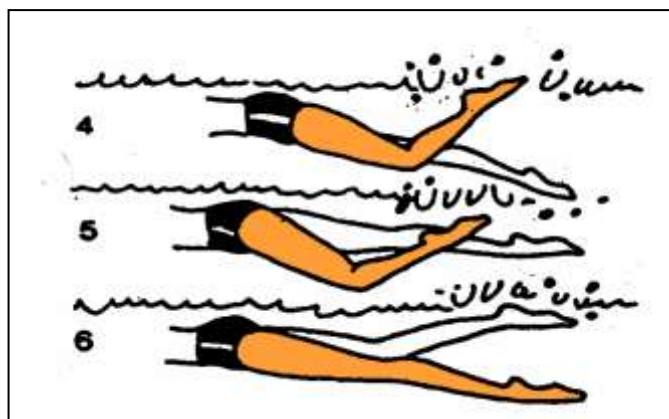
Cuando la acción de las piernas es correcta, la parte inferior de la pierna debería estar relajada, de forma que la presión del agua que se haya debajo la empuje flexionándola en el momento en que el nadador empiece a empujar su muslo hacia abajo. Poco después, la parte inferior de la pierna seguirá al muslo extendiéndose hacia abajo a modo de un látigo.



2.1.4.2. Trayectoria ascendente

A la finalización de la trayectoria descendente previa, la pierna rebota hacia arriba en dirección a la superficie. La pierna está extendida al nivel de la rodilla y se desplaza hacia arriba desde la cadera. Debido a esto, la mayor parte del trabajo de éste movimiento se realiza con los músculos del glúteo mayor que extienden la pierna desde la cadera.

La pierna se mantiene en una postura extendida debido a la presión del agua que la empuja desde arriba. Esta misma agua también empuja el pie del nadador colocándolo en una postura natural donde no está ni flexionado ni extendido.



2.1.4.3. Amplitud de la patada

La acción de las piernas no debería ser ni muy superficial ni muy profunda. La amplitud óptima está probablemente entre los 50 y los 80 cm (25 - 35 pulgadas). Cureton (1930), recomendó una amplitud máxima de 61 cm (24 pulgadas). Allen, (1948), descubrió que una amplitud de batido de unos 30 cm (12 pulgadas) era mejor que un batido más estrecho de unos 15cm (6 pulgadas) para incrementar la fuerza de propulsión.

2.1.4.4. Acción lateral de las piernas

Como se ha indicado anteriormente las piernas se desplazan en diagonal. Las componentes laterales de esta acción probablemente ayudan a la rotación del cuerpo y a la estabilidad. Si una pierna se mueve en la misma dirección en que está rotando el cuerpo del nadador, se facilita la rotación del mismo, permitiendo el mantenimiento de la alineación lateral.

Al mismo tiempo, la otra pierna debería estar batiendo en la dirección opuesta. Es decir, cuando el cuerpo rota hacia la derecha, una pierna debería batir diagonalmente hacia abajo y hacia la derecha mientras que la otra bate diagonalmente hacia arriba y hacia la izquierda. Estos movimientos deberían invertirse cuando el nadador gira su cuerpo hacia el lado izquierdo.



2.1.5. COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS Y PIERNAS

La forma más corriente de expresar la coordinación entre brazos y piernas está de acuerdo con el número de batidos por ciclos de brazos. Los modelos más conocidos son los ritmos de batidos de 6, de 2.

2.1.5.1. El batido 6

Este ritmo incorpora tres batidos de piernas por cada ciclo de un brazo, o 6 batidos por ciclo completo de brazos (un ciclo del brazo derecho por uno del izquierdo). En realidad, hay 6 batidos por cada ciclo de un brazo porque una pierna está batiendo hacia arriba mientras que la otra lo hace hacia abajo. Sin embargo, normalmente es corriente referirse al ritmo de batidos de acuerdo al número de batidos descendentes.

En este estilo, hay un batido descendente en coordinación con cada uno de los tres barridos que componen una brazada acuática. El batido descendente de una pierna corresponde al barrido hacia abajo del brazo del mismo costado.

El barrido hacia adentro se acompaña por un batido hacia abajo de la pierna contraria y, mientras el brazo completa la trayectoria con el barrido hacia arriba, la pierna del mismo costado, vuelve a batir hacia abajo.

La coordinación entre los barridos del brazo y los batidos de la pierna es tan precisa que el principio y el final de cada batido descendente coincide exactamente con el principio y el final de cada barrido del brazo correspondiente. Por este motivo, es frecuente recomendar el ritmo del batido 6 como el que proporciona la mejor coordinación entre los brazos y

las piernas. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, muchos nadadores de categoría internacional han conseguido éxitos en todas las distancias utilizando otros ritmos.

2.1.5.2. El batido 2

En este estilo, los nadadores completan 2 batidos descendente por cada ciclo del movimiento de los brazos o un batido descendente por cada brazada. Cada batido descendente acompaña el barrido hacia adentro y hacia arriba del brazo del mismo lado que la pierna que está batiendo hacia abajo.

La pierna del lado contrario, al mismo tiempo ejecuta un batido ascendente. Al final de cada batido, las piernas se mantienen en una posición abierta hasta que el barrido descendente de la siguiente brazada se ha completado. Entonces se realiza el batido descendente de la pierna de dicho costado, durante el barrido hacia dentro y hacia arriba del brazo.

2.2. LA PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

La Planificación del programa de enseñanza es uno de los aspectos más importante en la dirección del mismo. Está categorizado como un sistema, pues aquí convergen todos los componentes de la preparación de los alumnos para un rendimiento óptimo sobre una base bien estudiada.

La planificación se hará efectiva en la medida que pueda ser controlada. El profesor debe saber que carga de entrenamiento le ha dado a sus alumnos en cada momento del proceso de preparación.

La planificación del entrenamiento se realiza por medio de un documento de organización que permite sintetizar de forma real todos los métodos y contenidos que se aplican a lo largo del proceso de enseñanza.

2.3. MÉTODOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN EL PROGRAMA

La Natación por tener características diferentes en lo que se refiere al medio donde aprenden los educandos exige indudablemente de una dedicación más esmerada y meticulosa en los pasos metodológicos de la enseñanza por parte del profesor y los alumnos.

Los métodos que aplique el profesor deben tener el máximo de efectividad para que permita a sus alumnos un desarrollo constante y racional. Los métodos que puede utilizar el profesor en la enseñanza de la natación son los siguientes:

1. La demostración
2. Sensoperceptual
3. La explicación
4. Las correcciones de errores
5. El simulador (trabajo en tierra)
6. La auto-observación
7. La comparación
8. Descripción de la técnica
9. Controles y evaluaciones

Cada uno de estos métodos tiene diversas formas de aplicación y variante por lo que depende mucho de la habilidad del profesor en la utilización de los mismos.

La práctica ha comprobado que la aplicación de un solo método en la ejecución de un ejercicio determinado no contribuye lo suficiente al éxito del mismo.

Los métodos son aplicados en sus diversas formas en el proceso de enseñanza – aprendizaje para complementar los objetivos propuestos.

La demostración

Por muchos es conocido que la demostración es de un alto significado en el aprendizaje de un movimiento determinado. La demostración permite conocer verdaderamente las generalidades y particularidades de los movimientos; contribuye indudablemente a familiarizar rápidamente a los alumnos con lo que se aprende y por último le despierta el interés al alumno a no realizar el ejercicio.

Esto lo hemos visto en la práctica que apenas se demostró el ejercicio y ya los alumnos intentan realizarlo sin previa orientación del profesor.

Las demostraciones deben ser limpias en su ejecución (sin errores) y lentas en sus movimientos para que los alumnos puedan captar correctamente y representarse la idea exacta, se demostrará tantas veces sea necesario en el desarrollo de la actividad.

Los niños por ejemplo captan rápido pero tienen el nivel de conciencia le permita relacionar rápidamente lo que vieron con lo que hacen, sus impulsos están por encima de su poder de análisis.

Todo lo contrario sucede con los adultos; el poder de análisis en este caso es mayor. La ubicación del profesor para la demostración debe ser la mejor si se les quiere demostrar el movimiento completo de un ejercicio debe alejarse más de los alumnos siendo a la inversa cuando se le quiere demostrar los elementos parciales del movimiento.

El ángulo visual permite detallar mejor el ejercicio y les permite a los alumnos una mayor información. Por otra parte debe tenerse en cuenta la ubicación de los alumnos para la observación. Cuando los alumnos se agrupan demasiado quedando detrás de los otros no pueden ver lo suficiente además de crear indisciplina por la falta de control del profesor. En este caso es preferible que se mantengan sentados o de lo contrario sentarlos en forma de herradura si son muchos.

Las demostraciones de la técnica completa por lo general deben ejecutarse lateralmente para permitirles a los alumnos la idea general del movimiento, aunque posible realizarlo en otras posiciones atendiendo a las necesidades

del aprendizaje. El profesor puede valerse de monitores par ala demostraciones siempre y cuando la técnica este limpia de errores.

Los monitores son una ayuda importante para los profesores, estos le permiten al profesor tener un mejor control del grupo y a la vez hacer el ejercicio. Las demostraciones deben tener un orden en grado de información a los alumnos, por ejemplo, cuándo enseña por primera vez una técnica del movimiento (la técnica Espalda, Libre, Pecho o Mariposa) se le debe demostrar en forma general el movimiento completo para que de esta forma los alumnos sepan cuál es el movimiento completo que ellos van alcanzar; posteriormente demostrarle el primer elemento técnico parcial (los movimientos de piernas o de brazos) y comenzar con los ejercicios y pasos metodológicos para vencer ese elemento técnico.

Los alumnos deben recibir siempre la demostración de un solo ejercicio y después, ejecutarlo, cuando se logre el objetivo con ese ejercicio se pasaría a la demostración del otro.

No se debe demostrar a los alumnos muchos ejercicios a la vez en una sola información, porque esto desorienta al alumno. El profesor debe lograr antes de demostrar que todos los alumnos lo atiendan, esto se puede resolver con una voz previa antes de la demostración.

La explicación

Tradicionalmente se ha planteado por muchos autores que la explicación de los ejercicios y de la técnica en general deben de ser clara, concreta y corta. Todo esto es correcto y se mantiene así en la actualidad aunque me atrevo a decir que esta situación depende mucho de algunos factores que a continuación se mencionan:

- a. De la edad de los alumnos
- b. De la experiencia deportiva
- c. Del horario de clase
- d. De las condiciones del lugar

- a. La edad de los alumnos.** Existen diferencias entre las edades para poder captar y asimilar correctamente lo que explica, esto está estrechamente relacionado con el nivel educacional de las personas y la salud del individuo.

Los niños carecen de un vocabulario amplio por lo que su lenguaje es limitado, todo lo contrario sucede con los adultos. Los niños en las edades comprendidas de (7 a 10 años etapa de principiantes) necesitan de un lenguaje claro concreto y corto con palabras que sean de su vocabulario de manera que le faciliten la rápida comprensión y sobre todas las cosas la comunicación con su profesor.

Los niños en las edades comprendidas entre (11 a 14 años etapa de perfeccionamiento) comprenden más a su profesor, ya que tienen mayor vocabulario y además más conocimientos del lenguaje deportivo. Esto le permite en parte al profesor ser un poco más explícito en sus explicaciones dándole a entender a sus alumnos sobre todo él “Por qué” de los diferentes movimientos de la técnica.

Las explicaciones largas y tediosas (hablar por hablar) no son buenas y mucho menos en estas edades. Los jóvenes mayores de 15 años poseen un nivel de conocimiento mayor, por lo tanto le permite al profesor elevar el nivel de la explicación fundamentándolo sobre bases científicas.

- b. La experiencia deportiva.** En la medida en que los alumnos hayan realizado algún tipo de actividad deportiva sistemática anteriormente estarán preparados para comprender lo que se le explica en estos casos, podemos ver por ejemplo aquellos alumnos que nos llegan a la clase de natación con conocimiento de este deporte tanto práctico como teórico; en los niños pequeños esta situación es distinta, ya que no han tenido ninguna relación con el deporte en cuestión.

Cuando existe experiencia motora específica del movimiento nuevo que se aprende se comprende mejor al profesor cuando explica, se puede entrar en detalles rápidamente y facilita el proceso de enseñanza – aprendizaje. Hablar con una persona de lo que nunca ha visto, han oído o ha realizado, es difícil la comprensión que cuando hablamos con personas que son todo lo

contrario, este ejemplo es aplicable también en el proceso con alta velocidad, no reposar durante el proceso de la vuelta de enseñanza de los hábitos motores deportivos.

Se puede dar el caso de que un grupo existan alumnos con alguna experiencia y otros que no la posea. Aquí fundamentalmente el profesor de no tener otra posibilidad de ajuste organizativo (por ejemplo dividir los grupos o de tener ayudantes) deberá dirigir las explicaciones a los de ninguna experiencia hasta tanto el nivel de asimilación del grupo sea igual.

El horario de clase. A veces se da el caso de que el tiempo disponible para la clase es poco y se reduce la posibilidad de las explicaciones para darle paso a una mayor participación a la ejercitación.

Por lo general en el trabajo con niños menores es corto y se necesita aprovechar lo más posible ese tiempo, en otros casos de escuelas y otras organizaciones deportivas y recreativas se dispone de mucho más tiempo por lo que se puede tocar aspectos con los alumnos para una mejor comprensión.

Las condiciones del lugar. Factores para las explicaciones durante la clase son los ruidos, la cantidad de alumnos en el grupo, la cantidad de grupos en la piscina, la higiene, las personas ajenas que interrumpen al profesor y la temperatura fría del agua.

Sin lugar a duda cuando estos factores influyen positivamente en la clase por ejemplo, no existen ruidos externos, la cantidad de alumnos en el grupo es la adecuada un grupo en un espacio de 25 metros recibiendo la clase la higiene es la mejor y no hay personas ajenas que interrumpen y la temperatura del agua es la apropiada entonces podrá existir una comunicación correcta entre el profesor y los alumnos.

Por esto solamente hacemos referencia a que la medida que existan mejores condiciones la comunicación de la clase será la mejor.

Las correcciones de errores

Métodos de corrección de errores son:

- a. Demostración del error y el movimiento correcto

- b. Práctica del movimiento por parte
- c. Error contrario
- d. Señales
- e. Impulsos metódicos
- f. Volver atrás en la metódica
- g. Pruebas y controles
- h. Observación propia
- i. Aplicación de los medios auxiliares
- j. Inmediata y rápida información

El simulador (sensaciones kinestésicas en tierra)

El analizador kinestésico debe aprovecharse en los ejercicios especiales en tierra durante el aprendizaje de las técnicas de nado, es decir el entrenador deberá ya desde el comienzo del aprendizaje utilizar diferentes ejercicios que les permita a los atletas aumentar las sensaciones musculares y diferenciar sus movimientos de manera que esto contribuya junto con los demás métodos de enseñanza a mejora la orientación de las acciones motoras por parte de los alumnos y aumentar la relación entre los ejercicios en tierra y agua. Counsilman planteó lo siguiente:

“Sin embargo desearía expresar que yo creo que un entrenador no debe esperar que el control total del movimiento surja del cuidadoso y atento control del movimiento por la corteza, si no de las sensaciones que vienen de los músculos y del entrenador no debe esperar que el control total del movimiento adecuado...” (1974).

La utilización de estos analizadores kinestésicos tiene gran utilidad en la transición de los ejercicios tierra -agua. La aplicación del mismo (junto con los demás métodos de enseñanza) tendrá su importancia en la medida que el atleta vaya lograr el perfeccionamiento de la técnica del movimiento en el agua.

La auto-observación

La auto-observación es el método que permite la observación propia del movimiento, esto quiere decir poder mirar al alumno lo que el mismo realiza siempre y cuando le permita la vista ver los elementos técnicos del movimiento sin ser los mismos alterados, ejemplo de esto en Natación tenemos; los movimientos de brazos libres, los movimientos de piernas, de pecho, mariposa y espalda fundamentalmente en los ejercicios especiales en tierra. Cuando el alumno realiza una observación propia puede ejecutar el movimiento con mayor exactitud así como precisar sus errores y determinar si lo que hace está acorde con lo que se exige y diferenciar cada acción motora. Utilizar un espejo para ver lo que se hace también puede contribuir a mejorar la técnica del movimiento.

La comparación

Poder comparar el movimiento que no realiza con el movimiento técnicamente correcto permite saber hasta que punto realizamos la técnica del movimiento. Todo esto contribuye para precisar el detalle de las acciones motoras, por ejemplo: cuando tenemos frente a nosotros una persona (puede ser el profesor o el monitor) que realiza la técnica correcta nos da la posibilidad de guiarnos en sus acciones para imitarlo lo mejor posible, esto puede ser en los ejercicios especiales en tierra, donde se ejecutan los movimientos y pueden ser percibidos con toda claridad.

Descripción de la técnica

El profesor realiza el movimiento de brazos de libre e invita al alumno que lo haga junto a él, el alumno se guiará por su profesor lentamente y notará donde están sus errores fundamentales y secundarios hasta que en varias repeticiones logrará mejorar sus acciones motoras.

Otras de las posibilidades de este método está en la observación de las personas (monitor y un alumno donde uno de ellos realiza bien técnicamente el movimiento y el otro aún tenga errores; de esta manera los alumnos podrán determinar cuál de los dos ejecuta bien la técnica y comprenderán mucho más rápido donde pueden existir los errores.

Controles y evaluaciones

Controlar permite conocer que es lo que se hace y cómo se hace la técnica del movimiento que aprenden nuestros alumnos. Evaluar nos da el nivel de asimilación alcanzado en la técnica del movimiento que se aprende.

Cuando el profesor controla y evalúa se informa rápidamente de los saltos cualitativos en el proceso de aprendizaje, permite también descubrir donde existen las deficiencias de sus alumnos para tomar medida al respecto y por último le brinda a sus alumnos un estímulo que los motiva a esforzarse más. Algunos profesores de experiencia forman tres grupos en sus clases y a los mismos le llaman a, b y c (u otro nombre de animales o de colores), y en la medida que evalúa a sus alumnos los pasa de grupo.

Esto motiva grandemente a los alumnos y por otro lado le da la posibilidad al profesor de conocer si el grupo de los mejores aumenta en cantidad y calidad. SE debe de controlar y evaluar periódicamente atendiendo a los elementos técnicos que vayan aprendiendo los alumnos por ejemplo; movimientos de piernas, movimientos de brazos y la coordinación.

Autoevaluación

Es necesario que en el proceso de aprendizaje los alumnos valoren sus resultados y determinen su propia calificación, de esa forma aprenden a tener más conciencia y a ser más honestos en su propio esfuerzo, es por eso que la autoevaluación es también educativa es sus contenidos. Los alumnos deben autoevaluar la terminación de cada elemento técnico por ejemplo; movimiento de piernas, de brazos y coordinación.

Además el profesor podrá en determinado momento pedirles a sus alumnos que evalúen lo que hacen explicando los errores cometidos y lo realizado correctamente dándole a esa evaluación final una escala de numeración (5; 4; 3; 2;) O en valores en letra (excelente, bien, regular y mal). Esos alumnos deben autoevaluarse periódicamente en la medida que vayan perfeccionando la técnica del movimiento.

HIPOTESIS

HIPOTESIS GENERAL

La falta de un programa de enseñanza repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly.

HIPOTESIS ESPECÍFICAS

a. El escaso interés que tienen los alumnos del séptimo año de la escuela Ovidio Decroly afecta a la enseñanza del estilo libre.

VARIABLE DE INVESTIGACION

Variable Dependiente: Estilo libre

Variable Independiente: Escaso interés

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Indicadores	Índice
Estilo libre	-Posición del cuerpo -La respiración -Movimientos de brazos. -Movimientos de piernas -Coordinación de brazos y piernas	1. Supera los Aprendizajes Requeridos (S.A.R.) 2. Domina los Aprendizajes Requeridos (S.A.R.) 3. En proceso del Aprendizaje Requeridos (P.A.R)
Escaso interés	-Motivación en la enseñanza	-Si desarrolla -No desarrolla -En parte desarrolla

f. METODOLOGÍA

La investigación se realizará bajo un enfoque cualitativo que integrará en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

MÉTODOS

Método Científico

Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada.

Método Inductivo- Deductivo

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Analítico – Sintético

Se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el programa de enseñanza aprendizaje y su incidencia en el estilo libre en los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la Escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo periodo académico 2012- 2013.

Método Descriptivo

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizaremos para hacer una descripción actual de los problemas, es decir sobre los niveles de conocimiento que tienen los profesores en la planificación curricular del bloque de juegos y su incidencia en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación básica.

Los criterios que dieron los alumnos donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretar y evaluar la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población a investigar estará conformada el docente de cultura física y la totalidad de alumnos de los séptimos grados de Educación Básica General de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo año lectivo 2012 – 2013

1 DOCENTE DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO AÑO LECTIVO 2012 – 2013

ESCUELA	DOCENTES	PORCENTAJE
Ovidio Decroly	1	100%
TOTAL	1	100%

47 ALUMNOS DE LOS SÉPTIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTÓN CATAMAYO AÑO LECTIVO 2012 – 2013

ESCUELA	ALUMNOS POR PARALELOS				TOTAL
	A	B	C	D	
Escuela Ovidio Decroly	29	33	28	24	114
TOTAL					114

MUESTRA

Los alumnos con quienes se trabajaran serán 47, y se procederá a trabajar con 1 docente por consiguiente los instrumentos para recoger la información en este caso serán aplicados tomando en cuenta la siguiente fracción de muestreo:

El muestreo por estratos, se lo realiza para determinar cuántos elementos de cada paralelo deben intervenir en el estudio, para ello se utiliza la siguiente matriz:

**MUESTRA DE ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA
DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY, QUIENES PARTICIPARAN EN EL
DESARROLLO DEL PROYECTO**

ESCUELA	ALUMNOS POR PARALELOS				TOTAL
	A	B	C	D	
Escuela Ovidio Decroly	12	14	11	10	47
TOTAL					47

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Cuestionario

La aplicación de encuestas supone el diseño de un cuestionario; éste es el instrumento para realizar la encuesta y el medio constituido por una serie de preguntas que sobre un determinado aspecto se formulan a las personas que se consideran relacionadas con el mismo.

El Programa de Enseñanza

Este Instrumento nos ayudara organizar las actividades de enseñanza-aprendizaje, del Estilo libre durante dos meses en la escuela Ovidio Decroly con los alumnos del séptimo grado.- Que permitan orientarme a la práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas que se utilizaran en este trabajo de investigación será atreves de los siguientes instrumentos

Observación

La observación es técnica que se la puede definir como el uso sistemático de los sentidos en la búsqueda de los datos que se requieren para resolver

un problema de investigación. La observación como técnica de la investigación científica conoce la realidad y permite definir previamente los datos más importantes que deben recogerse por tener relación directa con el problema de investigación.

Supone un conocimiento profundo de un marco teórico que oriente al investigador. Por lo tanto el empleo de esta técnica empezará desde el momento que se empieza a recopilar la información acerca del plantel educativo a estudiar. Para dar cumplimiento a los objetivos de investigación se hace necesario obtener información directamente de los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly, por lo que se hará una observación del entorno en que se desenvuelven los alumnos en las clases de cultura física, obteniendo de esta manera argumentos que permitan explicar los resultados obtenidos.

Fichaje

Es un instrumento que nos permite registrar por escrito, tanto los datos de identificación como las ideas y críticas que nos proporcionan las distintas fuentes de información. Esta técnica será utilizada a través de fichas bibliográficas, textuales contextuales y fichas de resumen y que nos servirán para la estructura del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema como son: programa de enseñanza y iniciación del estilo libre para lo cual se acudirá a bibliografía actualizada y recurriremos a bajar información del internet e relación a este tema propuesto

Encuesta

Se trata de una técnica de investigación basada en las declaraciones emitidas por una muestra representativa de una población concreta y que nos permite conocer sus opiniones, actitudes, creencias, valoraciones subjetivas, etc. Se utilizara información del docente y alumnos del programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación libre en los alumnos del séptimo año de básica de la escuela Ovidio Decroly del cantón Catamayo

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

En la investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la estadística descriptiva a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema.

En lo que se tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrá su interpretación y comentario específico. .

Las respuestas de las encuestas y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

Para comprobar la hipótesis se utilizará la descripción de los resultados, una vez que se apliquen los instrumentos en la investigación de campo.

La tabulación de los resultados de las encuestas y de la observación, procediendo a continuación a su análisis e interpretación cualitativa y cuantitativa de toda la información obtenida.

Con los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación, se tabulará los mismos, para luego realizar la demostración en forma gráfica a través de pasteles porcentuales, para realizar la interpretación cuantitativa y cualitativa en relación a los referentes teóricos de las categorías del programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre, para ello se utilizará el método teórico-deductivo.

Con la decisión que procede de la interpretación de los resultados, se realizará la verificación de la hipótesis para inferir en la toma de decisiones en relación a los referentes teóricos propuestos en esta investigación.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

HUMANOS:

- ✓ Aspirante: Paladines Edgar
- ✓ Población de los séptimos años de educación básica de la Escuela Ovidio Decroly

MATERIALES:

CUADRO NO. 1
Materiales de trabajo

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
	EQUIPO DE OFICINA
1	Depreciación de computadoras
	Útiles de oficina: lápices, esferográficos, borrador, corrector, etc.
	TRANSPORTE
72	Transporte Escuela-Piscina y Piscina-Escuela
	VARIOS GASTOS
1	Internet
1	Resma de hojas A4
300	Impresiones (B/N y Color)
48	Copias de encuestas
1	Empastado del informe de Tesis
	Copias diversas

Elaboración: El Autor

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO	
		UNIT. (\$)	TOTAL (\$)
	EQUIPO DE OFICINA		
2	Depreciación de computadoras	200.00	400.00
	Útiles de oficina: lápices, esferográficos, borrador, corrector, etc.		4.00
	TRANSPORTE Y ESTADIA		
4 viajes	Transporte ,Escuela- piscina, piscina-Escuela	.0	10.00
	VARIOS GASTOS		
10	Tablas de natación	15.00	175.00

1	Material bibliográfico	6.00	6.00
1	Internet	22.00	22.00
1	Resma de hojas A4	5.00	5.00
300	Impresiones (B/N y Color)	0.05	15.00
47	Copias de encuestas	0.02	28.00
1	Empastado del informe de Tesis	8.00	24.00
	Copias diversas	0.02	15.00
	Gastos Imprevistos	30.00	30.00
	TOTAL		734.00

i. BIBLIOGRAFÍA

- Higiene de la cultura física y el deporte. Renato Manno. Editorial Paidotribo.- Segunda edición. España
- DEVIS DEVIS, J. (2001): *La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Editorial Marfil. Alcoy.
- MARTOS MARTÍNEZ, M.M. (2000): *Educación Física en Primaria*. Fundamentación y desarrollo curricular. Volumen I. 2ª Edición. Paidotribo. Barcelona.
- Ruiz Pérez, Stevens. Natación, Teoría y Práctica. Editorial Kinesis. 2005

WEBGRAFIA

- EFDeportes. La enseñanza y el entrenamiento del estilo libre en natación. Extraída el 14 de Marzo del 2013, actualizada el 13 de Junio del 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd138/la-ensenanza-del-estilo-libre-en-natacion.htm>
- Natación-Galeón. Estilos de la natación. Extraída el 15 de Marzo del 2013, actualiza el 35 de febrero del 2011. Disponible en: <http://natacion.galeon.com/estilos.html>

ORIGEN DE LA NATACIÓN. Editor. Ruth Midgley 'DEPORTES EN GENERAL

HISTORIA DE LA NATACIÓN. Editor. Ruth Midgley 'DEPORTES EN GENERAL'

LA NATACIÓN EN LA EN LA ERA MODERNA. Editor. Ruth Midgley 'DEPORTES EN GENERAL'

HISTORIA DEL CROL O ESTILO LIBRES. Editor. Ruth Midgley 'DEPORTES EN GENERAL'

HISTORIA DE LA BRAZA. Editor. Ruth Midgley 'DEPORTES EN GENERAL'

LA NATACIÓN EN EL ECUADOR. Editorial Pedagógica. Freire. Autor Carlos Freire Heredi ABC de la Cultura Física

ESTILOS DE LA NATACIÓN Editorial Pedagógica. Freire. Autor Carlos Freire Heredi ABC de la Cultura Física.

METODOLOGÍA PARA IMPARTIR CLASES.

1. TIEMPO DEL EJERCICIO
2. MATERIAL
3. COMO INICIAR LA ENSEÑANZA DE NATACIÓN EN LOS ALUMNOS POR PRIMERA VEZ.

CONDICIONES EXTERNAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN.

Editorial Pedagógica. Freire. Autor Carlos Freire Heredi ABC de la Cultura Física

1. LA PISCINA
2. EL AGUA
3. IMPLEMENTOS
4. PROFESORES

a. ENSEÑANZA APRENDIZAJE

- i. **MÉTODOS DE ENSEÑANZA APRENDISAJE**

5.8.2 ETAPAS DEL APRENDIZAJE

b. METODOLOGÍA PARA IMPARTIR CLASES.

5.9.1 Tiempo del ejercicio

5.9.2 Material

5.9.3. Como iniciar la enseñanza de natación en los alumnos por primera

5.10 CONDICIONES EXTERNAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN

5.11 EJERCICIO PARA ENSEÑAR A NADAR ESTILO LIBRE

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS	“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DE CROLI DEL	<p>Objetivo General</p> <p>- Diseñar un programa de enseñanza y su incidencia en la iniciación del estilo libre en la natación en los niños del séptimo grado de educación básica general de la escuela Ovidio Decroly del Cantón Catamayo.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>La falta de un programa de enseñanza repercute en la iniciación del estilo libre en los alumnos del séptimo año de educación básica de la escuela Ovidio Decroly.</p>	<p>Método Científico</p> <p>El método científico utiliza un procedimiento riguroso formulado de una manera lógica para lograr la adquisición, organización o sistematización y expresión o exposición de conocimientos, tanto en su aspecto teórico como en su fase</p>

<p>ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”</p>	<p>CATÓN CATAMAYO, 2013”</p>	<p>Objetivos Específicos.-</p> <p>Determinar el grado de interés que tienen los alumnos de los séptimos grados de educación general básica de la escuela Ovidio Decroly en aprender el estilo libre de la natación.</p> <p>Instruir a los alumnos de los séptimos grado de educación básica general de la escuela Ovidio de Decroly a la práctica del estilo libre en natación.</p> <p>Establecer a los alumnos que poseen condiciones y les interese, puedan</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>El escaso interés que tienen los alumnos del séptimo año de la escuela Ovidio Decroly afecta a la enseñanza del estilo libre.</p>	<p>experimental, por lo que constituye el primer método de investigación principal a utilizar en el desarrollo del presente proyecto.</p> <p>La presente investigación nace de la necesidad de elaborar un programa de enseñanza para la iniciación del estilo libre en los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Ovideo de Croli, que a partir de los procesos de los que se vale el método científico que son observación y recolección de información, permitirá la adquisición de la información de campo necesaria para luego exponer los resultados</p>
--	------------------------------	--	--	---

		<p>iniciarse en la natación competitiva.</p> <p>-</p>	<p>Método Inductivo</p> <p>La inducción es ante todo una forma de raciocinio, a partir de verdades particulares se llegan a establecer verdades generales, permite la observación de hechos particulares y concluir proposiciones que explican el problema investigado.</p> <p>Así a partir de la utilización de este método facilitará establecer relaciones lógicas en la variable independientes como es el escaso interés mismo que será estudiado y analizado a través de la dinámica en la enseñanza y motivación, con miras a llegar</p>
--	--	---	--

				<p>al cumplimiento de los objetivos y comprobación de la hipótesis.</p> <p>Método Deductivo</p> <p>El método deductivo se complementa con el método inductivo. El conocimiento deductivo permite que las verdades particulares contenidas en las verdades universales se vuelvan explícitas. Esto es, que a partir de situaciones generales se lleguen a identificar explicaciones particulares contenidas explícitamente en la situación general.</p> <p>Así, a partir de la incidencia que puede ocasionar un programa</p>
--	--	--	--	---

				<p>de enseñanza en el estilo libre en los niños, será posible generalizar cual es la situación por la que atraviesan los niños de la escuela Ovidio Decroly en el cantón Catamayo en lo concerniente a la práctica del estilo libre y sobre todo generalizar cuales serían sus oportunidades de practicar y desarrollar esta disciplina deportiva.</p> <p>Método Analítico - Sintético</p> <p>El análisis y síntesis son procesos que permiten al investigador conocer la realidad, son métodos que se complementan, en el cual la síntesis debe seguir al análisis.</p>
--	--	--	--	---

				<p>El análisis inicia su proceso de conocimiento por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad; de este modo podrá establecer las relaciones causa-efecto entre los elementos que componen su objeto de investigación.</p> <p>La utilización de este método se justifica porque a través de él se podrá analizar la información recabada de las fuentes bibliográficas en base a las dos categorías: Programa de enseñanza y Estilo libre, y de esta manera se podrá estructurar el marco teórico de la presente investigación, de igual</p>
--	--	--	--	--

				<p>manera este método servirá para la presentación, análisis e interpretación de la información obtenida con la aplicación de la encuesta y de la aplicación del programa de enseñanza en la iniciación del estilo libre, para luego, de lo cual se podrá comprobar la hipótesis y establecer conclusiones y recomendaciones.</p>
--	--	--	--	---

ANEXO 3 ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY. DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA**

ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Estimados alumnos en mi condición de egresado de la licenciatura en Ciencias de la Educación carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”**

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicitamos brindar la información.

INFORMACION GENERAL:

CURSO.....

PARALELO.....

INFORMACION CIENTIFICA

1. A recibido clases de natación

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

2. Si u respuesta es positiva, cuantas veces ha recibido en el año

1 a 3

4 a 6

6 en adelante

Ninguno

3. Su profesor le enseña la disciplina de natación

DENTRO DE CLASES

FUERA DEL HORARIO DE CLASES

INGUNA DE ESTA

4. Usted está de acuerdo que su profesor le enseñe a nadar adecuadamente.

SI

NO

A VECES

5. Usted cree que las autoridades de su institución apoyan para la enseñanza de la natación.

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

6. Su maestro de Cultura Física acepta sugerencias de los estudiantes para mejorar la enseñanza- aprendizaje de natación

SI

NO

A VECES

7. La natación en el sistema escolar del Cantón Catamayo es

MUY BUENA

BUENA

REGULAR

MALA

8. De las siguientes alternativas, cuales considera usted que Apoyaría al desarrollo de la natación dentro de la Institución Ovidio Decroly.

GUIAS

MODULOS

TEXTOS

ENSAYOS

PROYECTOS

9. Considera usted que existe el tiempo necesario para la enseñanza de natación.

SI

NO

GRACIAS

ANEXO 4 ENCUESTA APLICADA AL DOCENTE DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY. DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTAS DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FISICA

Estimados alumnos en mi condición de egresado de la licenciatura en Ciencias de la Educación carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ESTILO LIBRE EN LOS ALUMNOS DE LOS SÉPTIMO GRADOS DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”**

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicitamos brindar la información.

1. Ha recibido cursos de capacitación

- | | |
|--------------|--------------------------|
| SIEMPRE | <input type="checkbox"/> |
| CASI SIEMPRE | <input type="checkbox"/> |
| A VECES | <input type="checkbox"/> |
| NUNCA | <input type="checkbox"/> |

2. Cuantos cursos de capacitación ha recibido en los dos últimos años

1 a 3

4 a 6

7 en adelante

Ninguno

3. Imparte clases de natación

DENTRO DE CLASES

FUERA DEL HORARIO DE CLASES

NINGUNA DE ESTA

4. Estaría dispuesto a generar la enseñanza de la iniciación de la natación en la institución Ovidio Decroly

SI

NO

5. Existe apoyo por parte de las autoridades para el desarrollo de la disciplina de natación.

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

6. Existen los materiales didácticos adecuados para la enseñanza aprendizaje de la natación en la Institución

SI

NO

GRACIAS

Anexo 5 PLANILLA DE EVALUACIÓN PARA LA TÉCNICA DE LIBRE

Institución educativa: Escuela Ovidio Decroly

Grado _____

Paralelo _____

Nombre: _____

ASPECTOS TÉCNICOS	EVALUACIÓN		
	S.A.R.	D.A.R.	P.A.R.
Posición de la cabeza			
Entrada de la mano en el agua			
Agarre del agua (Barrido hacia fuera)			
Flexión del brazo en el barrido hacia adentro (90 grados)			
Barrido hacia atrás y hacia fuera			
Posición del hombro antes y durante el recobro			
Recobro de la brazada			
Respiración			
Oscilación del cuerpo en el eje longitudinal			
Movimiento de las piernas			
Orientación en el espacio			
Técnica de la salida de libre			

OBSERVACIONES: _____

RANGO DE VALORACIÓN	PUNTOS
Supera los Aprendizajes Requeridos (S.A.R.)	10
Domina los Aprendizajes Requeridos (D.A.R.)	9 – 8
En proceso del Aprendizaje Requeridos (P.A.R)	7

EVALUACIÓN FINAL: _____

FECHA _____

**ANEXO 6 INSTALACIONES DE LA DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY.
DEL CANTON CATAMAYO PERIODO ACADEMICO: 2012 - 2013”**

APLICACIÓN DE LA ENCUESTA



**JUNTO A LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA OVIDIO DECROLY. DEL
CANTON CATAMAYO**













INDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título.....	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés.....	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura.....	14
e. Materiales y métodos.....	37
f. Resultados.....	42
g. Discusión.....	59
h. Conclusiones.....	62
i. Recomendaciones.....	63
Propuesta Alternativa.....	64
j. Bibliografía.....	64
k. Anexos.....	75
ÍNDICE.....	150