



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

NIVEL DE GRADO

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON
LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA
CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO
2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

Tesis previa a la obtención del
grado de Licenciado en Ciencias de
la Educación, Mención: Cultura
Física y Deportes.

AUTOR:

Carlos Armando Espinoza González

DIRECTOR:

LIC. LUIS RAFAEL VALVERDE JUMBO. MG.SC.

LOJA – ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

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

CERTIFICA:

Que el presente trabajo investigativo:

Desarrollado por Carlos Armando Espinoza González; observa las orientaciones metodológicas de la investigación científica. Que ha sido dirigido en todas sus partes, cumpliendo con las disposiciones emitidas por la Universidad en su Reglamento de Régimen Académico, en lo referente a la elaboración de informes finales de Tesis de grado. Por lo expuesto: Autorizo su presentación ante los organismos competentes para la calificación y sustentación de la misma.

Loja, 15 de Septiembre del 2014

Atentamente.



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

AUTORIA

Yo, Carlos Armando Espinoza González, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma.

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

Autor: Carlos Armando Espinoza González

Firma:  _____

Cédula: 1104491939

Fecha: Loja, 15 de septiembre del 2014

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

Yo, Carlos Armando Espinoza González, declaro ser el autor de la tesis Titulada: MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, 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 tenga convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 15 días del mes de septiembre del dos mil catorce, firma el autor.

Firma:  _____

Autor: Carlos Armando Espinoza González.

Cédula: 1104491939

Dirección: Urdaneta Saraguro **Correo Electrónico:** negrocaeg@hotmail.com

Teléfono: Celular: 0983364345

DATOS COMPLEMENTARIOS

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

Tribunal de Grado: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar. Mg.Sc.

Dra. Bélgica E. Aguilar Aguilar. Mg.Sc.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg.Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por su contribución a la formación de docentes críticos y reflexivos de la realidad de la Educación Nacional, nutridos con espíritu de cambio y transformación. A los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, por su sapiencia y por los momentos compartidos, que han servidos de ejemplo para nuestra diaria tarea en las aulas.

Al Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo, Mg. Sc, maestro y amigo, por su ayuda y valiosa orientación que me supo brindar, que sin su apoyo incondicional no hubiese sido posible culminar con éxito el presente trabajo.

A los directivos, estudiantes de las escuelas centrales de la ciudad y cantón Saraguro de la provincia de Loja. A todos ellos gracias!

Carlos Armando Espinoza González

DEDICATORIA

Dedico a Dios todo poderoso, mi guía espiritual, a mis Padres por haberme dado la vida que, me colma de bendiciones y sabe guiarme por el camino del esfuerzo y sacrificio para alcanzar mi sueño.

A los seres más hermosos y extraordinarios del mundo, cuya inocencia me han inspirado para seguir adelante son mis hermanos

A toda mi familia que con su abnegación, sacrificio y amor, han impulsado mi vida en busca de cumbres más altas.

Carlos Armando Espinoza González

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

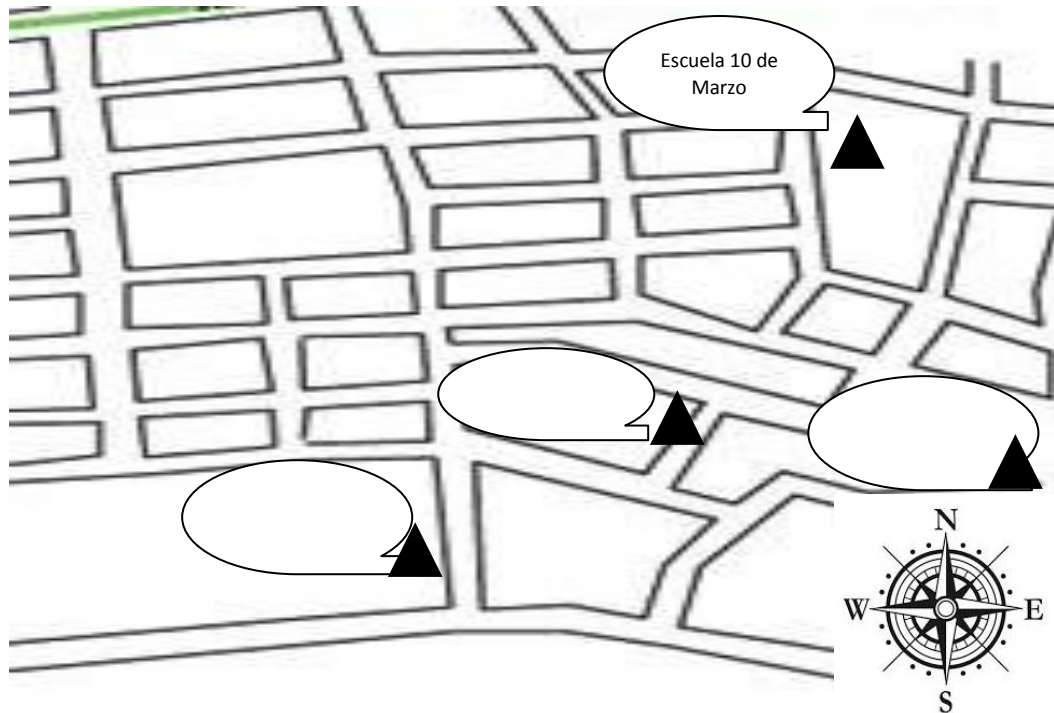
BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	Carlos Armando Espinoza González MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	SARAGURO	SARAGURO	CENTRAL	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA



CROQUIS DE LA CIUDAD DE SARAGURO



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- 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
- l. ÍNDICE

a. TÍTULO:

MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

b. RESUMEN

La problemática que se analiza, se refiere a la masificación de la natación (estilo libre) con los niños de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, provincia de Loja. Año 2013. Propuesta alternativa, por cuanto la natación es un deporte muy requerido por los niños(as) de Saraguro por ser una ciudad de clima frío, ya que en la actualidad se cuenta con una piscina temperada. Además el interés y motivación que tienen los escolares por esta práctica, no existe masificación de la natación en este cantón, también centra su accionar en el interés y motivación que tienen los niños de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro por la práctica de este deporte, que se configura en los diálogos que se ha mantenido con los padres de familia que están dispuestos a colaborar para que se masifique la natación en la ciudad. La metodología utilizada fue a través de la aplicación del método científico que se lo empleó en la recolección de datos; con la definición del hipotético deductivo, en el análisis de cada una de las tabulaciones de los instrumentos de investigación; el método analítico sintético facilitó la elaborar de las conclusiones, recomendaciones y la verificación de las hipótesis de trabajo y, el método descriptivo para la elaboración del informe final de tesis, redactado en forma cuantitativa y cualitativa. Las técnicas que se utilizaron fue la encuesta aplicada a 3 profesores, entrevista y test a 99 niños(as) de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro. La investigación permitió cumplir con el objetivo general, porque se pudo analizar si la propuesta desarrollada permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños; y de objetivos específicos como: conocer si la planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) de acuerdo a las necesidades y su incidencia en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013. Entre los resultados más relevantes se encuentra que, la planificación si garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños porque está de acuerdo a las necesidades e intereses de los niños; por lo tanto, incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños investigados; logrando un índice de mejoría en relación al Pre test en un 9%, promedio final.

SUMMARY

The problems discussed, refers to the mass of swimming (freestyle) with children from the central city schools Saraguro- province of Loja. Year 2013 Alternative proposal, because swimming is a sport much sought after by children (as) Saraguro- for being a city of cold weather, as it currently has a heated pool. Besides the interest and motivation that school by this practice, there is no overcrowding of swimming in this canton, also focuses its actions on the interest and motivation to have children in central city schools Saraguro- by practicing this sport, which is set in the dialogues that has stayed with parents who are willing to work for swimming adoption increases in the city. The methodology used was through the application of scientific method as used in data collection; the definition of deductive hypothetical, the analysis of each of the tabulations of research tools; synthetic analytical method facilitated the drawing of conclusions, recommendations and verification of hypotheses and the descriptive method for the preparation of the final thesis report, written in quantitative and qualitative terms. The techniques used was the survey of 3 teachers, interview and test to 99 children (as) from the central city schools Saraguro-. The investigation meet the overall objective, because it could consider whether the proposal developed allows the massification of swimming (freestyle) in children; and specific objectives such as: to know if the planning ensures overcrowding swimming (freestyle) according to the needs and the impact on children of 7-12 years of Central City Schools Saraguro- of the province of Loja , 2013. Among the most important results is that, if planning ensures overcrowding swimming (freestyle) in children because it is according to the needs and interests of children; therefore affects learning in children freestyle investigated; achieving arate of improvement in relation to the Pretest by 9%, final average.

c.INTRODUCCIÓN

La problemática que se analiza, se refiere a la masificación de la natación (estilo libre) con los niños de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, provincia de Loja. Año 2013. Propuesta alternativa; ya que en la ciudad de Saraguro, no ha existido la tradición de practicantes de la natación, sin embargo desde hace poco tiempo, la cantidad de niños y niñas se han motivado significativamente por la práctica de este deporte, lo cual creemos podría deberse a diversas causas, entre las cuales mencionamos las siguientes: Falta de promoción de la natación como actividad sencilla y beneficiosa para la salud física y mental; poca cantidad de niños que se orientan a practicar esta modalidad, por desconocimiento; falta de actualización técnico metodológico acerca de la natación de parte de profesores de educación física, promotores y entrenadores de Liga Deportiva Cantonal; poca organización de eventos de natación que orienten a la práctica recreativa de la misma; y, mayor vistosidad de otras modalidades deportivas en los niños (deportes con pelota, otros eventos atléticos) en relación a la natación deportiva, por lo cual son pocos los niños que son orientados a su práctica.

En este sentido la formación deportiva de la Natación 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, debe ser producto de un proceso de masificación de este deporte.

La Educación Física como disciplina pedagógica formativa ha reconocido el valor de la Natación como un factor de formación y desarrollo de proceso de masificación, lo retoma con un elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, tácticas, actividades de enseñanza aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando, las que se ponen en razón de las necesidades de movimiento. De esta forma, la formación deportiva básica de la Natación es una alternativa que la Educación Física utiliza para abordar este campo de acción pedagógica con metodología a favor del desarrollo integral del educando, la misma que debe ser planificada desde la perspectiva de su masificación, es la intención de esta investigación.

Indudablemente, la enseñanza de la Natación en las cuatro diferentes técnicas, debe destinarse a niños y niñas, que ya poseen los primeros elementos de la Natación que son: la flotabilidad y la respiración e incluso incorpora a aquellos que nunca en su vida han tenido contacto por primera vez con el medio acuático.

En este sentido, la masificación desempeña un papel de gran importancia dado que "es una disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico, psicológico, moral y social

La problemática de la investigación, centra en el objetivo general que se refiere analizar si la propuesta desarrollada permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013; y de objetivos específicos como: Conocer si la planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños; así como, determinar si la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños; y, analizar si la planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013

Esta investigación se realizó con los niños y niñas de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, la misma que permitió despejar la siguiente interrogante que es el problema central: ¿La propuesta desarrollada, si permitió masificar la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013?

La metodología utilizada fue a través de la aplicación de materiales y métodos como: método científico se empleó en la elaboración del proyecto de investigación, al momento de observar los fenómenos a investigarse en relación a la masificación de la natación estilo crol, en el planteamiento de las hipótesis. El método científico o hipotético deductivo se lo utilizó en la recolección de datos que se lo realizó mediante la aplicación de la encuesta dirigida a los docentes, y entrevista a los niños, sobre todo la aplicación del test de estilo libre de la natación. Los datos recolectados se organizaron de acuerdo con las variables formuladas en las hipótesis de la investigación, se lo empleó para deducir las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

El método analítico sintético se aprovechó en el momento que se realizó el análisis de cada una de las preguntas formuladas en la entrevista y encuestas, y test a los estudiantes, al mismo tiempo para sintetizar los resultados y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la investigación. El método descriptivo se empleó en todos los capítulos de la investigación, y permitió analizar y explicar la información obtenida en la investigación y sustentarlos con los fundamentos teóricos.

Los instrumentos utilizados para la recolección de la información fue la encuesta aplicada a 3 profesores, entrevista y test a 99 niños(as) de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro

Las hipótesis de investigación estuvieron orientadas a conocer si la planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños; así como, determinar si la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños; y conocer si la planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

La revisión de Literatura, donde se describe las variables directamente relacionadas al motivo de la investigación, que son la masificación deportiva su definición, su desarrollo, estrategias, historia, valores pedagógicos y en la variable natación su definición, historia, la natación en el nivel escolar, la natación como contenido curricular, planificación, el estilo crol su proceso metodológico y de planificación para su enseñanza de acuerdo a las edades sensibles de los niños de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro. En la variable metodología para construir la propuesta metodológica a través de referentes teóricos de: su denominación, ubicación, su naturaleza, fundamentación, objetivos, marco teórico, actividades y la aplicación de nueve planes en tres semanas, estructurados con la destreza general, desarrollo y destreza con criterio de desempeño, que fueron aplicados des la primera semana del mes de octubre del 2013 a la tercera semana del mes de diciembre del 2013.

Entre los resultados más relevantes se encuentra que, la planificación si garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños; así como, la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños; y, laplanificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Los resultados obtenidos después de la encuesta a los profesores, entrevista a los alumnos, y test de natación estilo libre aplicados a los niños(as), los mismos que fueron procesados y representados en cuadros y gráficos, para luego interpretar de manera cuantitativa y cualitativa, lo que permite llegar a la comprobación de la hipótesis y en base a la investigación de campo se llegó a importantes conclusiones, como: la planificación si garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños; así como, la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños; y, laplanificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre; por lo tanto, incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños investigados; logrando un índice de mejoría en relación al Pre test en un 9%, promedio final.

Entre las recomendaciones específicas tenemos: Que los directivos y profesores de Educación Física de las escuelas de la ciudad de Saraguro, y de Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, continúen con la planificación desarrollada, porque si garantizó la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años, para aprovechar las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas por aprender a nadar; finalmente, solicitar el Ministerio del Deporte desarrollar programas de masificación para el aprendizaje del estilo libre en los niños, jóvenes y adultos de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja; en los anexos se adjunta el proyecto aprobado; la propuesta alternativa y además se hace constar las referencias bibliográficas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

MASIFICACIÓN DEPORTIVA

Definición.- En el Diccionario de la Lengua Española (2005) define que “es la Acción y resultado de hacer multitudinaria una cosa; también es desaparición de las diferencias o de las características individuales de pocas personas escapan a la masificación de la moda, en otras palabras son acciones para la multitud; también, se entiende como el proceso en el que el individuo se suma indiferenciadamente a una colectividad, debido a una debilidad psicológica, frente a la angustia aneja a la libertad, de modo que renuncia en grado máximo a su capacidad de creatividad, de originalidad y de transgresión, recibiendo como recompensa la seguridad del corpus ideológico, sustentado dogmáticamente por el colectivo (Diccionario, 2005. p.101) .

Para el autor E. Martínez Hermoso (2011), la masificación la entiende como el proceso en el que el individuo se suma indiferenciadamente a una colectividad, debido a una debilidad psicológica, frente a la angustia aneja a la libertad, de modo que renuncia en grado máximo a su capacidad de creatividad, de originalidad y de transgresión, recibiendo como recompensa la seguridad del corpus ideológico, sustentado dogmáticamente por el colectivo” (p29).

Masificación Deportiva.- en el libro con versión electrónica, cita que: “Utilización de un servicio por un número muy elevado de personas. Calidad: Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permiten caracterizarla y valorarla como igual, mejor o peor que las restantes de su especie. Hablar de masificación del deporte, es un error que comúnmente se comete. Si bien la dos tiene como eje principal la práctica deportiva, distan mucho de complementarse o de ser sinónimos”(Antoniorazt, www.buenastareas.com).

Desarrollo de la masificación deportiva.- En el documento de la UNESCO, se manifiesta que: “La concepción revolucionaria del desarrollo deportivo apoyada en el principio de la masividad, que será siempre la base para el desarrollo de la calidad, ha presidido durante todos estos años el deporte nacional. La organización de campeonatos desde la base, la aplicación piramidal hasta los campeonatos nacionales sobre la base de la consagración del derecho de los equipos campeones a ascender en la participación junto a la integración de selecciones formada por los atletas de los

equipos perdedores, es una innovación a escala mundial; de esta forma, ningún talento deportivo puede quedar sin atención, y todos los que reúnen una gran potencialidad tienen el camino y la posibilidad real de alcanzar el mayor desarrollo” (UNESCO: Educar con el Deporte http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educatio_nsport_es.pdf).

Estrategias para la masificación Deportiva.- El autor Rafael Ahun (2011) cita que: “Como parte de la determinación de la meta y el fin de la estrategia, se trazó el siguiente objetivo, implementar una estrategia dirigida al desarrollo del deporte. Teniendo en cuenta la posible efectividad de la estrategia se establecieron una serie de aspectos que resultarían de la misma. Entre ellos, ampliar la reserva deportiva, considerando los municipios como punto de partida para la masificación del deporte, incremento de entrenadores especializados en el deporte, aumentar el nivel técnico-metodológico de los atletas y entrenadores, alcanzar a mediano y largo plazo, niveles competitivos en correspondencia al creciente desarrollo que este deporte tiene a nivel Nacional y el establecimiento de redes de interacción entre todos los actores con incidencias en el desarrollo del deporte, toda vez que la población potencial para trabajar está compuesta por estudiantes y ciudadanía en general” (Alum. 2011, p.55).

Masificación de la Natación.- José M Cagigal (2010) revela que: “La natación deportiva puede significar, en la vida del joven, una etapa muy rica en experiencias: continua confrontación con el medio acuático, como también goce de éste, vivencias, esfuerzos de entrenamiento, alegría por los éxitos, decepciones por los fracasos, nuevas amistades. Sin embargo, tarde o temprano las exigencias de la vida conducirán al joven hacia nuevos senderos; el entrenamiento y las competencias irán disminuyendo paulatinamente y llegarán a su fin. Atrás quedará un tiempo pleno de vivencias deportivas. La natación deportiva también puede significar un enriquecimiento perdurable a lo largo de los años; será más que el solo recuerdo de los hechos pasados, pues influenciará otros campos y futuras etapas de la vida. (Cagigal, 2010, pág. 8)

LA NATACIÓN ESTILO LIBRE

Definición.- Del latín *nataŕio*, la natación es la acción y efecto de nadar. El término también se utiliza para nombrar al deporte que consiste en nadar a la mayor velocidad posible para derrotar a los oponentes en una carrera. El ser humano siempre ha tratado de adaptarse al medio acuático, una decisión lógica si tenemos en cuenta que tres cuartas partes de la superficie del planeta está cubierta de agua. La natación pronto pasó de ser una actividad de subsistencia o desplazamiento a convertirse en una competencia deportiva. El estilo crol (del inglés *crawl*) se realiza con un brazo que se mueve en el aire con la palma hacia abajo para ingresar en el agua y el codo relajado, mientras que el otro brazo se desplaza bajo el agua. Las piernas dan patadas en un movimiento alternativo.

Historia.- Para Galo Yépez (2010) al respecto manifiesta que: “La natación era un deporte muy estimado en la antigua Grecia y Roma, sobre todo como un 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 no sólo una forma de supervivencia o de salvar vidas en caso de emergencia, sino también como un sistema valioso de terapia física y como 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” (pág. 2)

La Natación Escolar.- “La natación es sin duda la actividad más completa que los escolares de Educación Infantil y primeros cursos de Primaria pueden practicar. Aplicando los criterios de la Natación Recreativa "Aprender Jugando", todos los cursos se desarrollan programas paralelos al calendario escolar. La Actividad Acuática puede y debe ser un complemento *del trabajo en el aula. En el agua se pueden trabajar formas, colores, números, letras, hábitos higiénicos, etc...* Es la Natación Educativa, publicado en: (www.felixdiscanatacion.mex).

La Natación como contenido Curricular.- Para Arregui (2009) cita que: “Actualmente la construcción de polideportivos y piscinas cubiertas está en auge. Gracias a ello se amplía la posibilidad de mejorar las habilidades acuáticas de todos los grupos población: niños, adultos, 3ª edad, etc. En estas instalaciones se organizan cursos de diferentes niveles, con gran posibilidad de horarios según las necesidades de cada cliente. Pero hoy en día, han aparecido también cursos para el aprendizaje de dichas habilidades en el ámbito escolar, es decir, en muchos colegios incluyen en la programación de Educación Física las habilidades acuáticas como contenido curricular” (p.59)

Formación Técnica y Coordinativa de la Natación en la Formación de Base. Sobre este tema el autor Filippowitsch/Turewskij, (1977), cita que: “Este conocimiento es el resultado de investigaciones llevadas a cabo con grupos de niños y jóvenes Talentos de diferentes deportes, dentro de los que se contaba la natación. Así fue posible determinar antes de los 12 años de edad su aptitud motora general. En dichas investigaciones se pudo comprobar la aptitud por medio de pruebas con la utilización de ejercicios preliminares que representaban acciones/fases principales de los distintos deportes. Pero esa aptitud natural hacia un tipo de deporte, para una técnica de nado o para una especialidad (a saber: fondo, medio fondo y velocidad), sólo se podrá determinar con la ayuda de métodos y técnicas científicas confiables”.(p.506)

Planificación por años para la enseñanza de la Natación.- “Cada planificación de enseñanza a corto plazo debe ordenarse en el marco de la planificación a varios años. En el caso ideal, dicho plan a largo plazo, *abarca* un espacio de tiempo de 8 a 10 años, y se subdivide en cuatro etapas: De la formación de base en la natación deportiva. De la enseñanza de base. De la enseñanza sistemático. A la enseñanza de alto rendimiento. El espacio entre cada una de las etapas debe ser flexible para permitir adaptar el desarrollo del joven nadador, que puede presentarse, muy frecuentemente, con un "desarrollo acelerado o retrasado” (Fomin-Filin, 1975, p. 78).

Preparación General.- Eduardo Sandoval, (2009) al respecto opina que: “se refiere a los periodos iniciales de desarrollo, incluyendo tanto el periodo de iniciación como

el de formación deportiva. Los niños que se encuentran en el periodo de iniciación del desarrollo deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad. La mayoría de los niños no están preparados para enfrentarse a las demandas fisiológicas y psicológicas del entrenamiento de elevada intensidad o de competiciones exigentes organizadas. Los programas de entrenamiento dirigidos a los jóvenes deportistas y no en el rendimiento deportivo específico. Las siguientes recomendaciones le ayudaran el proceso de diseño de programas de entrenamiento adecuados para los jóvenes deportistas” (p. 59).

El Estilo Libre o Crawl.- “El crol o crawl, es un estilo de natación rápido. Las mayores dificultades de su aprendizaje radican en su coordinación, debido al mecanismo de su respiración. La progresión de este aprendizaje debe comenzar con los alumnos que poseen ya los primeros elementos de flotabilidad y respiración. El aprendizaje del crawl es más fácil para los niños que meten sin dificultad la cabeza dentro del agua, que tienen los pies adentro y que abren sin esfuerzo la articulación coxo-femoral” (Counsilman, 1982, p. 12)

Proceso Metodológico de la Enseñanza de la Natación.- requiere de una dirección pedagógica consciente por parte del educador y de sus educandos. Esto quiere decir la educación entre la conciencia y la actividad en dicho proceso. La planificación y sistematización permite que todo proceso sea efectivo siempre y cuando exista verdaderamente la participación de la conciencia en el hombre. En la metódica de la enseñanza juegan papel fundamental dichas orientaciones perspectivas e inmediatas dentro de la planificación y sistematización del proceso pedagógico. El profesor o entrenador nunca debe perder de vista cuando está enseñando un nuevo hábito motor deportivo que lo más importante es cómo llega la información a sus alumnos de los nuevos elementos técnicos que aprende; así como el aprovechamiento que van teniendo los mismos sobre este movimiento.

Los Métodos de Enseñanza de la Natación.- “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 les 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: la demostración, explicación, el auto evaluación, la comparación, la descripción de la técnica, controles y evaluaciones” (Makarenko, 2011, p. 76)

Planificación para la Enseñanza de la Natación.- En el contexto de la enseñanza inicial de natación, la planificación de los entrenamientos se realiza por el conjunto de entrenadores y la sección de estudios de la piscina de natación, tomando en consideración el tipo, las dimensiones y la profundidad de la piscina, la edad de los nadadores, el grado de completamiento de los grupos de preparación inicial y otros. Teniendo en cuenta estos criterios dividimos en tres partes la preparación de la clase o entrenamiento: Parte preparatoria; parte principal y parte final.

Edades sensibles para el desarrollo de las capacidades psicomotrices.- este desarrollo presentaba algunos períodos identificados en los que el aprendizaje se hacía más fácil y, en algunos aspectos, hasta automático; decía además que si el aprendizaje no se hacía en ese momento, el más adecuado se tendría que hacer con gran gasto de energía pues habría que hacerlo conscientemente. Desde ese momento muchos autores han tratado de identificar unos períodos en los que el aprendizaje de diferentes habilidades físicas, coordinativas, mentales y cognitivas se hace más expedito.

METODOLOGÍA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

La propuesta se estructuró considerando los siguientes procedimientos metodológicos orientados a masificar la natación en los niños de 7 a 12 años de edad, ya que en la actualidad en este cantó no existe programa alguno, de igual forma no se aprovecha el interés y motivación que tienen los escolares, no se vienen realizando planes para el uso de la piscina temperada existente en la ciudad; no existe cursos vacacionales que permitan masificar la natación.

Fundamentación. La Propuesta se sustenta en la falencia en cuanto a políticas públicas en el Área del deporte en nuestro caso específico la natación es la falta de

claridad en cuanto a que se entiende por desarrollo deportivo. En esto hay múltiples concepciones, no existe una coincidencia o una idea generalizada en cuanto a que significa desarrollo deportivo. El deporte tiene muchas acepciones que involucran desde actividades participativas hasta llegar al deporte de alto rendimiento. Y por lo tanto definir que es desarrollo deportivo no es tan simple. ¿Qué significa la masificación de la natación? ¿Programas vacacionales? ¿Programas de educación física? ¿Significa la natación en el cantón deporte de masificación? ¿Qué programas tiene Liga Deportiva Cantonal de Saraguro para masificar la natación?

El deporte busca metas, logros, anhelos. Tiene como fin la superación, lograr ser mejores y se presenta como un fenómeno mundial, digamos globalizado. Y es que constituye un elemento importante en el desarrollo.

Objetivo General:

Masificar la natación en los escolares de la ciudad de Saraguro.

Objetivos Específicos

- Crear un plan de masificación de la natación estilo crol orientada a niños de 7 a 12 años de edad.
- Elaborar programa para el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño de nadar.
- Aprovechar la motivación y el interés que tienen los niños por la práctica de la natación.
- Ofrecer a los directivos de Liga Deportiva una base de recursos humanos con capacidades y habilidades para el entrenamiento competitivo de la natación.

Actividades de Organización

- Elaboración de la propuesta.
- Socialización con directivo y docentes de las escuelas de Saraguro.
- Sensibilización con los niños(as) de las escuelas
- Difusión de la propuesta.
- Permiso para el uso de la Piscina GAD Municipal de Saraguro
- Previsión de materiales para la enseñanza de la natación.

- Desarrollo de la propuesta.
- Evaluación.
- Agradecimiento a instituciones en sus directivos, docentes, padres de familia y niños participantes.

Beneficiarios:

Los beneficiarios directos son 99 niños y niñas del sexto y séptimo año de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro como son: 10 de Marzo, San José de Calasanz, Purificación Ortiz y Rosa María Guzmán, los indirectos es dar un servicio al sector que no cumple con las condiciones de escolaridad o de sectores aledaños y porque no a nivel cantonal. Con este proyecto pretendemos ubicar a la totalidad de los a niños en edad escolar, a jóvenes y adultos en un programa de masificación de la natación.

Estructura de los fundamentos técnicos del estilo crol

Introducción a la sesión

En la enseñanza de los deportes intervienen tres aspectos fundamentales

1. Conocer al individuo que aprende:

- La edad.
- Los propósitos que le motivan hacia el aprendizaje del deporte en concreto.
- El nivel de conocimientos previos. En este caso será imprescindible haber superado las dos primeras etapas de aprendizaje, la de adaptación y la de dominio del medio acuático.

El aprendiz estará capacitado para abordar con éxito el conocimiento de las técnicas de estilos una vez domine una serie de requisitos:

- La respiración
- El equilibrio horizontal ventral y dorsal
- Las propulsiones básicas realizadas de forma voluntaria

- El sentido de los desplazamientos derivados de sus acciones propulsivas
- Las zambullidas

2. Conocer el deporte.

Natación es un deporte de motricidad acuática, considerado cíclico (seriado), de resistencia, que se desarrolla en condiciones previsibles, con una estructura de ejecución estable y de medición objetiva. En este deporte prima la economía energética en un medio ajeno al ser humano, por lo que es necesaria la adquisición de una buena técnica de ejecución.

Generalmente el aprendizaje de los estilos suele comenzar por Crol y Espalda debido a la simplicidad en la ejecución del batido en ambos estilos.

3. Conocer los planteamientos metodológicos para su enseñanza.

Los planteamientos metodológicos que se emplean en la enseñanza de la técnica en natación se resumen en dos orientaciones y sus posibles combinaciones:

- Tradicional. Generalmente es la fórmula más empleada cuando se trata de reproducir modelos concretos de ejecución motriz eficaz. Emplea la enseñanza directiva, los ejercicios, analíticos y la repetición. En natación es el tipo de metodología más empleada.
- Activa. Es útil cuando se trata de alcanzar aprendizajes donde no solo se trabaja sobre la ejecución sino también sobre los factores de percepción (sensibilidad al agua) y de decisión (responsabilidad). Emplea la enseñanza mediante la búsqueda implicando al aprendiz física y cognitivamente. Se plantea el cómo y el cuándo de las tareas de aprendizaje utilizando métodos generalmente más globales. Emplea variedad de situaciones, problemas, juegos,...

4. Principios generales de Crol

Los principios generales del estilo constituyen los criterios básicos que permitirán al alumnado apreciar desviaciones del modelo ideal de ejecución, para poder encauzar el perfeccionamiento técnico.

Para desplazarse en el agua, el nadador necesita aplicar fuerza propulsiva constantemente, en contra de la fuerza resistencia que opone el agua al avance, 800 veces superior a la del medio aéreo. La propulsión es la resultante hacia delante de la acción de las fuerzas que generan las superficies propulsivas para desplazarse y la resistencia es la suma de todas las fuerzas ejercidas sobre el nadador y que se oponen a su avance. Se trata pues de conseguir la mayor eficacia en la aplicación de fuerzas propulsivas, eliminando al máximo las fuerzas de resistencia.

- Evitar la resistencia al avance.
- Continuidad y naturalidad en las acciones.
- Ritmo.
- Orientación de las superficies propulsivas y gran trayectoria de tracción. Sentido de los movimientos en relación con los desplazamientos. y de aceleración de los movimientos propulsivos en el desplazamiento.

5. Proceso de aprendizaje de crol

Para conseguir que el alumnado posea un esquema mental preciso de crol con fines pedagógicos se seguirá este esquema:

Conocer el Reglamento.

Idea general de ejecución

Analizar las partes> que constituyen crol por medio de:

6. Descripción pedagógica de crol

Para estudiar crol y para su enseñanza se descompone el estilo siguiendo este esquema.

Posición del cuerpo

Posición del cuerpo

Acción de piernas

Descripción:

Acción de piernas

Acción de brazos**Descripción:**

Entrada

2. Agarre

3. Tirón

4. Empuje

5. Recobro

Coordinación

- Coordinación brazo-brazo
- Coordinación brazos-respiración
- Coordinación brazos-piernas.

7. Contenidos prácticos

Estos contenidos son los siguientes:

- Ejercicios analíticos para el aprendizaje de las partes.
- Ejercicios globales para el aprendizaje de la coordinación.
- Ejercicios de sensibilización.
- Juegos para el aprendizaje de la técnica.
- Juegos para el aprendizaje del deporte de natación.
- Problemas para la corrección de errores
- Hojas de evaluación de la técnica
- Situaciones para aprender habilidades para la enseñanza de la técnica

Etapas de la Propuesta

Etapa 1: Difusión en las instituciones educativas

Etapa 2: Aplicación de instrumentos de valoración

Etapa 3: Aplicación de los fundamentos técnicos de la natación (se los describe a continuación)

Etapa 4: Socialización de los resultados de la aplicación de la propuesta alternativa.

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. La explicación
3. Las correcciones de errores
4. El simulador (sensaciones kinestésicas)
5. La auto-observación
6. La comparación
7. Descripción de la técnica
8. Controles y evaluaciones
9. Autoevaluación

Aplicación de la Propuesta

La presente propuesta se la organizó y aplicó en los meses de octubre a diciembre del 2013, en nueve semanas, con la siguiente estructura:

Plan semanal 1

Mes: Octubre 2013 Primera Semana

Destreza general:

Posición del Cuerpo

Destreza con criterio de desempeño.

Alienación Horizontal

Alineación Lateral

Plan semanal 2

Mes: Octubre 2013 Segunda Semana

Destreza general:

Respiración

Destreza con criterio de desempeño.

Mecánica de la Respiración

La coordinación

Plan semanal 3

Mes: Octubre 2013 Tercera Semana

Destreza general:

Movimiento de Brazos

Destreza con criterio de desempeño.

Entrada y Extensión

Plan semanal 4

Mes: Noviembre 2013 Primera Semana

Destreza general:

Movimiento de Brazos

Destreza con criterio de desempeño.

Fases de la Brazada:

- Barrido Ascendente y agarre.
- Barrido hacia adentro.

Plan semanal 5

Mes: Noviembre 2013 Segunda Semana

Destreza general:

Movimiento de Brazos

Destreza con criterio de desempeño.

Fases de la Brazada:

- Barrido Ascendente
- Fin de la acción propulsora y recobro

Plan semanal 6

Mes: Noviembre 2013 Tercera Semana

Destreza general:

Movimiento de Brazos

Destreza con criterio de desempeño.

Fases de la Brazada:

- Coordinación de los brazos

Plan semanal 7

Mes: Diciembre 2013 Primera Semana

Destreza general:

Movimiento de Piernas

Destreza con criterio de desempeño.

- Trayectoria descendente
- Trayectoria ascendente

Plan semanal 8

Mes: Diciembre 2013 Segunda Semana

Destreza general:

Movimiento de Piernas

Destreza con criterio de desempeño.

- Amplitud de la patada.
- Acción lateral de las piernas.

Plan semanal 9

Mes: Diciembre 2013 Tercera Semana

Destreza general:

Combinación entre Brazos y Piernas

Destreza con criterio de desempeño.

Los Batidos:

- El Batido 6
- El batido 2

Materiales e implementos utilizados

- Tablas.
- Aletas
- Gorros
- Pullboys
- Barras de flotación
- Cuerdas
- Aros.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales de escritorio utilizados en la investigación fueron papel para la impresión de los instrumentos de campo, el computador, memoria, lápiz, borrador, cuaderno de trabajo; el material más importante fue la bibliografía que se consideró para confrontar con los problemas derivados, los objetivos y las hipótesis, lo que permitió llegar a las conclusiones y recomendaciones pertinentes; para la propuesta se recurrió a las tablas de flotar, cuerdas, aletas, gorros, pullboys, barras de natación y aros, así como el uso de la piscina del Gobierno Autónomo Municipal de Saraguro.

Se aplicó el test, instrumento que fue clasificado a través de indicadores cuantitativos y cualitativos a través de lista de control y cotejo para valorar los aprendizajes logrados por los niños en el estilo libre y su incidencia de la planificación de masificación proyectada en los indicadores técnicos del estilo crol como es la posición del cuerpo, respiración, movimientos y coordinación de brazos y piernas, por lo tanto esta herramienta permitió valorar la incidencia de la propuesta la misma que fue positiva

Métodos

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación fue el método científico se lo empleó en la elaboración del proyecto de investigación, al momento de observar los fenómenos a investigarse en relación a la masificación de la natación estilo crol, seleccionando el conocimiento de los documentos que rigen el tema de estudio para luego ser manejados como fundamentos de los resultados investigados; este método también se lo utilizó al momento de estudiar cada una de las variables de las hipótesis y de esta manera verificar o comprobar las hipótesis formuladas en la investigación

El método hipotético deductivo se lo empleó en la recolección de datos que se lo realizó mediante la aplicación de la encuesta dirigida a los docentes, y entrevista a los niños, sobre todo la aplicación del test de estilo libre de la natación. Los datos recolectados se organizaron de acuerdo con las variables formuladas en las hipótesis de la investigación, se lo empleó para deducir las conclusiones y

recomendaciones de la investigación, así mismo facilitó contrastar los elementos teórico-científicos y la realidad investigada y poder emitir así los juicios de valor respectivos en torno a las hipótesis planteadas.

El método analítico sintético permitió; descomponer en partes los aspectos complejos que tienen los referentes teórico científicos del voleibol y el juego simplificado en todas sus variables o categorías, así como, en el desarrollo de la investigación, cuando se realizó el análisis de cada una de las preguntas formuladas en la entrevista y encuestas, y test a los estudiantes, al mismo tiempo para sintetizar los resultados y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

El método descriptivo se empleó en todos los capítulos de la investigación, y permitió analizar y explicar la información obtenida en la investigación y sustentarlos con los fundamentos teóricos, tuvo su asidero en la redacción del informe final de tesis en forma cuantitativa y cualitativa.

Las técnicas de investigación utilizadas, fueron las siguientes:

La Encuesta, se la aplicó a los docentes de Educación Física de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, instrumento que facilitó recabar información sobre el impacto de la propuesta de masificación de la natación, sus fortalezas y limitaciones y la incidencia que tiene en la comunidad de la ciudad de Saraguro, también accedió a desarrollar el apartado de la investigación de campo, cuyos resultados sirvieron para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

La Entrevista.- Esta técnica se la aplicó a los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro investigadas, tuvo el propósito de utilizar recabar información de los niños participantes en la propuesta sobre el cumplimiento de la planificación orientada a la masificación de la natación de acuerdo a sus intereses y necesidades, así mismo su incidencia para el aprendizaje del estilo crawl, lo que consintió registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación.

El Fichaje.- Esta técnica fue utilizada a través de fichas bibliográficas y fichas nemotécnicas (textuales, contextuales, personales), y que nos sirvió para la estructuración del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema como son: La Planificación para la masificación de la Natación de los niños en edades comprendidas entre 7 a 12 años de edad, para lo cual se acudió a bibliografía actualizada sobre el tema de masificación

Población y Muestra

La población a investigar, estuvo conformada la totalidad de los docentes de Educación Física (3) y alumnos del quinto, sexto y séptimo año de Educación General Básica de las escuelas Centrales de la Ciudad de Saraguro, que suman un total de (276) estudiantes.

Por ser el estrato de los profesores muy pequeño, se aplicó a todos los docentes de Educación Física que laboran en las instituciones; y por la numerosa Población Estudiantil de las escuelas a investigarse, se aplicó la siguiente fórmula de diseño muestral:

Nn= Tamaño de la Muestra

$$n = \frac{Nn}{1 + N(e)^2}$$

N= Población

e = error máximo 1 al 10%

$$n = \frac{276}{1 + 276(0.1)^2}$$

$$n = \frac{276}{2.77} = 99.6 = 99 \text{ niñas y niños}$$

La muestra equivale a 99 alumnos, por consiguiente los instrumentos para recoger la información en este caso serán aplicados, tomando en cuenta la siguiente fracción:

$$f = \frac{n}{N} = \frac{99}{276} = 0,3623188$$

**MUESTRA DE ALUMNOS DEL QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACION GENERAL BASICA DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA
CIUDAD DE SARAGURO**

ESCUELAS	ALUMNOS POR AÑOS						T
	5To		6To		7mo		
	f	M	f	M	f	M	
10 de Marzo	21	8	20	7	27	10	25
San José de Calasanz	30	11	28	10	30	11	30
Purificación Ortiz	17	6	19	7	22	8	22
Rosa María Guzmán	20	7	22	8	20	7	22
Total:	88	29	89	32	99	36	99

Fuente: Establecimientos Educativos de la ciudad de Saraguro

Elaboración: Carlos Espinoza G.

f.RESULTADOS

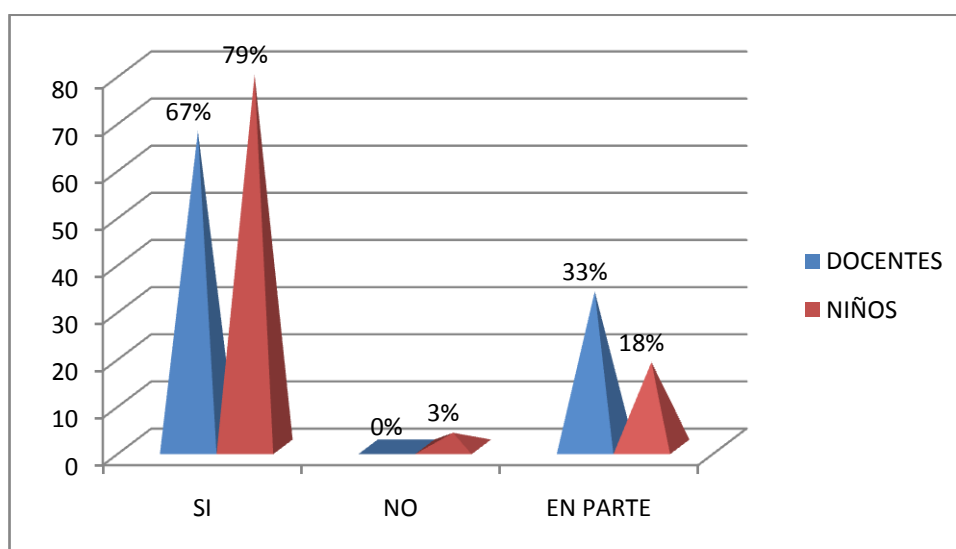
**ENCUESTA A PROFESORES Y ENTREVISTA A LOS NIÑOS DE LAS
ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO**

TABLA N° 1
LA PLANIFICACIÓN TUVO ACEPTACIÓN

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	2	67	79	79
NO	0	0	3	3
EN PARTE	1	33	18	18
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro

AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- La planificación, es el proceso metódico diseñado para obtener un objetivo determinado. En el sentido más universal, implica tener uno o varios objetivos a realizar junto con las acciones requeridas para concluirse exitosamente, considero que es de vital importancia a la hora de planificar una propuesta de actividades se debe considerar primero: ¿qué queremos conseguir? con este tipo de práctica, acto seguido deberemos planificar o establecer ¿cómo conseguimos estos objetivos?, y finalmente pensaremos que estrategia, recursos, estilo de enseñanza, pondremos en práctica para conseguir el objetivo principal.

Del total de los docentes encuestados, el 67% de ellos opinaron que la planificación de masificación de natación desarrollada sí tuvo aceptación en los escolares; a esta interrogante señalaron el 79% de los niños; a diferencia del 33% de los docentes que

señalaron en parte, los niños esta alternativa la señalaron el 18%, no tuvo la aceptación fue decisión del 3% de los alumnos.

Se puede evidenciar que la propuesta para masificar la natación tuvo la acogida de los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro, ya que las actividades planificadas estaban en relación a la edad de los niños(as) y sobre todo están de interés y de motivación para el aprendizaje ya que las actividades desarrolladas fueron a través de juegos en tierra, y en el agua.

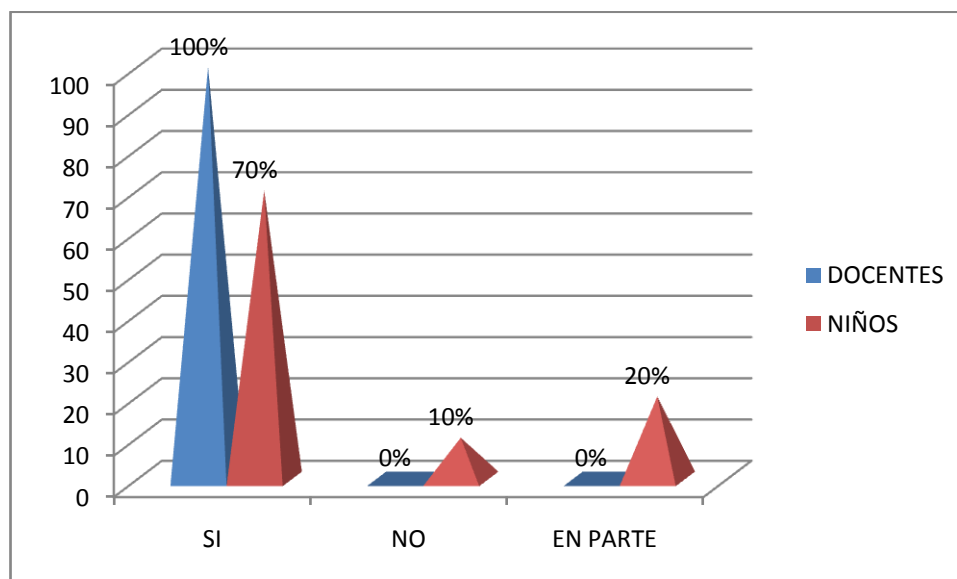
TABLA N° 2

LA PROPUESTA PERMITIÓ MASIFICAR LA NATACIÓN

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	3	100	69	70
NO	0	0	10	10
EN PARTE	0	0	20	20
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro

AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- La masificación se entiende como un proceso ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva. La masificación deportiva se diseña en el momento que se cuenta con el resultado de los instrumentos aplicados como se evidencia en la encuesta, entrevista, guía de observación directa, el mismo que permite vincular cada una de ellas al desarrollo de la construcción de este modelo. En este trabajo de investigación se pretende dar a conocer parámetros de calidad en una forma dinámica, secuencial para las actividades que se vinculen de manera directa en los niños en edades

Del total de los docentes encuestados, el 100% indicaron que la propuesta desarrollada si ha permitido masificar la natación, a esta interrogante señalaron el 70% de los niños; en cambio el 10% de los alumnos respondieron en forma negativa; a diferencia del 20% de los niños que señalaron en parte.

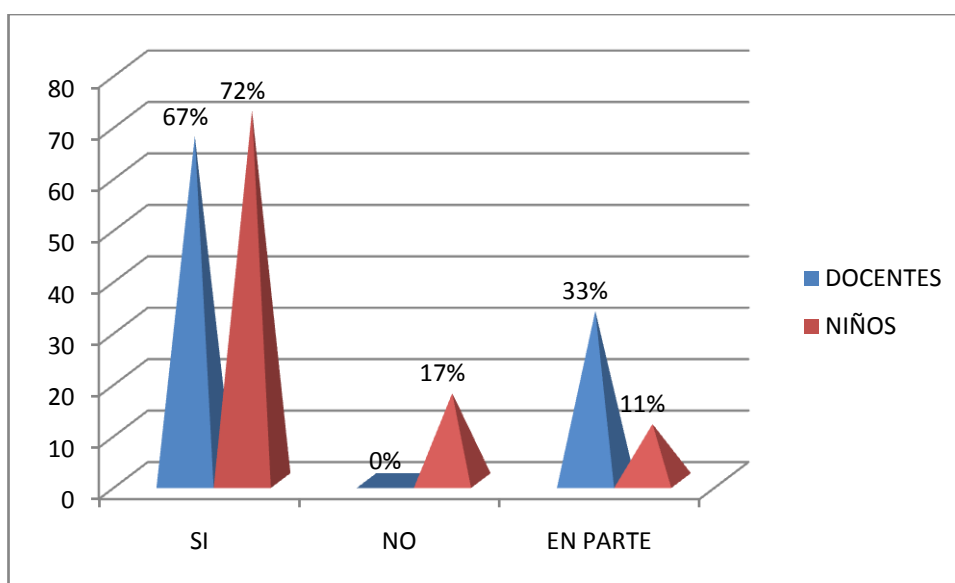
Estos resultados permiten determinar que la propuesta desarrollada si logró masificar la natación en los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro, por cuanto se utilizaron procesos y estrategias metodológica que están de acuerdo a la edad de los niños y sobre todo con actividades de interés, lo que facilitó su aprendizaje y sobre todo una mejor y mayor número de niños(as) participantes.

TABLA N° 3

DURANTE LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA, SE INTEGRARON MÁS NIÑOS

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	2	67	71	72
NO	1	0	17	17
EN PARTE	0	33	11	11
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro
 AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013.



ANÁLISIS.- La iniciación a la natación con los más pequeños se persigue dotar al niño de un gran número de capacidades, entendidas como potencialidades capaces de ser desarrolladas en un futuro, tanto si se decanta por especializarse en esta actividad. El propósito de esta investigación es de crear una cultura deportiva median la motivación,perseverancia y de disciplina, por lo queno se ha podido tener buenos resultados anivel de aprendizaje,la elaboración deunaestrategia metodológica para lamasificación de la natación en niños de los niños permitió seleccionartodo un grupode alumnos capaces de emprender un programa de masificación ydeesta manera hacerle un respectivo seguimiento, donde podamosmejorar el nivel de masificación de la natación.

Del total de los docentes el 67% señalaron que durante la ejecución se integraron más niños al aprendizaje de la natación, a esta interrogante respondieron el 72% de

los alumnos; a diferencia del 17% de los niños que señalaron en forma negativa; en cambio el 33% de los docentes indicaron en parte, esta alternativa el 11% de los alumnos.

Esta información puede determinar que se integraron más alumnos a este proceso de aprendizaje de la natación a través del programa de masificación, ya que el mismo fue difundido en todas las instituciones educativas de la ciudad de Saraguro, a más del apoyo de los directivos, profesores y padres de familia para este proceso de masificación de la natación, por cuanto se incorporaron un número de niños a ser partícipe de esta propuesta de masificación de la natación.

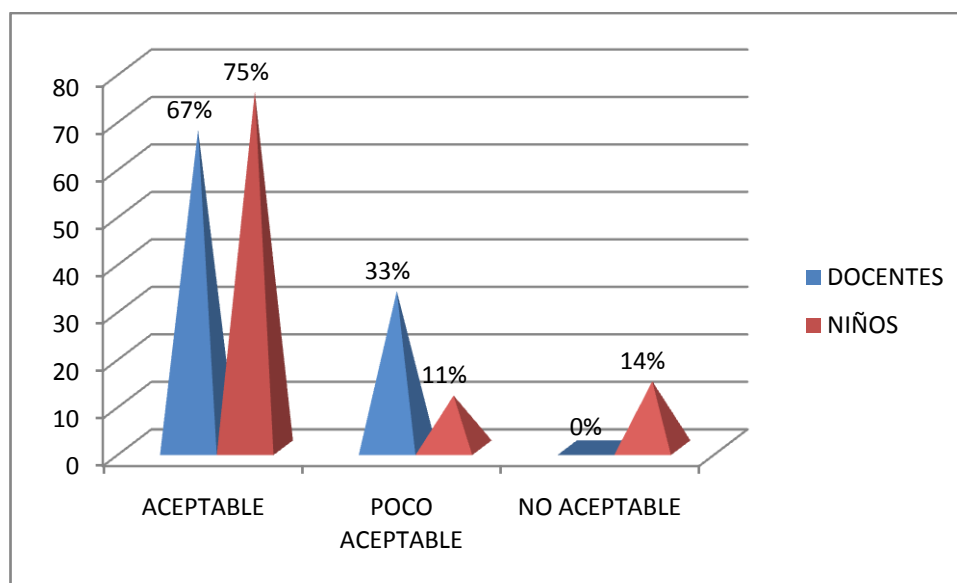
TABLA N° 4

LOGRO DE LAS DESTREZAS DE NADAR

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
ACEPTABLE	2	67	74	75
POCO ACEPTABLE	1	33	11	11
NO ACEPTABLE	0	0	14	14
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro

AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- Por destreza de nadar, se entiende aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle en la natación. La enseñanza de las destrezas acuáticas consiste en un movimiento de exploración a través del cual se usa solamente el entorno acuático para la estructuración del aprendizaje y movimientos acuáticos. Bajo los principios de este planteamiento, los niños son animados a experimentar bajo una gran variedad de situaciones y condiciones. La enseñanza de las destrezas acuáticas es organizada en siete áreas o habilidades: entrada en el agua, flotación, empuje y deslizamiento, control de la respiración, movimiento de los brazos, movimiento de las piernas y combinación de las habilidades locomotrices.

Del total de los docentes encuestados, el 67% de ellos informaron que fue aceptable el logro de la destreza de nadar, no así el 75% de los niños; en cambio el 33% de los

docentes indicaron que fue poco aceptable, el 11% de los alumnos; únicamente el 14% de los niños señalan que no fue aceptable.

Esta información permite deducir que fueron aceptables las destrezas desarrolladas en el plan de masificación de este deporte en los alumnos de las escuelas de la ciudad de Saraguro. De esta manera se quiere llegar a los niños de Saraguro, mediante una estrategia metodológica aplicada en ellos, para que puedan aprender a nadar, dejando atrás todo el miedo o temor que lo acecha, por lo tanto esta metodología irá enfocada a todos los niños que no sepan nadar y hacerlos aprender esta disciplina y hacerla multitudinaria.

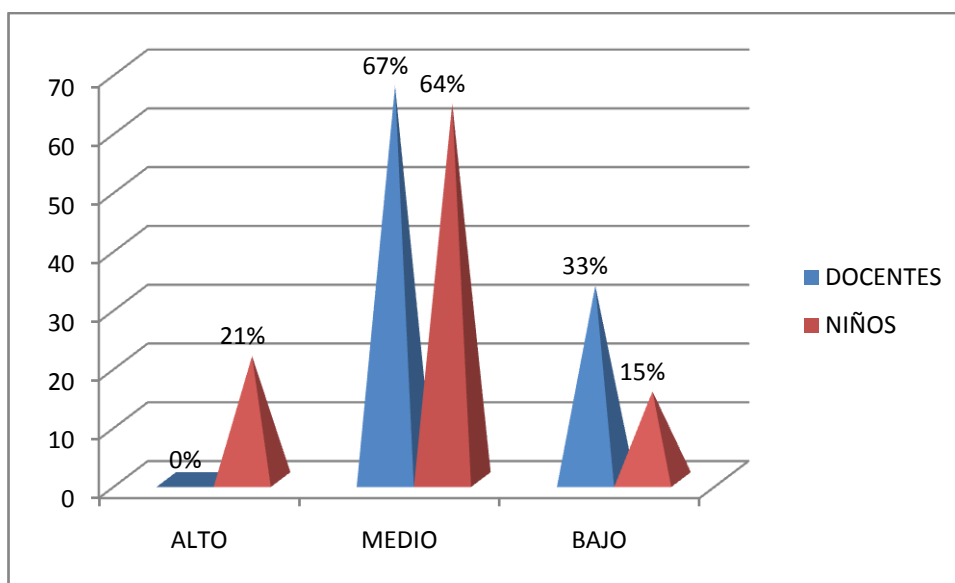
TABLA N° 5

ÍNDICE DE APRENDIZAJE DE LA DESTREZA DE NADAR

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
ALTO	0	0	21	21
MEDIO	2	67	63	64
BAJO	1	33	15	15
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro

AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- el término destreza motriz de nadar está muy relacionado con el de habilidad, llegando a lograr aprendizajes de los movimientos técnicos de la natación. Hasta el momento no existe un consenso acerca de cuál es la edad más recomendable a partir de la cual los niños deben empezar a nadar, considerando que sean a partir de los cuatro años, ya que hasta el momento el niño no está listo para coordinar los movimientos con la respiración, la cual el aparato locomotor no está lo suficientemente desarrollado. En esta edad cuando el niño puede conseguir dar sus primeras brazadas y lograr una autonomía que le permita moverse por sí mismo, ello se lo ratificó en los índices alcanzados de motivación e iniciación para masificar este deporte.

El 67% de los docentes indicaron que el índice de aprendizaje de la destreza de nadar es medio, el 64% de los niños señalaron esta alternativa; que es bajo respondieron un 33% de los profesores, no así el 16% de los niños; únicamente el 21% de los niños indicaron que el nivel de aprendizaje de la destreza de nadar es alto.

Con esta información se deduce que el aprendizaje de la natación es medio, esto se debe al limitado tiempo de su ejecución, pero que en todo caso fue aprovechado por los alumnos de las escuelas de la ciudad de Saraguro que fruto de la propuesta motivadora para masificar este deporte de mucho interés en los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro.

TABLA N° 6

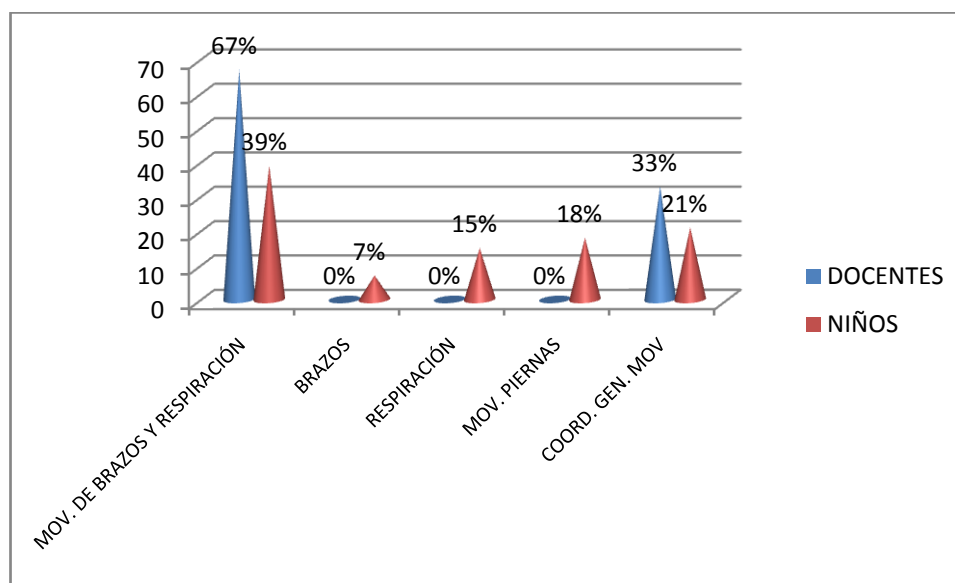
FUNDAMENTOS BÁSICOS

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
MOV. DE BRAZOS Y	2	67	38	39

RESPIRACIÓN				
BRAZOS	0	0	7	7
RESPIRACIÓN	0	0	15	15
MOV. PIERNAS	0	0	18	18
COORD. GEN. MOV	1	33	21	21
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro

AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- En el estilo libre o crol, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta.

Del total de los docentes, el 67% indicaron que los fundamentos desarrollados de mayor incidencia fueron los movimientos de brazos y respiración, a esta interrogante indicaron el 39% de los alumnos; a diferencia del 7% de los niños que señalaron los brazos;respiración el 15% de los alumnos y movimiento de piernas el 18%, los docentes no respondieron estas alternativas citadas.

Se deduce que el fundamento básico de la natación que tuvo mayor incidencia fue los movimientos de brazos y respiración, ya que son habilidades y destrezas que permiten realizar las actividades de natación, ya que son actividades es una

excelente forma de ejercicio, debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, el agua soporta el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto.

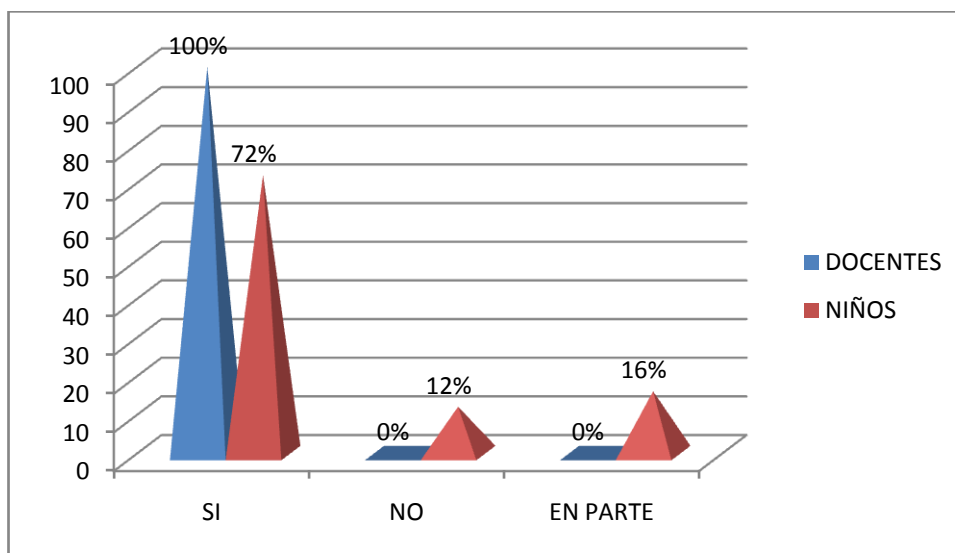
TABLA N° 7

LA PLANIFICACIÓN ES DE NECESIDAD DE LOS NIÑOS

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	3	100	71	72
NO	0	0	12	12

EN PARTE	0	0	16	16
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro
AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- La mejor opción es la posibilidad de que los niños se familiaricen con el agua desde muy pequeños, algunos nos sorprenden cuando con tan solo unos meses pueden bucear conteniendo la respiración, salen a flote y disfrutan de esta destreza, es cuando lo realizan en grupo o en masividad. La natación es principalmente un ejercicio aeróbico, debido a las características intrínsecas del ejercicio, lo que requiere un suministro constante de oxígeno a los músculos, a excepción de carreras cortas, donde prima la intensidad y la velocidad, y donde los músculos trabajan anaeróbicamente. Como la mayoría de los ejercicios aeróbicos, la natación reduce los efectos dañinos del estrés, llegando al mejoramiento de la postura y desarrollando características físicas a menudo de interés por lo niños.

Del total de los docentes investigados, el 100% indicaron que la planificación desarrollada sí es de necesidad de los niños, respondieron a esta interrogante el 74% de los alumnos; que no es de su necesidad respondieron un 13% de estudiantes, a diferencia del 16% de ellos que indicaron la alternativa en parte.

Se deduce que la planificación cumplida fue de necesidad de los alumnos por aprender a nadar, ya que en la propuesta se desarrolló por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante

respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo, destrezas que fueron abordadas con actividades de necesidad e interés de los niños(as) participantes.

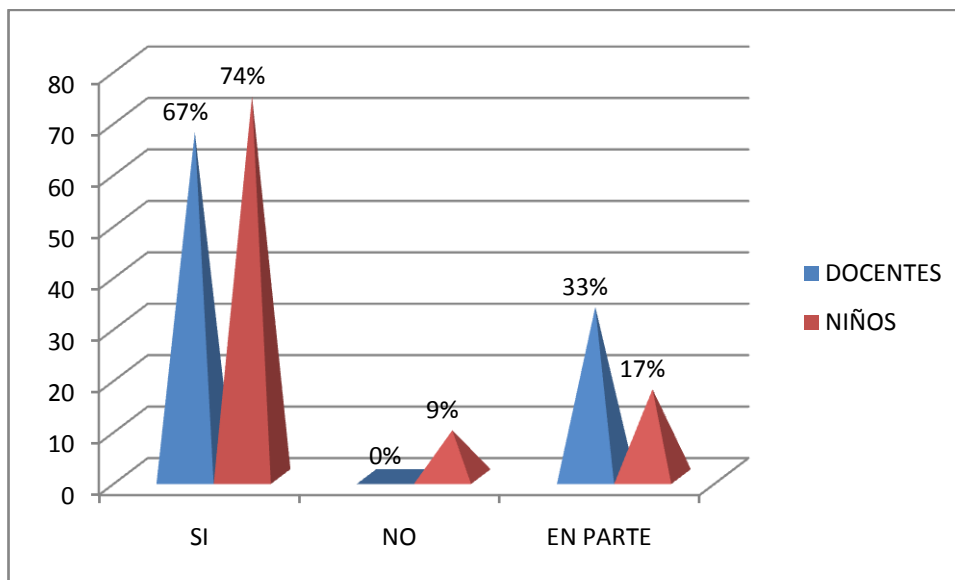
TABLA N° 8

LA PROPUESTA ES DE INTERÉS DE LOS NIÑOS

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	2	67	73	74
NO	0	0	9	9

EN PARTE	1	33	17	17
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro
AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-Los programas de “natación” han dejado de ser una novedad en nuestro país y saber nadar se considera imprescindible para un desarrollo motriz completo. Pero no podemos olvidar que el proceso de maduración tiene marcado un calendario establecido que no se altera aunque se modifiquen las condiciones externas de cara a la evolución del infante, porque es una actividad de mucho interés de nadar. Los intereses de los niños Hiperactivos podemos evidenciar características Evolutivas Desarrollo psicomotor como: Toma conciencia de los diferentes segmentos corporales, posibilidades de relajamiento global y segmentado, e independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales

Del total de los docentes el 100% indicaron que la propuesta desarrollada fue de interés de los niños, el 74% de los alumnos respondieron esta alternativa; a diferencia del 33% de los docentes que indicaron en parte, no así el 17% de los niños; únicamente el 9% de los infantes mencionaron la alternativa negativa.

Se deduce que las actividades cumplidas de masificación de natación sí fueron de interés de los alumnos de las escuelas de la ciudad de Saraguro, lo que facilitó el proceso de enseñanza aprendizaje de sus habilidades y destrezas natatorias, ya que

demostraron al finalizar de la propuesta juicios de formación de grupos, protagonismo y liderazgo, afán de aventuras y prestigio social, integración y aceptación del mando social dominante.

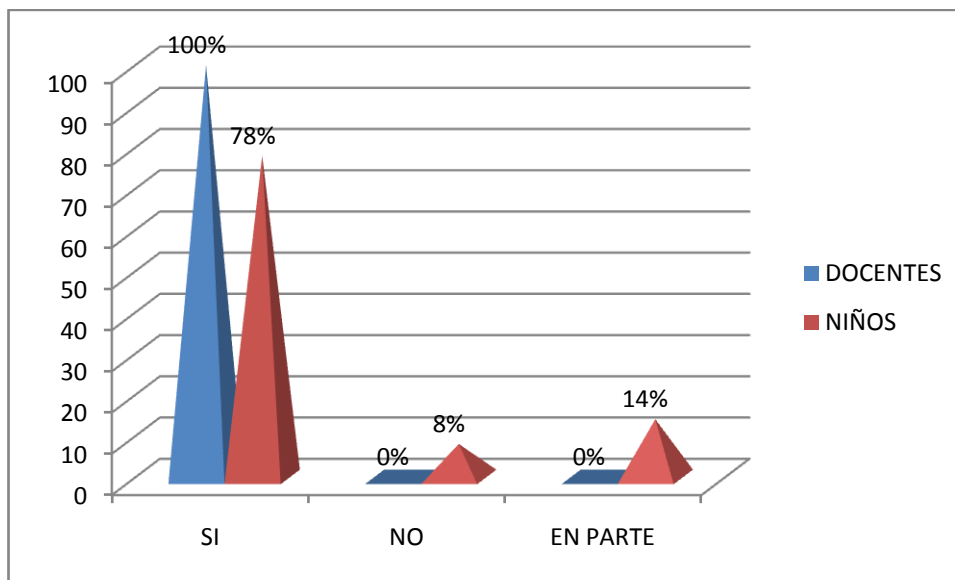
TABLA N° 9

SE MOTIVARON POR EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN

ALTERNATIVAS	DOCENTES		NIÑOS	
	f	%	f	%
SI	3	100	77	78
NO	0	0	8	8

EN PARTE	0	0	14	14
TOTAL:	3	100	99	100

FUENTE: Encuesta a Profesores y Entrevista a los niños de Saraguro
AUTOR: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-En el estilo libre, el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero el derecho y luego izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.

Del total de los docentes, el 100% indicaron que sí se motivaron los alumnos por el aprendizaje de la natación estilo libre, el 78% de los niños respondieron a esta alternativa; el 8% de los alumnos indicaron que no; y el 14% en parte.

Se deduce que los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro sí se motivaron por el aprendizaje de la natación estilo libre que es fruto de la propuesta de masificación cumplida, sobre todo se observó el dominio logrado por los niños en este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de

brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. Lo expresaron en forma motivante.

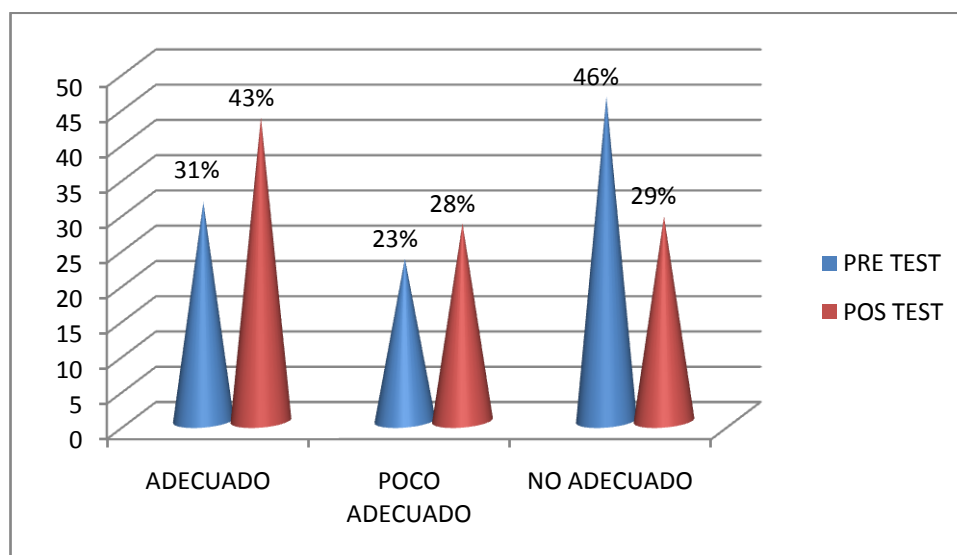
**TEST APLICADO A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA
CIUDAD DE SARAGURO**

**TABLA N° 10
POSICIÓN DEL CUERPO (ALINEACIÓN HORIZONTAL)**

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	42	43
POCO ADECUADO	23	23	28	28
NO ADECUADO	45	46	29	29
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-Consiste en una posición lo suficientemente horizontal o plana como para que nos permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua y la resistencia que ofrece nuestro cuerpo al agua sea lo más pequeña posible. Por el contrario, si dejamos que nuestros pies y piernas se hundan demasiado, aumentará la resistencia al avance. Igualmente ocurrirá si levantamos demasiado la cabeza y los hombros. 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.

El 31% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida

subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración del cuerpo en su alineación horizontal.

Las actividades desarrolladas para el desarrollo de la posición del cuerpo en el estilo crol se consideraron destrezas como: Agarrados del borde:brazos flexionados, en posición vertical cara a lapared.Introducirla cabeza en el agua a la señal del profesor: el mismo ejercicio que el anterior:inmersión de 10 a 20 segundos. Elprofesor controla la abertura de los ojos en el agua, por ejemplo,diciéndole que cuente el número de dedos abiertos que presenta bajo elagua a cada alumno, y tomándose del borde de lapiscina:flotación ventral con los brazosextendidos y la cara en el agua, lograr una extensión general del cuerpo.

TABLA N° 11

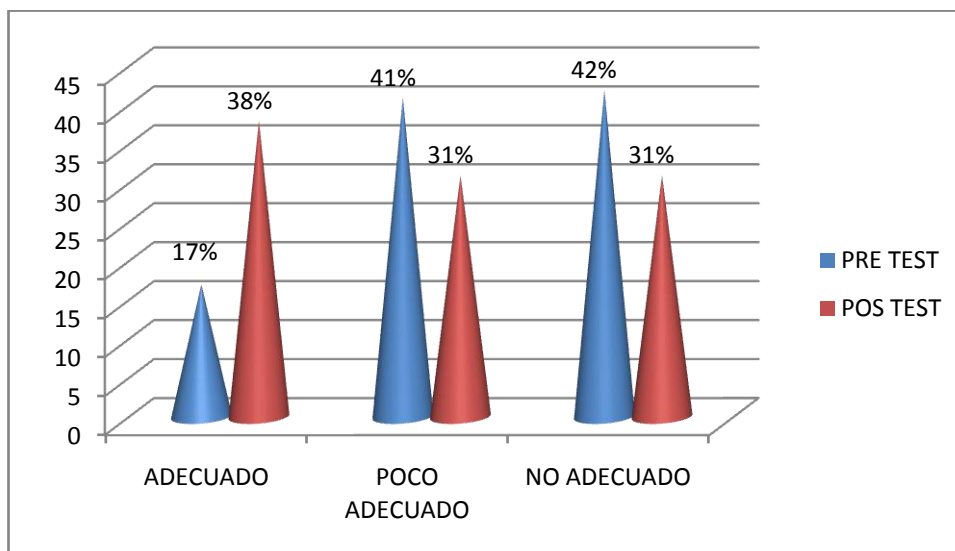
POSICIÓN DEL CUERPO (ALINEACIÓN LATERAL)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	17	17	37	38

POCO ADECUADO	41	41	31	31
NO ADECUADO	41	42	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-Es el movimiento alternado de los brazos produce desviaciones en la “T”. Estas pueden minimizarse con un recobro acertado (ver brazos-recobro) y con una buena acción de piernas; (ver piernas-función correctora). Un recobro con la mano lejos del cuerpo aumenta considerablemente las desviaciones laterales. 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.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de la alineación lateral del cuerpo; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de ubicación del cuerpo en su alineación lateral.

Las actividades prioritarias que se desarrollan en este proceso de enseñanza de este fundamento de la alineación lateral estuvo caracterizado por la acción Separado y de frente a la pared: en la posición de pie, introducción de la cara, tratar de perder el equilibrio hacia delante de tal forma que llegue a estar apoyado por el vientre, con las piernas en sentido diagonal con respecto al piso. De Flotación ventral: logrando que las piernas queden lo más horizontalmente posible sobre la superficie y realizar la flotación con deslizamiento: los alumnos sujetos de un bastón, el profesor y compañeros los arrastran sujetando éste por sus extremos. Una variante es el mismo ejercicio pero ahora debe estar sujeto de un compañero.

TABLA N° 12

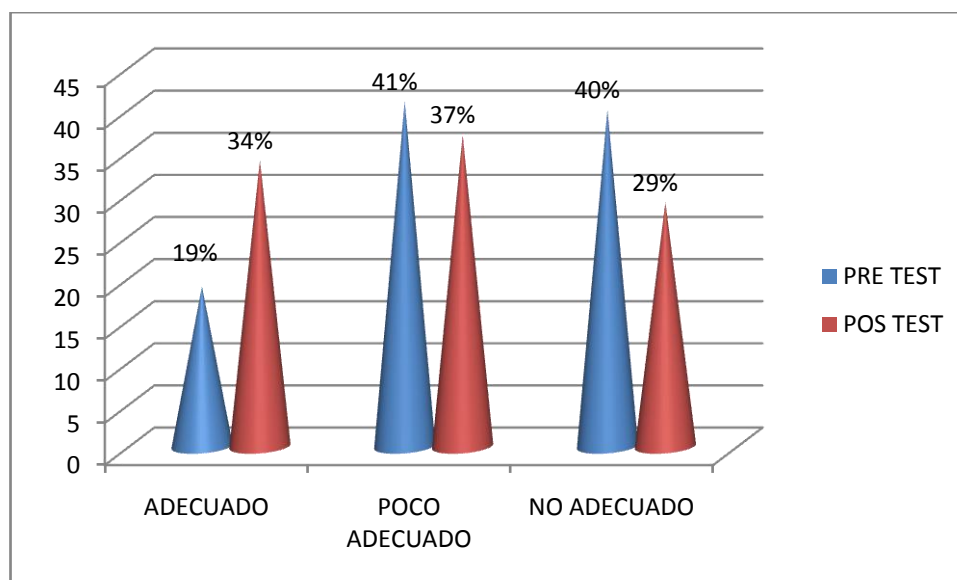
RESPIRACIÓN (LENTA)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	19	19	34	34

POCO ADECUADO	40	41	36	37
NO ADECUADO	40	40	29	29
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-En el estilo crol necesitamos girar la cabeza hacia un lado para poder respirar. Este movimiento y la postura de respiración aumentan las turbulencias y las resistencias frontales por lo que reduce la velocidad de nado. El Objetivo:Instruira los niños mediante ejercicios para que coordinen la respiración y pierdan el miedo dentro y fuera del agua; abertura de la boca en el agua:El alumno aprende a llenar su boca sin beber ni ahogarse. Expulsa el agua al aire, eexpiración en el agua:Expiración breve, tomar una buena inspiración y soplar en el agua haciendo grandes burbujas. Reconocer el fondo de la piscina:para que puedan tener una visión periférica de todo su entorno dentro de la piscina.

El 19% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 34%; a diferencia del 41% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al 37%; en cambio el 40% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de la respiración lenta.

Las actividades cumplieron su objetivo por cuanto de desarrollan destrezas y acciones como: realizar una inspiración por la boca y la exhalación del aire por la boca en el agua:este ejercicio ayudará de manera positiva para cuando el alumno

sepa nadar tenga una excelente coordinación de la respiración. Tomar aire por la boca y soltarlo por la nariz: puede ser trabajo individual o con ayuda de un compañero, este ejercicio es el que se debe aplicar en la natación. 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

TABLA N° 13

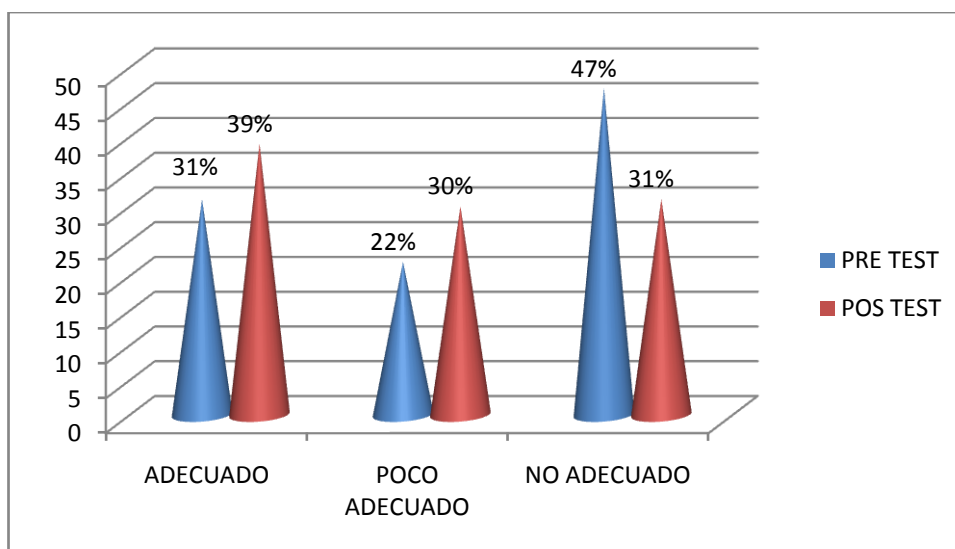
RESPIRACIÓN (COORDINADA)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	38	39
POCO ADECUADO	22	22	30	30
NO ADECUADO	46	47	31	31

TOTAL:	99	100	99	100
---------------	-----------	------------	-----------	------------

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-Este movimiento ha de estar también coordinado con el giro longitudinal del cuerpo y así coincidir el momento de la respiración máximo con el de máximo giro. La respiración ha de efectuarse en el momento de máxima rotación hacia el lado de la misma y la cabeza ha de girarse nuevamente al efectuar la rotación. 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).

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de la respiración en forma coordinada; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de la respiración en forma coordinada.

Se cumplieron con los objetivos previstos para el desarrollo de esta destreza, con ejercicios y actividades de: una corta inhalación por la boca y exhalar por boca en el agua; para que pierda el miedo siempre tratando de sostenerlo con una mano al momento de sumergirse dentro del agua, puede usar un avariante con los ojos abiertos o los ojos cerrados hasta lograr que bajé completamente solo. Se utilizó el método por tiempo y descanso que es igual a un minuto de trabajo por lo tanto tendrá un minuto de descanso por cada ejercicio

realizado por el alumno. Se llevó a efecto los ejercicios aplicados con los niños mediante: Ejercicios individuales, Ejercicios Grupales y Dispersos.

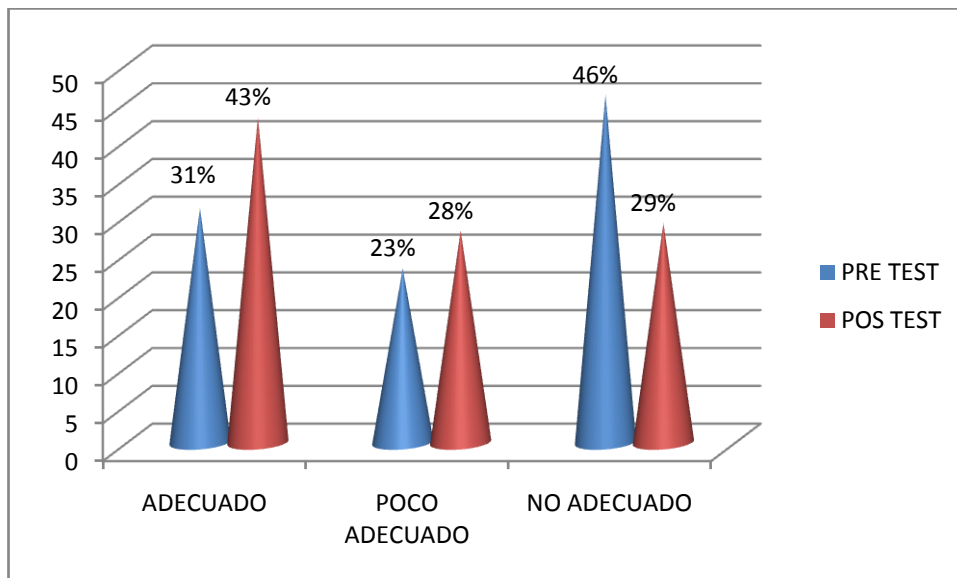
TABLA N° 14

MOVIMIENTOS DE BRAZOS (ENTRADA Y EXTENSIÓN)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	42	43
POCO ADECUADO	23	23	28	28
NO ADECUADO	45	46	29	29
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-La entrada acaba de terminar la fase auténtica de recobro. El brazo se encuentra flexionado y delante de su hombro. El codo está actuando de pivote, está más alto que la mano. El antebrazo se dirige hacia delante (hacia el agua; la extensión, el brazo se encuentra ligeramente flexionado y en línea con su hombro. El codo está dirigido hacia arriba y ligeramente hacia fuera y no ha entrado aún en el agua. La muñeca se encuentra muy ligeramente flexionada hacia abajo y hacia fuera. El dedo pulgar de la mano ha tomado contacto con el agua. 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.

El 31% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de los movimientos de brazos en su entrada y extensión.

En la propuesta desarrollaron las siguientes actividades: Ejercicios Fuera del Agua: Movimiento alterno de piernas adelante y atrás. Acostado de lado, movimiento pendular de la pierna de encima, adelante, atrás, cambia de lado. Acostado boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos. Acostados boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos. Ejercicios en el Borde: Movimiento alterno de piernas adelante, atrás, y pendular. Sentado al borde, piernas dentro del agua sin sacarlas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, simultáneos, alternos y continuos y Acostado boca abajo con cadera y muslo dentro del agua.

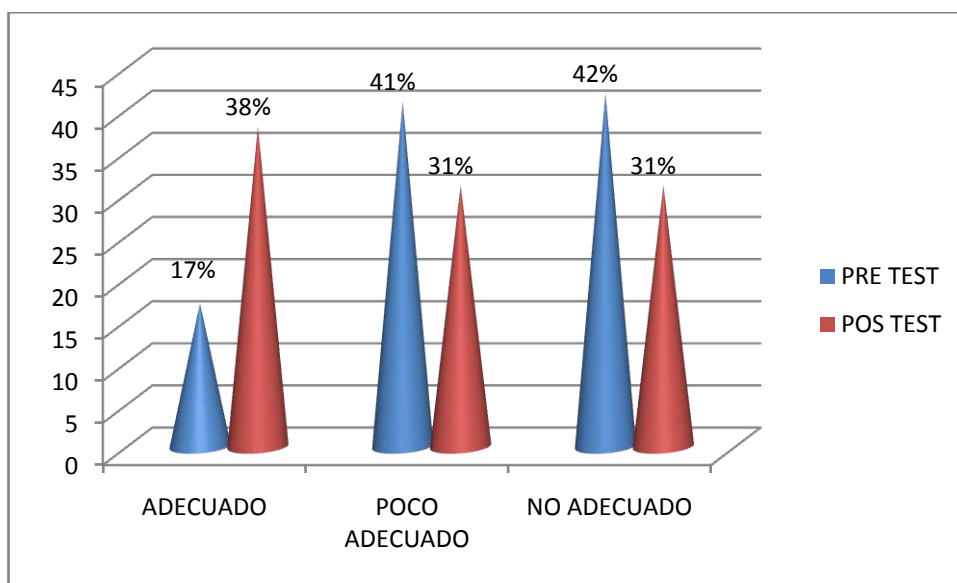
TABLA N° 15

MOVIMIENTOS DE BRAZOS (BARRIDO HACIA ADENTRO)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	17	17	37	38
POCO ADECUADO	41	41	31	31
NO ADECUADO	41	42	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS. 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. El brazo se encuentra casi completamente estirado a lo largo del lateral del cuerpo. El codo se dirige y mira hacia arriba y se encuentra fuera del agua. La mano está orientada hacia dentro, se dirige hacia arriba y parte de ella está fuera del agua. Ha terminado la trazada.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos en su barrido hacia adentro; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos barrido hacia adentro.

En la propuesta para mejorar esta acción se realizaron actividades como: Con tabla:agarrando por la punta extrema distal, por la mitad y extremoproximal. Patada libre. Intentar mantenerse durante un minuto: con los brazos fuera del agua y las manos

sobre la cabeza en posición vertical, con un batido continuo de los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios del estilo libre con los niños fueron los siguientes: Tubos Flotadores y Tablas

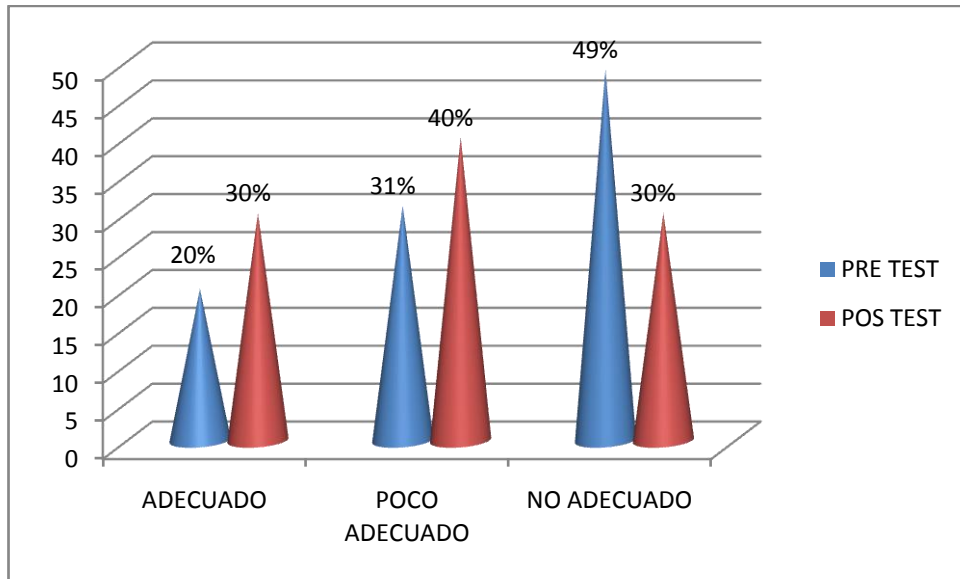
TABLA N° 16

MOVIMIENTOS DE BRAZOS (BARRIDO ASCENDENTE)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	20	20	30	30
POCO ADECUADO	31	31	39	40
NO ADECUADO	48	49	30	30
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-terminando el brazo hacia afuera, arriba y atrás (fase ascendente), tras esto el brazo sale fuera del agua para realizar el recobro En el punto siguiente describiremos con detalle todos estos movimientos pero antes observa la animación desde dos perspectivas distintas. 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.

El 20% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 30%; a diferencia del 31% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 40%; en cambio el 49% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 30% en la valoración de los movimientos de brazos barrido ascendente.

Se utilizó el método ondulatorio que significa un niño detrás de otro, para que deesta forma se pueda observar al que está delante y corrijan sus errores cometidos. Formas Organizativas: Se llevará mediante un sistema individual por

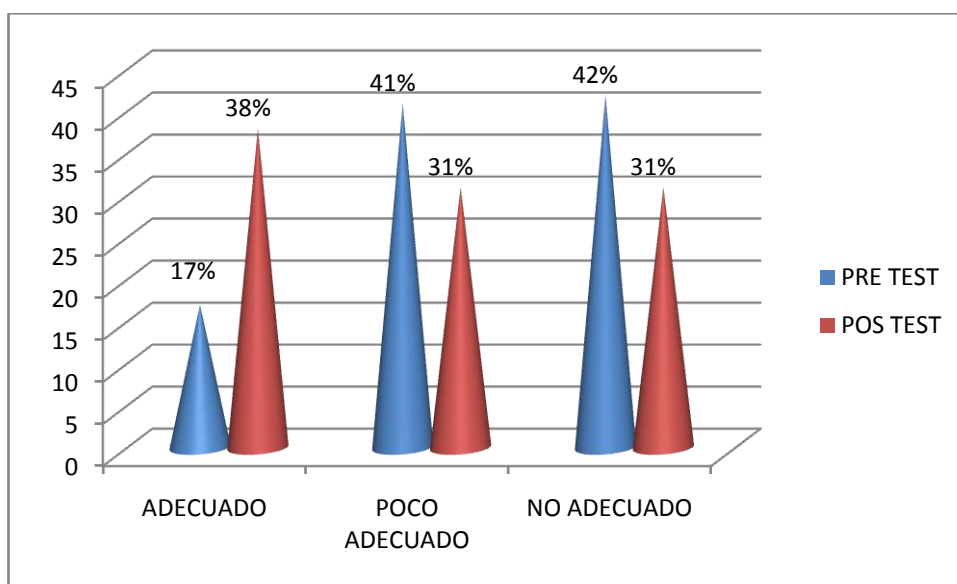
equipo y grupal que permitirá que el niño tenga confianza al momento de realizar cada uno de sus ejercicios

TABLA N° 17

MOVIMIENTOS DE BRAZOS (FIN PROPULSIÓN Y RECOBRO)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	17	17	37	38
POCO ADECUADO	41	41	31	31
NO ADECUADO	41	42	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.



ANÁLISIS.- El impulso hacia bajo de la pierna derecha termina a media que el nadador hace marchar hacia delante su brazo derecho. La inhalación casi se ha completado. 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.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos fin de la propulsión y recobro; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos en el fin de propulsión y recobro.

Las actividades cumplidas se orientaron a realizar movimientos ondulatorios corporales que finalizan con un batidofuerte con las piernas en diferentes posiciones (ventral, dorsal, lateral y vertical ejercicios con apoyo inicial en el piso y saltar hacia delante para iniciar la ondulación, la Evaluación se la realizó mediante la observación al momento de que los niños realicen el braceo y la entrada de la cabeza al agua el mismo que permitirá identificar los errores al momento de coordinar brazos, cabezas, caderas y piernas.

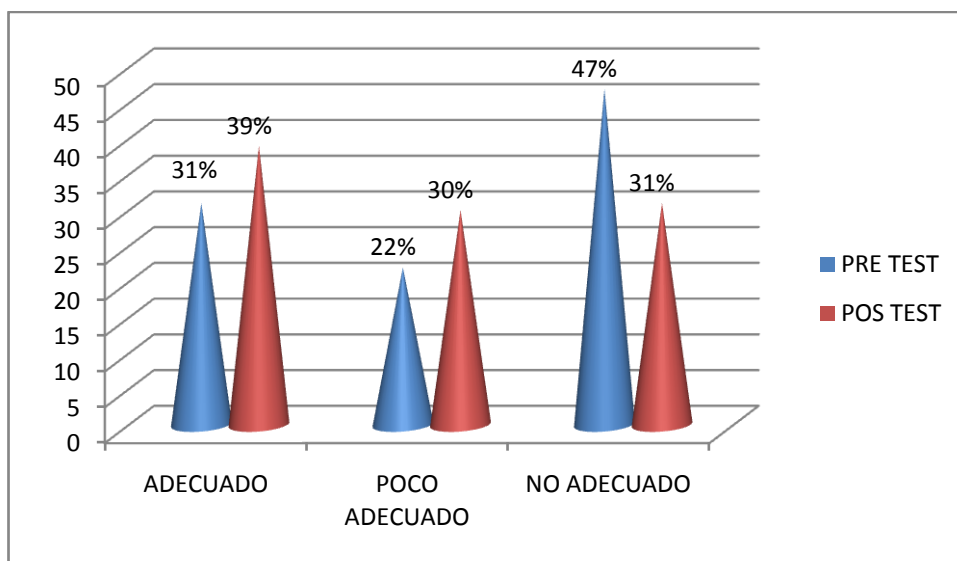
TABLA N° 18

MOVIMIENTOS DE BRAZOS (BARRIDO DESCENDENTE Y AGARRE)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	38	39
POCO ADECUADO	22	22	30	30
NO ADECUADO	46	47	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- La entrada del brazo adelante extendido, primero entra la palma de la mano mirando hacia abajo en extensión, girará en forma diagonal, antebrazo, luego codo y mano ligeramente hacia la línea imaginaria del hombro, a la altura de la oreja. Una vez entrado el brazo, seguirá un poco la extensión hacia delante no debiendo confundir con deslizamiento pues el brazo sigue avanzando. Luego comenzará el agarre, donde la mano irá hacia fuera y atrás, y así quedará en una buena posición. 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.

El 31% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 39%; a diferencia del 22% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 30%; en cambio el 47% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 31% en la valoración de los movimientos de brazos barrido ascendente y agarre.

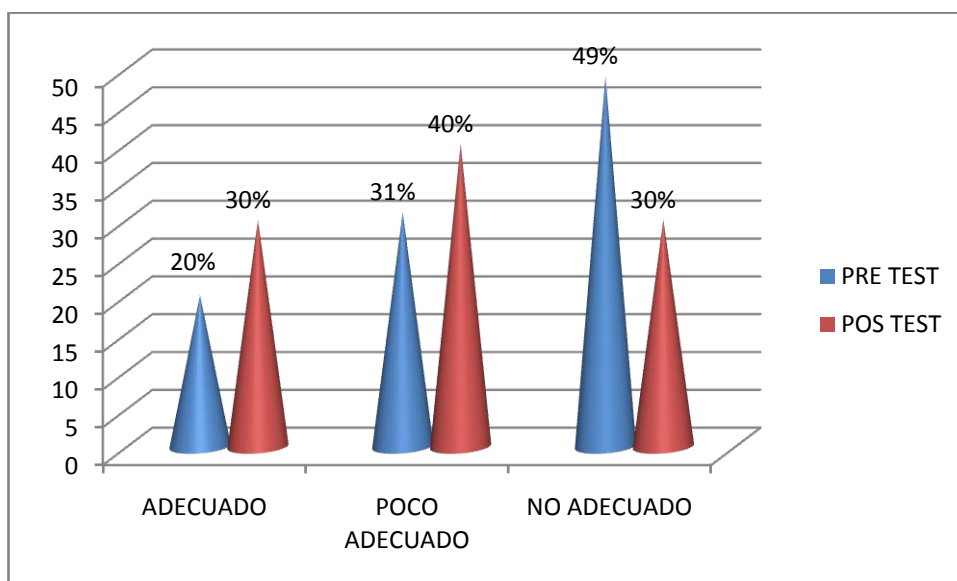
En el desarrollo de esta propuesta se la realizó a través de ejercicios del estilo crol con los niños se utilizaron Tablas, con método como el método disperso que permitirá

que cada niño interactúe, método engrupo que fortalecerá el trabajo en equipo y a la vez obtendremos que corrija cada uno de sus movimientos. Formas Organizativas: Se realiza en fila permitiendo que cada uno de ellos se agrupe y puedan realizar este trabajo tanto en tiempo y repetición

TABLA N° 19
MOVIMIENTOS DE BRAZOS (COORDINACIÓN)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	20	20	30	30
POCO ADECUADO	31	31	39	40
NO ADECUADO	48	49	30	30
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.



ANÁLISIS.-Terminado el agarre, el brazo seguirá avanzando hacia atrás e ira realizará un movimiento semicircular, donde ira hacia el eje longitudinal, y hasta a veces lo cruzará. Aquí establecerá un ángulo de 90 grados, haciendo de esta forma la tracción. La mano girará hacia adentro. Después la mano ira hacia atrás y de nuevo hacia fuera. 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.

Del total de los niños investigados; de entrada el 20% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos en su coordinación; de salida mejoró al 30%; poco adecuado fue del 31% de entrada, de salida subió al 40%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 49%, de salida bajó al 30% la acción de movimientos de brazos en la acción de la coordinación.

En la propuesta desarrollada se consideran los siguientes aspectos técnicos como: 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

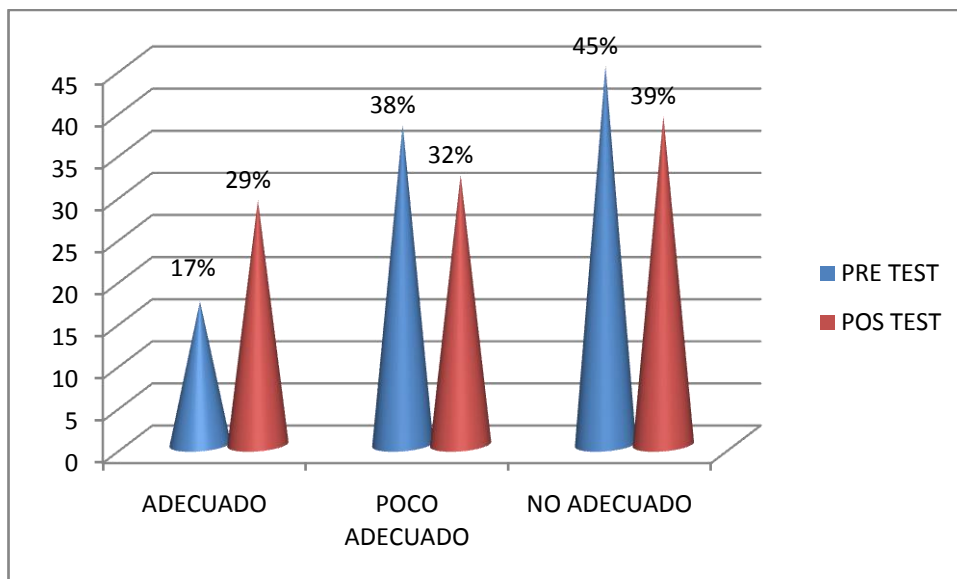
TABLA N° 20

MOVIMIENTOS DE PIERNAS (TRAYECTORIA DESCENDENTE)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	17	17	29	29
POCO ADECUADO	38	38	32	32
NO ADECUADO	44	45	38	39
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- La acción propulsiva más importante en el estilo de crol es la que desarrollan los brazos, sin embargo, el consumo de energía del batido de piernas es mayor que el de los movimientos de brazos y que el del total de los movimientos, por ello debemos prepararlas y entrenarlas para que realicen correctamente su papel estabilizador y neutralizador. 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

El 17% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 29%; a diferencia del 38% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al 32%; en cambio el 45% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 39% en la valoración de los movimientos de piernas en su trayectoria descendente.

Esto fue fruto del desarrollo de actividades como: 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

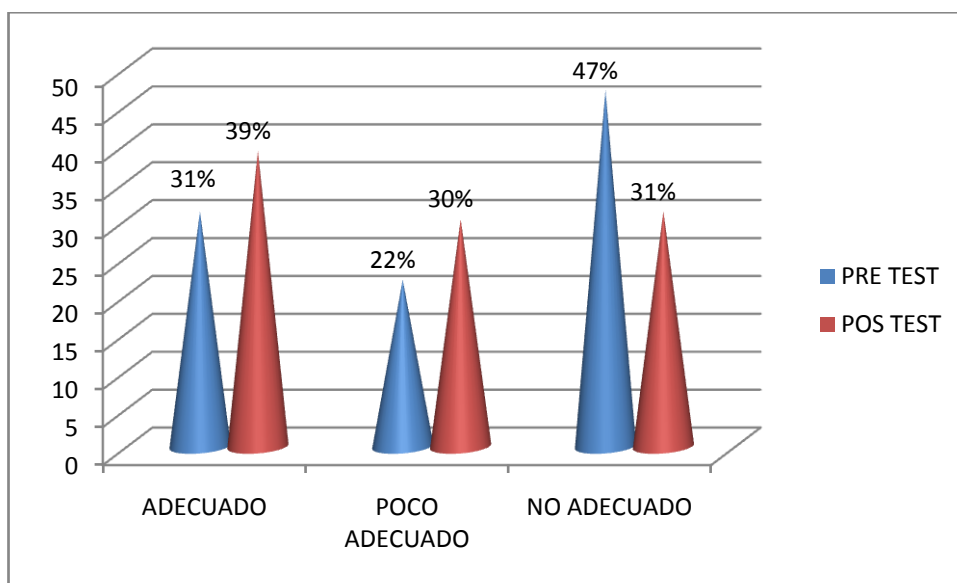
el punto más alto en su trayectoria ascendente previa. Los nadadores empiezan a flexionar su pierna a nivel de la cadera en el momento en que la pierna pasa a la altura del cuerpo en su camino hacia la superficie. Por consiguiente, los muslos de los nadadores estarán arrancados hacia abajo mientras la 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

TABLA N° 21
MOVIMIENTOS DE PIERNAS (TRAYECTORIA ASCENDENTE)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	38	39
POCO ADECUADO	22	22	30	30
NO ADECUADO	46	47	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-En la fase ascendente del batido, la pierna se dirige a la superficie extendida, con los pies en extensión plantar. Una vez la planta del pie alcanza la superficie, la rodilla se flexiona y comienza la fase descendente del batido, con una extensión enérgica de las piernas hacia abajo manteniendo los pies en extensión plantar. 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. 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 las caderas. 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.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de piernas en su trayectoria ascendente; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de piernas en la ejecución de la trayectoria ascendente.

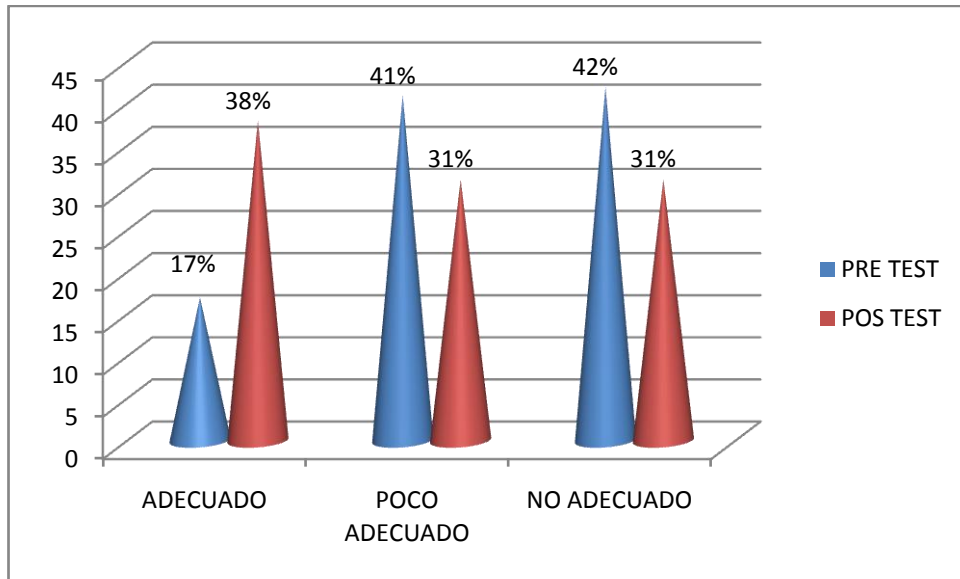
Para el logro de esta acción se consideró que el batido ascendente en realidad termina cuando la pierna del nadador sobrepasa el cuerpo. Este es el momento en que el muslo empieza a flexionarse a nivel de la cadera para efectuar el batido descendente. El agua es la principal causante de la colocación 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.

TABLA N° 22
MOVIMIENTOS DE PIERNAS (AMPLITUD DE LA PATADA)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	17	17	37	38
POCO ADECUADO	41	41	31	31
NO ADECUADO	41	42	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.-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. También se tiene que destacar que el porcentaje de propulsión que corresponde a las piernas está muy ligado al tipo coordinativo del propio nadador, al tipo de batido, así como a su somatotipo. En un nadador con una coordinación muy abierta (que detiene una mano delante) las piernas en la acción propulsiva tendrá mucha más importancia que un nadador con una coordinación cerrada

El 17% en el test de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 38%; a diferencia del 41% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al 31%; en cambio el 42% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 31% en la valoración de los movimientos de piernas en la amplitud de la patada.

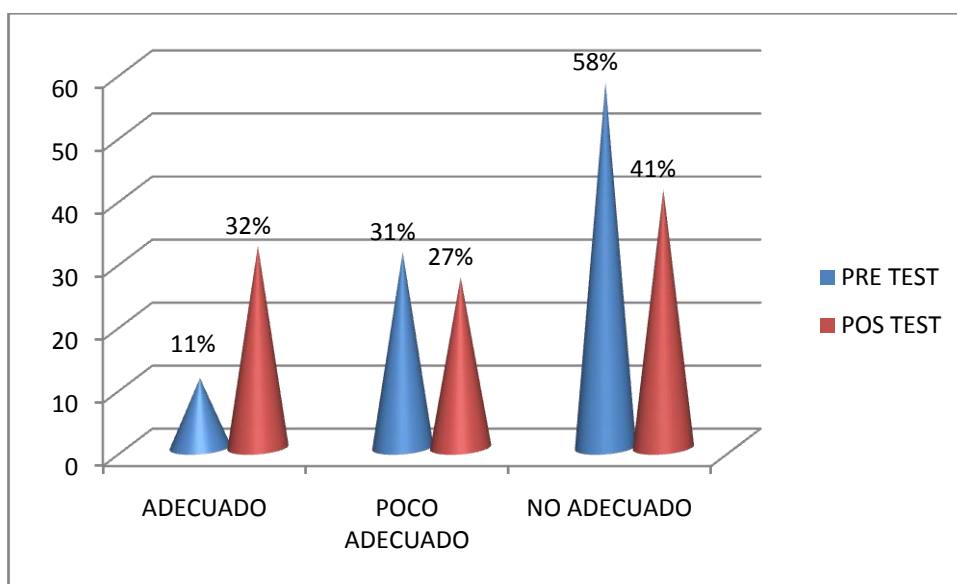
En el desarrollo de la propuesta se orientaron las actividades a la práctica de entrenar la acción de las piernas con la ayuda de una tabla, puede ser buena para mejorar la resistencia de las piernas, pero impide su actuación en diagonal. De acuerdo con esto, una gran parte de los ejercicios de piernas, deberían hacerse sin

tabla de forma que la acción de las piernas pueda combinarse con la rotación del cuerpo.

TABLA N° 23
MOVIMIENTOS DE PIERNA (ACCION LATERAL DE PIERNAS)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	11	11	32	32
POCO ADECUADO	31	31	27	27
NO ADECUADO	57	58	40	41
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.



ANÁLISIS.-Los pies deberán permanecer en extensión, sueltos y relajados. Es importante conseguir una buena flexibilidad del tobillo. Las puntas de los pies se mantienen ligeramente hacia dentro y próximos, mientras los talones permanecerán separados. La rodilla se flexiona en el momento de comenzar la acción enérgica del batido hacia abajo). Los pies no deben salir del agua. Lo primero a resaltar es que el movimiento que realizan las piernas con el nado a crol con la técnica adecuada es ligeramente distinto al que se realiza por ejemplo: cuando se da pies con tabla o se quiere estudiar el movimiento de las piernas de forma disgregada del cuerpo.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 11% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de piernas en su acción lateral de piernas; de salida mejoró al 32%; poco adecuado fue del 31% de entrada, de salida bajó al 17%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 58%, de salida bajó al 41% la acción de movimientos de piernas en la acción lateral de piernas.

En el desarrollo de la propuesta, el movimiento de las piernas no es solamente hacia abajo, es hacia abajo y hacia dentro o hacia arriba y hacia fuera. Esto tiene dos motivos principales: En primer lugar las piernas no pueden considerarse ajenas al movimiento sobre el eje longitudinal que realiza el cuerpo con el nado a crol y como consecuencia sufren movimiento en su momento propulsivo. El segundo motivo es

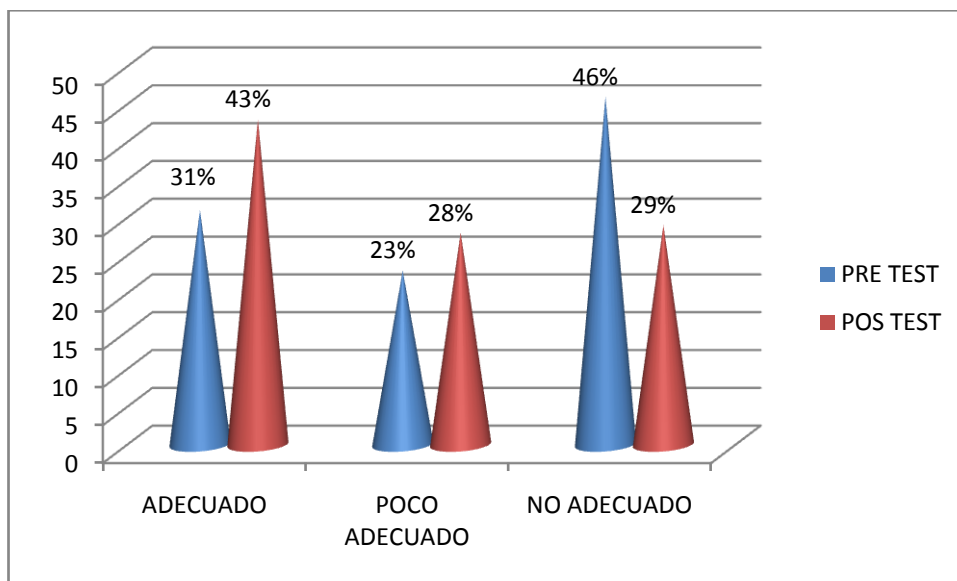
que es más rentable y a la larga más propulsivo realizar movimiento hacia fuera-abajo que directamente abajo solo.

TABLA N° 24

COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS (EL BARRIDO 6)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	42	43
POCO ADECUADO	23	23	28	28
NO ADECUADO	45	46	29	29
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.



ANÁLISIS.- 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. 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 descendente

El 31% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de los movimientos de brazos y piernas en el barrido figurativo seis.

En el cumplimiento de la propuesta se orientó a 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

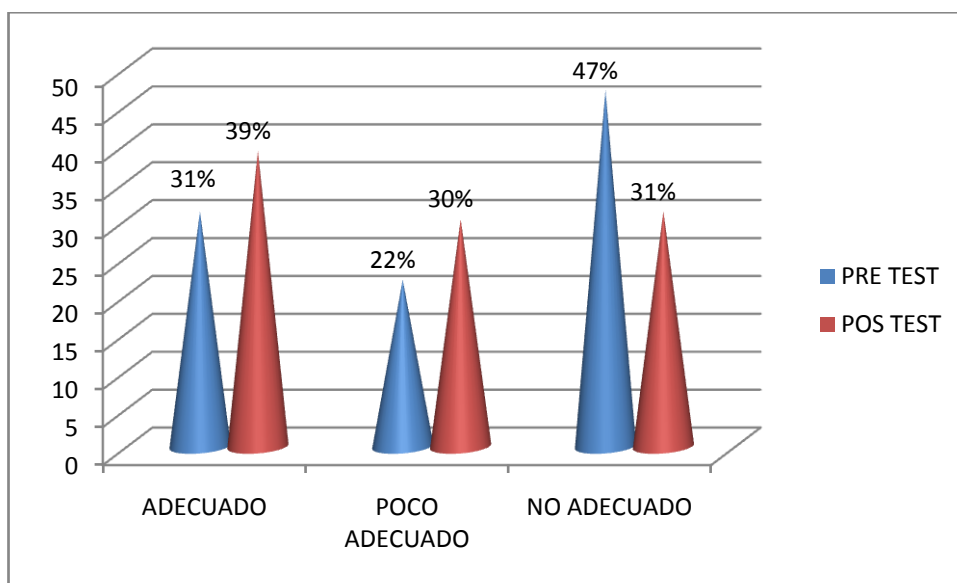
TABLA N° 25

COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS (EL BARRIDO 2)

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	31	31	38	39
POCO ADECUADO	22	22	30	30
NO ADECUADO	46	47	31	31
TOTAL:	99	100	99	100

FUENTE: Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- 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. 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.

Del total de los niños investigados; en el test de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos y piernas en el barrido dos; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos y piernas en el barrido dos.

Esta acción en las actividades cumplidas orientó a que los nadadores que utilizan el batido 2 entrarán un brazo con un ligero retraso con relación al otro para facilitar esta breve extensión. El brazo que efectúa la entrada se introducirá en el agua

después de que el otro haya completado su barrido hacia adentro. Al hacerlo así, el brazo que se mueve hacia abajo completará su fase propulsora antes, después de la entrada. Por consiguiente, el brazo que está situado delante puede empezar a barrer hacia abajo sin crear demasiada resistencia al avance durante el barrido ascendente del otro. Una segunda modificación que hacen los nadadores que utilizan el batido 2 es el acortamiento de su barrido hacia adentro. Van desde el agarre hasta el barrido ascendente con un pequeño barrido hacia adentro. Esta modificación puede utilizarse porque no hay un batido de la pierna opuesta que contrarrestar el barrido hacia adentro.

**RESUMEN PROMEDIO DEL TEST APLICADO A LOS NIÑOS DE LAS
ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO**

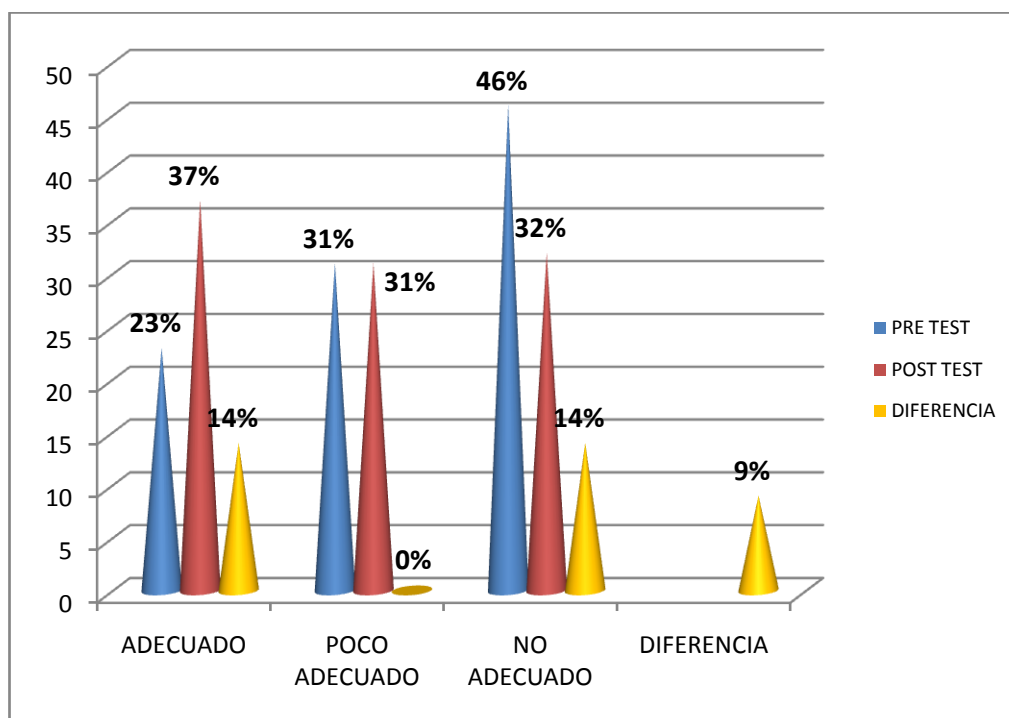
TABLA N° 26
ESTILO LIBRE

ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
ADECUADO	23	23	36	37
POCO ADECUADO	31	31	31	31
NO ADECUADO	45	46	32	32

TOTAL:	99	100	99	100
---------------	-----------	------------	-----------	------------

FUENTE: Resumen Promedio del Test aplicado a los niños de Saraguro.

ELABORACIÓN: Carlos A. Espinoza G. 2013



ANÁLISIS.- Mediante el Pre Test aplicado a los niños(a) de quinto, sexto y séptimo grado de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro, se determinó que la propuesta de masificación alternativa de la natación en los niños(as) de 7 a 12 años de las escuelas investigadas a través de la enseñanza de los fundamentos del estilo crol como es la posición del cuerpo, respiración, movimiento de brazos y piernas, y coordinación de brazos, el 23% promedio se valoró de adecuado, el 31% promedio fue de poco adecuado, el 46% se valoró de no adecuados los aprendizajes logrados por los niños en el estilo libre como fruto de la planificación de masificación desarrollada.

Se aplicó el PostTest, nueve semanas después, el cual determinó que el porcentaje de niñas(os) que se valoró de adecuado fue del 37% lo que implica una diferencia del (14%), como Poco Adecuado se registró el 31% lo que no hubo diferencia de logro alguno, los que se evaluó de no adecuados bajó al 32%, con un promedio de diferencia del 14%.

Se concluye que la aplicación planificada de masificación de la natación en los niños de las escuelas centrales de la Ciudad de Saraguro tuvo un índice de mejoría en relación al Pre test en un 9%, promedio final.

g. DISCUSIÓN

DISCUSIÓN PARA LA VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

Enunciado de la Hipótesis Uno:

La planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Análisis

Con la información obtenida a través del cuestionario aplicado a los profesores de las Escuelas centrales de la Ciudad de Saraguro, se determina que: el 67% de ellos opinaron que la planificación de masificación de natación desarrollada sí tuvo aceptación en los escolares; en cambio el 79% de los niños afirmaron su aceptación; de igual forma, el 100% de los docentes indicaron que la propuesta desarrollada si ha permitido masificar la natación, el 70% de los niños respondieron que esta propuesta si tuvo su aceptación; el 67% de los profesores señalaron que durante la ejecución se integraron más niños al aprendizaje de la natación, a esta alternativa la señaló el 72% de los alumnos.

De acuerdo a los resultados de los test aplicados a los niños, se establece que si mejoró los aprendizaje logrados a través de la planificación del estilo libre en los escolares de la ciudad de Saraguro.

Interpretación

La planificación del entrenamiento se concibe como un proceso de toma de decisiones, basado en el análisis, diagnóstico e implementación de recursos, para organizar el entrenamiento con el fin de alcanzar unos objetivos que conduzcan al éxito del proyecto deportivo (plan). La amplitud de los límites temporales para la consecución de dichos objetivos determina el tipo de plan de entrenamiento.

Es importante señalar que la masificación de la natación permite en primera instancia desarrollar un deporte, de igual forma se tienen una base para la selección y posibles talentos del cantón Saraguro; las actividades desarrolladas se pueden planificar en las clases de Educación Física al desarrollar destrezas con criterio de desempeño para nadar.

Es necesario que los docentes de Educación Física sigan acogiendo la propuesta desarrollada para masificar la natación en niños, jóvenes y adultos, ya que es un medio para mejorar la calidad de vida, a la vez que es un recursos terapéuticos de rehabilitación; así mismo aprovechar la infraestructura existente para realizar actividades de la natación, enseñando desde la base como es el estilo libre; también

se hace importante que el Gobierno Descentralizado del cantón Saraguro cuente con un plan de actividades y de profesionales de Educación Física que masifiquen la natación en las escuelas de la ciudad de Saraguro.

Para la verificación de la hipótesis, se consideró porcentajes matemáticos de mayor relevancia, que son del Cuestionario dirigido a los profesores, entrevista a los alumnos, así como el Test de valoración de los fundamentos técnicos del estilo libre en la natación, a más del apoyo de bibliografía especializada y de las experiencias de los informantes y de la relación de la problemática, objetivos y supuestos teóricos se llegó a la verificación de la hipótesis de trabajo.

Decisión

De acuerdo al análisis realizado y la interpretación de la misma, se decide que este supuesto teórico se cumple, por cuanto, la planificación si garantizó la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja.

Enunciado de la Hipótesis Dos:

La planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Análisis

Como resultado de la encuesta a los profesores, el 100% indicaron que la planificación desarrollada sí es de necesidad de los niños, el 74% de los alumnos indicaron que la propuesta si fue de su necesidad; el 100% de los docentes revelaron que la propuesta desarrollada fue de interés de los niños, el 74% de los alumnos señalaron que la propuesta cumplida si fue de su interés; el 100% de los profesores indicaron que sí se motivaron los alumnos por el aprendizaje de la natación estilo libre, el 78% de los niños manifestaron que la propuesta si fue de su motivación.

De igual forma en el cumplimiento de la propuesta desarrollada se evidenció que los niños tienen motivación e interés por continuar con estas actividades; así mismo en la realización de los test de fundamentos técnicos del estilo libre de la natación, los alumnos expresaban el interés por desarrollar de mejor manera los movimientos; por lo tanto, se evidenció que de acuerdo al test de salida los niños mejoraron las destrezas de los fundamentos técnicos de nadar.

La aplicación planificada de masificación de la natación en los niños de las escuelas centrales de la Ciudad de Saraguro tuvo un índice de mejoría promedio en relación al Pre test en un 9%, promedio final

Interpretación

La finalidad de cualquier sistema de entrenamiento es producir adaptaciones fisiológicas, metabólicas e incluso psicológicas que permita al nadador mejorar su rendimiento. El objetivo es adaptar el organismo para que sea capaz de rendir al máximo, en busca de las mejoras en el rendimiento. Para esto se requiere una correcta planificación. La mejor forma de hacerlo es dividiendo el año de entrenamiento en unidades (ciclos) más operativos, asegurando que las adaptaciones sistemáticas que se producen en los nadadores se correlacionan con su momento óptimo y el tiempo de las pruebas más importantes del calendario con actividades motivadores y de interés de los alumnos.

Las necesidades e intereses de los niños varían, existen estrategias que te permiten conocer a tu grupo, el diagnóstico es la base fundamental y para ellos la observación cumple un papel importante (una propuesta de masificación), pues es lo que necesitan los niños, los intereses ellos son quienes lo expresan generalmente en forma de la participación activa demostradas en el desarrollo de la natación.

Es importante señalar que los Profesores de las Escuelas de la Ciudad de Saraguro en coordinación con los directivos del Gobierno Descentralizado de Saraguro deben aprovechar la motivación y el interés que tienen los escolares para continuar con la propuesta desarrollada y sobre todo que los directivos de Liga Deportiva Cantonal de

esta ciudad, realice un plan de detección y selección de futuros talentos deportivos de la natación para que en lo posterior representen a este cantón en la disciplina de la natación que hasta el momento no ha tenido presencia o protagonismos alguno en eventos competitivos.

Para la verificación de la hipótesis, se consideró porcentajes significativos que son el resultado de los instrumentos de campo aplicados, y con el apoyo de los referentes teóricos que son las variables operacionalizadas, se llegó a cumplir la segunda hipótesis.

Decisión

De acuerdo al análisis realizado y la interpretación de la misma, se decide que este supuesto teórico se cumple, por cuanto, la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro.

Enunciado de la Hipótesis Tres:

La planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Análisis

De acuerdo a la encuesta a los profesores, el 67% de los docentes informaron que fue aceptable el logro de la destreza de nadar, el 75% de los niños de igual forma que si fue aceptable el logro de las destrezas; también, el 67% de los docentes indicaron que el índice de aprendizaje de la destreza de nadar es medio, el 64% de los niños también indicaron la alternativa de medio; el 67% de los docentes indicaron que los fundamentos desarrollados de mayor incidencia fueron los movimientos de brazos y respiración, el 39% de los alumnos señalaron que los fundamentos desarrollados fueron los movimientos de brazos y respiración.

De acuerdo a los resultados del Test aplicado a los niños, el 31% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración del cuerpo en su alineación horizontal.

Del total de los niños investigados; de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de la alineación lateral del cuerpo; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de ubicación del cuerpo en su alineación lateral.

El 19% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 34%; a diferencia del 41% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al 37%; en cambio el 40% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de la respiración lenta.

Del total de los niños investigados; de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de la respiración en forma coordinada; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de la respiración en forma coordinada.

El 31% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de los movimientos de brazos en su entrada y extensión.

Del total de los niños investigados; de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos en su barrido hacia adentro; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos barrido hacia adentro.

El 20% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 30%; a diferencia del 31% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 40%; en cambio el 49% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 30% en la valoración de los movimientos de brazos barrido ascendente.

Del total de los niños investigados; de entrada el 17% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos fin de la propulsión y recobro; de salida mejoró al 38%; poco adecuado fue del 41% de entrada, de salida bajó al 31%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 42%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos en el fin de propulsión y recobro.

El 31% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 39%; a diferencia del 22% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 30%; en cambio el 47% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 31% en la valoración de los movimientos de brazos barrido ascendente y agarre.

Del total de los niños investigados; de entrada el 20% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos en su coordinación; de salida mejoró al 30%; poco adecuado fue del 31% de entrada, de salida subió al 40%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 49%, de salida bajó al 30% la acción de movimientos de brazos en la acción de la coordinación.

El 17% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 29%; a diferencia del 38% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al 32%; en cambio el 45% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 39% en la valoración de los movimientos de piernas en su trayectoria descendente.

Del total de los niños investigados; de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de piernas en su trayectoria ascendente; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de piernas en la ejecución de la trayectoria ascendente.

El 17% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 38%; a diferencia del 41% de entrada que fue de poco adecuado, de salida bajó al

31%; en cambio el 42% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 31% en la valoración de los movimientos de piernas en la amplitud de la patada.

Del total de los niños investigados; de entrada el 11% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de piernas en su acción lateral de piernas; de salida mejoró al 32%; poco adecuado fue del 31% de entrada, de salida bajó al 17%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 58%, de salida bajó al 41% la acción de movimientos de piernas en la acción lateral de piernas.

El 31% de entrada los niños alcanzaron una valoración adecuado, de salida mejoró al 43%; a diferencia del 23% de entrada que fue de poco adecuado, de salida subió al 28%; en cambio el 46% de entrada fue no adecuado, de salida bajó al 29% en la valoración de los movimientos de brazos y piernas en el barrido figurativo seis.

Del total de los niños investigados; de entrada el 31% de los valoró de adecuado en la ejecución de movimientos de brazos y piernas en el barrido dos; de salida mejoró al 39%; poco adecuado fue del 22% de entrada, de salida subió al 30%; en cambio no adecuado de entrada se evaluó al 47%, de salida bajó al 31% la acción de movimientos de brazos y piernas en el barrido dos.

La aplicación planificada de masificación de la natación en los niños de las escuelas centrales de la Ciudad de Saraguro tuvo un índice de mejoría promedio en relación al Pre test en un 9%, promedio final

Interpretación

La masificación de la natación, es un instrumento cuando se masifica para cultivar valores, valores de convivencia, de paz, de amor. Masificar el deporte de la natación es masificar lo bueno, los valores, de eso se trata. Masificar el deporte es vital para los niños, es uno de los elementos principales que nos hemos propuesto en el Plan de Masificación para la enseñanza del estilo libre con los niños de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro.

El aprendizaje del estilo libre 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. El estilo libre o crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación, hecho respaldado por las marcas registradas en cualquier campeonato de natación cuando se compara con los demás estilos.

Es importante señalar que, los niños con la motivación que tienen por la natación desarrollan de mejor manera sus aprendizajes de los fundamentos técnicos del estilo crol, lo que hace un espacio propicio para el aprendizaje de la destreza de nadar; se establece que los profesores de Educación Física no aprovechan la infraestructura disponible para la práctica de la natación y así dar con el cumplimiento del Bloque N°1 movimientos naturales donde se desarrollen destrezas con criterio de desempeño de nadar; de igual forma que este programa desarrollado se continúe desarrollando porque la planificación de masificación sí incidió en el aprendizaje del estilo libre en los niños de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro.

Para la verificación de la hipótesis, se consideró porcentajes matemáticos de mayor relevancia, que son del Cuestionario dirigido a los profesores, entrevista a los alumnos, así como el Test de valoración de los fundamentos técnicos del estilo libre en la natación.

Decisión

De acuerdo al análisis realizado y la interpretación de la misma, se decide que este supuesto teórico se cumple, por cuanto, la planificación de masificación sí incidió en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja.

h. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación desarrollada se aborda las siguientes conclusiones:

- † La planificación desarrollada, si garantizó la masificación de la natación, porque correspondió a las necesidades e intereses de los niños, lo que incidió en el aprendizaje del estilo libre en los alumnos de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja.

- ‡ La aplicación planificada de masificación de la natación en los niños de las escuelas centrales de la Ciudad de Saraguro tuvo un índice de mejoría promedio durante las nueve semanas del 9%.
- ‡ Valorar la planificación a través de los test específicos de logro de aprendizaje de los fundamentos técnicos del estilo crol como la posición del cuerpo, respiración, movimientos de coordinación de brazos y piernas.
- ‡ Las actividades desarrolladas se pueden planificar en las clases de Educación Física al desarrollar destrezas con criterio de desempeño para nadar, aprovechando la infraestructura aceptable que existe para desarrollar estos contenidos.
- ‡ El logro de las destrezas desarrolladas por los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro, fue aceptable de acuerdo a los resultados de los test de entrada y salida.
- ‡ La propuesta cumplida es un medio para que los directivos de Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, tengan una base de selección y detención de futuros talentos en la disciplina de la natación.

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones de la investigación desarrollada se aborda las siguientes recomendaciones:

- ‡ Que los directivos y profesores de Educación Física de las escuelas de la ciudad de Saraguro, continúen con la planificación desarrollada, porque si garantizó la

masificación de acuerdo a los intereses de los alumnos, lo que permitió el aprendizaje de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años.

- ‡ Que los Directivos de Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, continúen con la planificación de masificación, para aprovechar las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas por aprender a nadar.
- ‡ Los profesores planifiquen en las clases de Educación Física destrezas con criterio de desempeño para nadar, aprovechando la infraestructura aceptable que existe para desarrollar estos contenidos.
- ‡ Que en forma periódica se apliquen los test de valoración a los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro sobre los fundamentos técnicos del estilo libre para conocer el avance o limitaciones que tienen los niños en el logro de las destrezas de nadar.
- ‡ Que Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, de acuerdo a los resultados de esta investigación, tengan una base de selección y detención de futuros talentos en la disciplina de la natación.

PROPUESTA ALTERNATIVA

DENOMINACION DEL PROYECTO

PROPUESTA ALTERNATIVA DE MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN EN NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS DE EDAD EN LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO.

UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL PROYECTO

Saraguro, es el cantón más olvidado en actividades deportiva, en especial en lo que se refiere a la masificación de la natación en la provincia de Loja,

Ubicación geográfica

Saraguro, se encuentra ubicado al sur del Ecuador, al noreste de la provincia de Loja, sus coordenadas geográficas son: 3° 31'38" de latitud sur, y 79° 43'41" de longitud oeste.

Altitud

Se ubica desde los 1.000msnm hasta los 3.800msnm. En su cabecera cantonal que es Saraguro la altitud es de 2.525msnm.Superficie: 1.080km

Población.

De acuerdo a las investigaciones realizadas por la Federación de los Saraguros en 1991, se estima una población de 35.000 KichwasSaraguros.

La población de los saraguros está asentada en la región andina provincia de Loja: cantón Saraguro y cantón Loja; en la región amazónica provincia de Zamora Chinchipe: cantón Yacuambi, Yanzatza y Nangaritzza. El mayor núcleo central es la zona Saraguro

Clima:templado-frío en la zona andina y cálido en las zonas bajas, su temperatura oscila entre los 8 y 27° C.

Cultura:Kichwa Saraguro y Mestiza

Idioma:Kichwa, castellano

NATURALEZA DEL PROYECTO

Descripción.

El presente proyecto busca masificar la natación en los niños de 7 a 12 años de edad, ya que en la actualidad en este cantón no existe programa alguno, de igual forma no se aprovecha el interés y motivación que tienen los escolares, no se vienen realizando planes para el uso de la piscina temperada existente en la ciudad; no existe cursos vacacionales que permitan masificar la natación

Fundamentación.

La falencia en cuanto a políticas públicas en el Área del deporte en nuestro caso específico la natación es la falta de claridad en cuanto a que se entiende por desarrollo deportivo. En esto hay múltiples concepciones, no existe una coincidencia o una idea generalizada en cuanto a que significa desarrollo deportivo. El deporte tiene muchas acepciones que involucran desde actividades participativas hasta llegar al deporte de alto rendimiento. Y por lo tanto definir que es desarrollo deportivo no es tan simple. ¿Qué significa la masificación de la natación? ¿Programas vacacionales? ¿Programas de educación física? ¿Significa la natación en el cantón deporte de masificación? ¿Qué programas tiene Liga Deportiva Cantonal de Saraguro para masificar la natación?

El deporte busca metas, logros, anhelos. Tiene como fin la superación, lograr ser mejores y se presenta como un fenómeno mundial, digamos globalizado. Y es que constituye un elemento importante en el desarrollo

OBJETIVOS

General:

Masificar la natación en los escolares de la ciudad de Saraguro.

Específicos

- Crear un plan de masificación de la natación estilo crol orientada a niños de 7 a 12 años de edad.
- Elaborar programa para el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño de nadar.

- Aprovechar la motivación y el interés que tienen los niños por la práctica de la natación.
- Ofrecer a los directivos de Liga Deportiva una base de recursos humanos con capacidades y habilidades para el entrenamiento competitivo de la natación.

BENEFICIARIOS:

Directos:

Los 99 niños y niñas del sexto y séptimo año de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro como son: 10 de Marzo, San José de Calasanz, Purificación Ortiz y Rosa María Guzmán

Indirectos:

El proyecto también aspira a fomentar la práctica dando un servicio al sector que no cumple con las condiciones de escolaridad o de sectores aledaños y porque no a nivel cantonal.

Productos:

Con este proyecto pretendemos ubicar a la totalidad de los niños en edad escolar, a jóvenes y adultos en un programa de masificación de la natación.

MARCO TEORICO

ESTILO CROL

En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este

estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

FUNDAMENTACIÓN

Es el estilo de nado que permite una mayor rapidez. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos a los que realiza la parte izquierda, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación. Esto es válido tanto para los brazos como para las piernas.

El crol es el estilo de natación más rápido, si bien para conseguir un nado perfecto es necesario realizar correctamente la brazada.

- Movimiento de los brazos. Se inicia con el brazo estirado, en la prolongación del hombro, la mano en el agua. Se compone de tres fases:
- Se orienta la mano ligeramente hacia el exterior, y la palma de la mano a la derecha y en la dirección del movimiento.
- La fase de tracción se efectúa con un movimiento de ligero semicírculo hacia el exterior, con el fin de respetar el movimiento natural del brazo.
- La puesta en marcha es el corto periodo durante el cual la mano se posiciona correctamente para apoyarse, antes de la tracción.
- La fase de empuje termina el trayecto acuático del brazo; se efectúa con un ligero semicírculo, orientado hacia el interior, situando siempre la palma hacia la parte baja del cuerpo para guardar una buena superficie de empuje, y desplegando el brazo.
- A la altura del hombro, y antes de encadenar la fase de empuje, la mano vuelve a colocarse más hacia el centro del cuerpo, el brazo se flexiona y el codo se posiciona en el exterior con relación a la mano: el brazo está preparado para empujar.
- Al finalizar el empuje, la mano se posiciona más hacia el lado del cuerpo con el objeto de salir del agua a la altura de la pierna.

- A la hora del desplazamiento en el agua, el ángulo en que se coloca la palma de la mano para dar impulso determina en gran medida el rendimiento de la fuerza aplicada.
- Movimiento de las piernas. Estas contribuyen poco a poco a la propulsión, aunque ayudan a mantener un buen alineamiento.

La batida parte de las caderas, y las rodillas marcan la guía en cada dirección, provocando un latigazo de las piernas y los pies.

En la fase ascendente de la batida, la pierna se dirige hacia la superficie, extendida y con los pies en extensión plantar. Cuando la planta del pie llega a la superficie, se flexiona la rodilla y se inicia la fase descendente de la batida, con extensión enérgica de las piernas hacia abajo, manteniendo los pies en extensión plantar.

Para mejorar la propulsión de las piernas en el estilo de crol y la eficacia de la batida, se puede practicar con un flotador plano.

La persona debe sujetarla con las dos manos, con los brazos estirados, y realizar batidas de pies cortas y muy rápidas.

La respiración. Respirar en el crol no es difícil. Cada cierto número de brazadas, aprovechando el movimiento en el que el brazo sale del agua e inicia su recorrido aéreo, se giran a un lado la espalda y la cabeza, para permitir la respiración lateral (por el contrario, las caderas deben mantenerse rectas.)

Se habla de respiración cada dos tiempos (siempre del mismo lado), tres tiempos (a la derecha, después a la izquierda), cuatro tiempos, etc. En función del número de brazadas que se ejecutan entre cada inspiración.

ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS:

- Ubicación de las instituciones educativas.
- Gestionar la infraestructura en el Gobierno Municipal.
- Socializar la propuesta con directivos institucionales
- Difusión en los niños de las escuelas

- Establecer compromisos con directivos
- Aplicar los test de entrada y salida a la población establecida.
- Tabular los resultados a fin de establecer las conclusiones y recomendaciones.

ACTIVIDADES MÁS IMPORTANTES A DESARROLLAR EN LAS ETAPAS DE FORMACION DEL NADADOR.

FORMACION MOTORA BASICA: EDAD INICIAL: 7 a 8 años

PERIODO DE TIEMPO: dos meses

PERIODO DE TIEMPO SEMANAL: 3 veces por semana, trabajo en agua de 3 A 4 X 40 a 50 minutos, trabajo entierra de 4 X 15 a 25 minutos.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA MOTORA

- Multiplicidad de la coordinación de movimientos en el agua: brazos, piernas y coordinación de la natación.
- Formación Técnica: estilo crol
- Formación corporal general y múltiple: resistencia general, flexibilidad, destreza.
- Flexibilidad específica para la natación para el estilo crol.
- Juegos con pelota en el agua: juegos en parejas y en grupos.

OBJETIVOS EN LA ORIENTACION Y EN LOS CONOCIMIENTOS.

- Gusto hacia el agua y los movimientos deportivos.
- Adaptación al grupo.
- Acostumbramiento a una participación regular en las horas de práctica.
- Conocimiento de las técnicas de nado estilo crol.
- Conocimiento del reglamento de natación.
- Conocimiento de normas higiénicas, antes y después de las actividades

CONTENIDOS Y METODOS:

EN EL AGUA:

- Aprendizaje y práctica de la técnica de nado estilo crol.
- Juegos en el agua
- Natación con solo movimiento de las manos (remo): decúbito ventral dorsal, con la cabeza o los pies hacia delante (dirección) en círculos.
- Variación de las cargas por medio de juegos.
- Natación intercalada y nado lento sobre distancias largas.

EN TIERRA:

- Ejercicios de gimnasia con sogas, anillas, barra, cajón de saltos y sobre colchonetas.
- Ejercicios de atletismo: carrera, saltos y lanzamientos.
- Entrenamiento de la flexibilidad.
- Gimnasia con y sin elementos manuales.
- Ejercicios en parejas.

ENTRENAMIENTO BASE.

EDAD: 9 a 10 años

PERIODO DE TIEMPO: 2 a 3 meses

PERIODO DE TIEMPO SEMANAL: 5 A 6 veces por semana, trabajo en agua de 45 a 60 minutos, trabajo en tierra de 5 A 6 X 20 a 30 minutos.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA MOTORA.

- Resistencia básica en natación.
- Velocidad base en natación: variaciones en el nado y en la velocidad del movimiento por espacio de pocos metros.
- Formación técnica: afianzamiento de la técnica crol.
- Mejoramiento de las capacidades físicas: resistencia general, flexibilidad, velocidad y fuerza resistencia.
- Destreza acuática: formas simples del estilo crol o libre.
- Competencia de postas, competencias por equipos.

OBJETIVOS EN LA ORIENTACION Y EN LOS CONOCIMIENTOS.

- Comportamiento en relación al equipo.
- Voluntad de rendimiento en equipo.
- Normas de vida deportiva.
- Reglas de comportamiento deportivo.
- División del tiempo diario.
- Conocimiento de diferentes formas de entrar en calor y comportamiento antes de las actividades.
- Responsabilidad con relación al grupo equipo.

CONTENIDOS Y METODOS:

EN EL AGUA:

- Método de duración, método intervalado extensivo, fartlek (juegos de velocidad).
- Natación con aceleraciones y cambios de velocidad.
- Ejercicios de contraste, de combinación y sensibilidad al medio acuático.
- Natación con aletas.
- Polo acuático con reglas simples.

EN TIERRA:

- Carreras a campo máximo 2 kilómetros.
- Juegos predeportivos: por ejemplo: voleibol, básquetbol, fútbol, etc.
- Juegos con lanzamiento de medicinbal.
- Fortalecimiento general: gimnasia en aparatos, ejercicios con el propio peso del cuerpo, sogas elásticas, mancuernas y extensores elásticos.
- Entrenamiento en circuito y ejercicios isométricos.
- Entrenamiento de la flexibilidad.

ENTRENAMIENTO SISTEMICO

EDAD INICIAL: 11 a 12 años

PERIODO DE TIEMPO: tres meses.

PERIODO DE TIEMPO SEMANAL: 6 A 8 veces por semana, trabajo en agua de 70 a 90 minutos, trabajo en tierra de 4 A 5 X 30 a 50 minutos.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA MOTORA.

- Velocidad básica en natación.
- Fuerza – resistencia especial (para natación).
- Resistencia básica para natación.
- Fuerza rápida (potencia).
- Comienzo de la especialización del estilo crol.
- Competencias individuales y por equipos.
- Diferentes distancias de nado sobre las distancias más largas.

OBJETIVOS EN LA ORIENTACION Y EN LOS CONOCIMIENTOS.

- Voluntad de rendimiento individual y en grupo.
- Conocimiento de las propiedades físicas de agua.
- Conocimientos mecánicos sobre la técnica de nado crol.
- Conocimientos biológicos básicos sobre el rendimiento.
- Planeamiento y ejecución conjunta de las actividades.
- Autocontrol y chequeo diario del rendimiento en el entrenamiento: peso, pulso, sueño y reacciones del cuerpo (llevar diario de entrenamiento).

CONTENIDOS Y METODOS:

EN EL AGUA:

- Piques y aceleraciones al final de una carrera (llegada).
- Natación con manoplas, cámara para los pies, tabla de resistencia – freno.
- Entrenamiento intervalado intensivo (VO₂ máximo), natación sobre largas distancias.

EN TIERRA:

- Ejercicios con aparatos: con pesas y con cargas suplementarias
- Flexibilidad con elongación pasiva.
- Juegos deportivos

CONTENIDOS Y METODOS: EN EL AGUA:

- Entrenamiento por repeticiones; natación — estilo crol
- Con cortas pausas.
- Simulación de situación de competencias.

EN TIERRA:

- Ejercicios con varias estaciones con —máquinas de fuerza|| y aparatos especiales de tracción: minigym, banco deslizante, poleas.
- Flexibilidad.
- Escalamiento de montañas, ciclismo de fondo, —cross||

DURACIÓN DEL PROYECTO:

Fecha de inicio: Octubre del 2013

Fecha estimada de finalización: Diciembre del 2013

Duración en meses: 3 meses.

ETAPAS DE LA PROPUESTA

ETAPA 1: Difusión en las instituciones educativas

ETAPA 2: Aplicación de instrumentos de valoración

ETAPA 3: Aplicación de los fundamentos técnicos de la natación (se los describe a continuación)

ETAPA 4: Socialización de los resultados de la aplicación de la propuesta alternativa.

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. La explicación
3. Las correcciones de errores
4. El simulador (sensaciones kinestésicas)
5. La auto-observación
6. La comparación
7. Descripción de la técnica
8. Controles y evaluaciones
9. Autoevaluación

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.

NOTA: La cuarta semana de cada mes se realizará actividades deportivas – recreativas.

PLAN N° 1

DESTREZAS PARA EL MES DE OCTUBRE DEL 2013. PRIMERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>POSICIÓN DEL CUERPO:</p>	<p>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</p>	<p>Alineación horizontal.</p> <p>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</p>
		<p>Alineación lateral.</p> <p>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.</p>

PLAN N° 2

DESTREZAS PARA EL MES DE OCTUBRE DEL 2013: SEGUNDA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
RESPIRACIÓN:	<p>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.</p>	<p>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.</p>
		<p>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).</p>

PLAN N° 3

DESTREZAS PARA EL MES DE OCTUBRE DEL 2013: TERCERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>MOVIMIENTO DE BRAZOS:</p>	<p>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</p>	<p>Entrada y extensión.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

PLAN N° 4

DESTREZAS PARA EL MES DE NOVIEMBRE DEL 2013: PRIMERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>MOVIMIENTO DE BRAZOS:</p> <p>FASES DE LA BRAZADA</p>	<p>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.</p>	<p>Barrido descendente y agarre.</p> <p>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.</p>
		<p>Barrido hacia dentro.</p> <p>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</p>

PLAN N° 5

DESTREZAS PARA EL MES DE NOVIEMBRE DEL 2013: SEGUNDA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>MOVIMIENTO DE BRAZOS:</p> <p>FASES DE LA BRAZADA</p>	<p>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.</p>	<p>Barrido ascendente.</p> <p>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.</p>
		<p>Fin de la acción propulsora y recobro.</p> <p>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.</p>

PLAN N° 6

DESTREZAS PARA EL MES DE NOVIEMBRE DEL 2013: TERCERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>MOVIMIENTO DE BRAZOS:</p> <p>FASES DE LA BRAZADA</p>	<p>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.</p>	<p>Coordinación de los brazos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

PLAN N° 7

DESTREZAS PARA EL MES DE DICIEMBRE DEL 2013: PRIMERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>MOVIMIENTO DE PIERNAS:</p>	<p>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.</p> <p>Por lo tanto, los dos movimientos principales se han denominado "trayectoria ascendente" y "trayectoria descendente" de la acción de las piernas</p>	<p>Trayectoria descendente.</p> <p>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</p>
		<p>Trayectoria ascendente.</p> <p>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 las 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</p>

PLAN N° 8

DESTREZAS PARA EL MES DE DICIEMBRE DEL 2013: SEGUNDA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
MOVIMIENTO DE PIERNAS:	<p>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.</p>	<p>Amplitud de la patada.</p> <p>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). Se recomendó una amplitud máxima de 61 cm (24 pulgadas), 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.</p>
		<p>Acción lateral de las piernas.</p> <p>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.</p>

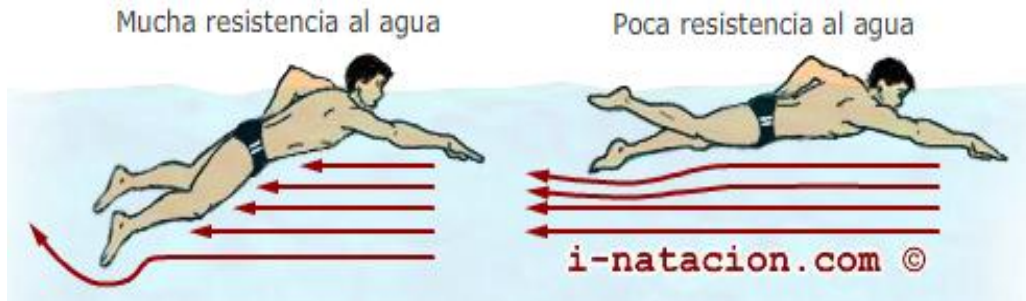
PLAN N° 9

DESTREZAS PARA EL MES DE DICIEMBRE DEL 2013: TERCERA SEMANA

DESTREZA GENERAL	DESARROLLO	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
<p>COMBINACIÓN ENTRE BRAZOS Y PIERNAS:</p>	<p>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 y de 4.</p>	<p>El batido 6</p> <p>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.</p>
		<p>El batido 2</p> <p>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.</p>

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

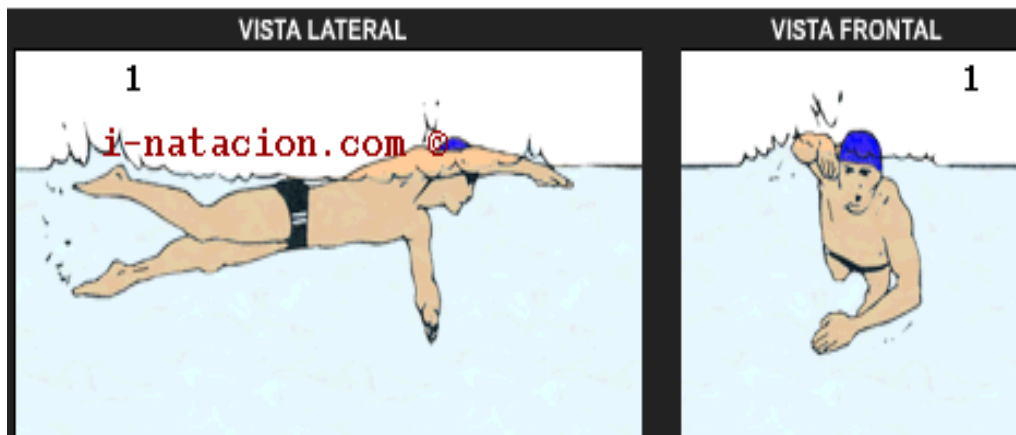
POSICIÓN DE PIERNAS



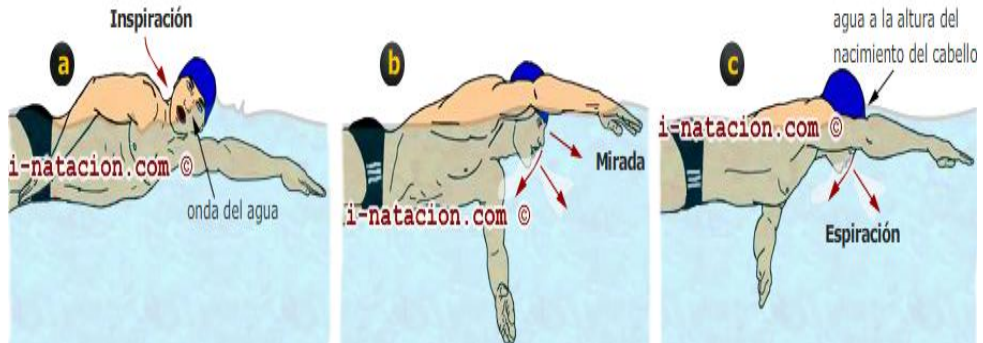
ROLIDO O ROTACIÓN DEL CUERPO



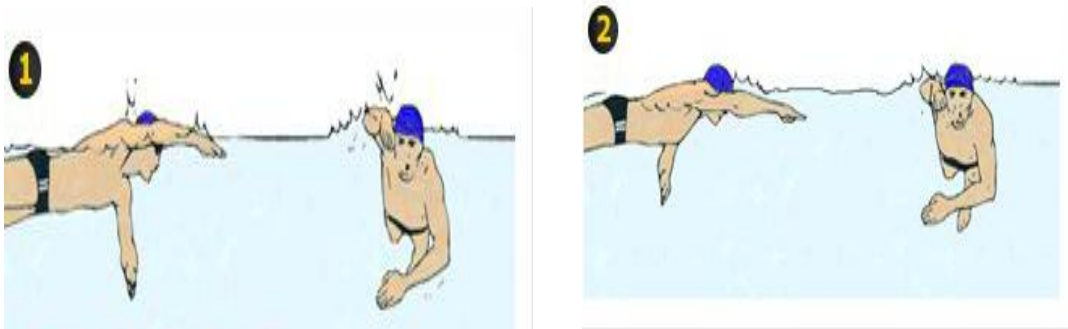
COORDINACIÓN



RESPIRACIÓN



MOVIMIENTOS DE BRAZOS



MOVIMIENTOS DE PIERNAS



j.BIBLIOGRAFÍA

- Arufe Guiñadles V (2009) Enseñanza y juegos de pre-deporte para niños de corta edades; 121 juegos predeportivos sin editar Barcelona; Hispana Europeo.
- Alum Rafael Carderin, foro Internet, 2011
- Bayer; C (2006). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Científico Técnico – 1991. ----338p.
- Betancourt Mella, Lázaro. (2010) Deporte en el ámbito escolar y deportivo/Lázaro Betancourt Mella, Víctor Lucas Quintana Díaz, Ángel A. Lobard Hevia. — Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 188 p, Ilus.
- BRANCACHO, Jorge, Natación, Cuba,
- CAGIGAL JOSE MARTA , Ediciones Rialp S.A.,
- COUNSILMAN James, la Natación, (2002) 4ta Edición, Ediciones Hispano europea, Barcelona España,
- Diccionario de la lengua española © 2009 Espasa-Calpe:
- FRANCO/NAVARRO, Natación, Editorial Hispano Europea, Barcelona – España,
- Hernández Remedios. LeosvanyLic© Monografias.com S.A
- Martínez Hermoso E, (2009) Artículo en Internet,
- MAKARENKO, (2010)El Nadador Joven, URSS, p.
- MEC, Programa de Estudios y Guía Didáctica, Nivel Medio, 2003, p. 44, 159
- Sandoval Jaramillo Eduardo David, ESPE (2009) Quito Ecuador, pág. 9
- Yépez Galo Escuela de Natación, (2010) Quito Ecuador, pág. 2

Wegrafía:

- Antoniorazt, [www.buenastareasUNESCO:](http://www.buenastareasUNESCO: Educar conelDeportehttp://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf)
- conceptodefinicion.de/natacion/Copyright © 2008-2011
- html.rincondelvago.com/natacion.html, pág., 1
- www.definicionabc.com/deporte/natacion.php - México
- www.felixdiscanatacion.mex



k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

NIVEL DE GRADO

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

**MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON
LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA
CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO
2013. PROPUESTA ALTERNATIVA**

Proyecto de tesis, previo a la
obtención del grado de Licenciado
en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

Carlos Armando Espinoza González

DIRECTOR:

LIC. LUIS RAFAEL VALVERDE JUMBO. MG.SC.

LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA:

MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

b. PROBLEMÁTICA

A través de todo el proceso investigativo a desarrollarse abordará a grandes rasgos la masificación del deporte de la natación como incorporación a un proceso continuo de masificación actualmente cobrando auge en el sector la ciudad de Saraguro perteneciente a la provincia de Loja, se analizó plantear esta problemática de un estudio teniendo la posibilidad de aplicar nuevos métodos de trabajo teniendo en cuenta las condiciones, capacidades y desarrollo físico de los niños para lograr la masificación de la natación en este cantón para llevar a cabo el proceso de masificación para en lo posterior el entrenamiento continuo para la participación en juegos intercantonales, considerando las diferentes características individuales de los educandos para garantizar un resultado óptimo para lograr una buena participación en los eventos en que este cantón participe en la disciplina de la natación, ya que es interés de las autoridades del Municipio y de los profesores, niños y padres de familia del cantón Saraguro se masifique este deporte que es de interés de los niños y niñas, con perspectivas que en lo futuro representen en las competencias deportivas; a más de dar utilidad a la piscina remodelada que existe en esta ciudad, lo que permitirá masificar la natación en este cantón de la provincia de Loja.

Planteamiento del Problema

La masificación del deporte incorporado como proceso de entrenamiento deportivo llevado a todos los sectores y comunidades de la población del cantón Saraguro es uno de los programas priorizados que exige a su vez dedicación y esfuerzo para alcanzar los objetivos trazados.

La natación como deporte completo, es la base fundamental para la práctica y masificación de todos los deportes, ya que su importancia radica en el desarrollo en las diferentes capacidades físicas necesarias para todos los deportistas.

Los importantes adelantos científicos – técnicos constituyen importantes argumentos que justifican la necesidad de masificar las prácticas deportivas en la que se puede lograr durante todo el proceso que se puede lograr a través de la motivación en los niños por la natación para alcanzar gran densidad poblacional donde la mayoría de

sus habitantes tienen gran inclinación por la natación motivados por la renovada infraestructura física para la práctica de este deporte.

Hoy es un orgullo contar con la colaboración no solo de la ciudadanía sino de todas las autoridades del cantón Saraguro con la base de mantener a la población más niños y jóvenes de estos sectores la mayor parte del tiempo ocupado en las actividades de la natación contando con una buena infraestructura para esta práctica deportiva.

La masificación de este deporte propicia, la capacidad del rendimiento deportivo, la cual está determinada por las capacidades físicas, las habilidades técnicas deportivas y las capacidades intelectuales así como los conocimientos y experiencias adquiridas para eso debemos dar a conocer la importancia de este deporte para su masificación en esta sociedad.

La ubicación del problema en su contexto, está caracterizado en el interés y motivación que tienen los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro, a más del apoyo y colaboración que tienen las autoridades para masificar este deporte, con miras a que éstos deportistas lleguen a procesos de entrenamiento a través de los técnicos de Liga Deportiva Cantonal de Saraguro para la participación en los próximos Juegos Intercantoniales

En la ciudad de Saraguro, no ha existido la tradición de practicantes de la natación, sin embargo desde hace poco tiempo, la cantidad de niños y niñas se han motivado significativamente por la práctica de este deporte, lo cual creemos podría deberse a diversas causas, entre las cuales mencionamos las siguientes:

- Falta de promoción de la natación como actividad sencilla y beneficiosa para la salud física y mental.
- Poca cantidad de niños que se orientan a practicar esta modalidad, por desconocimiento.
- Falta de actualización técnico metodológico acerca de la natación de parte de profesores de educación física, promotores y entrenadores de Liga Deportiva Cantonal.

- Poca organización de eventos de natación que orienten a la práctica recreativa de la misma.
- Mayor vistosidad de otras modalidades deportivas en los niños (deportes con pelota, otros eventos atléticos) en relación a la natación deportiva, por lo cual son pocos los niños que son orientados a su práctica.

La situación del conflicto, está dado en lo expuesto anteriormente y tomando en cuenta que la cantidad en años anteriores no ha existido interés por este deporte, pero en la actualidad por la existencia de una buena infraestructura para la natación, la ciudadanía tienen interés porque este deporte comience a masificarse en el sector; por lo tanto se pretende a través de la aplicación del método científico proponer estrategias que permitan masificar la natación en el sector.

Por lo tanto, en este contexto se describen las variables causas y efectos que serán el eje que guíe esta investigación. Natación contextualizada como arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos o las piernas, dentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida; y Masificación como la incorporación masiva de ciudadanos de todas las edades por la práctica de este deporte generados por la motivación e interés por esta práctica deportiva, en primera fase como recreativa y luego como competitiva.

La fuente del conflicto o problema se sustenta en antecedentes como el diagnóstico realizado por la SENPLADES en el Plan Nacional de Desarrollo, en la cual ha determinado en su diagnóstico los siguientes problemas del deporte a nivel nacional.

“Problemas del deporte:

- ✓ No ha existido programas para la correcta masificación deportiva, lo cual permita una adecuada selección de talentos.
- ✓ Dentro de la iniciación deportiva no se ha podido realizar una priorización en la formación básica de los talentos deportivos del país.

- ✓ Las escuelas de perfeccionamiento deportivo, mantenido problemas con el apoyo económico a las escuelas permanentes

Problemas en la educación física

- ✓ El principal problemas es que el Ley de Cultura Física Deportes y Recreación determina que se coordinará con el Ministerio de Educación el encargado de la conducción en esta materia de cultura física, quitándole atribuciones a un área técnica para la programación de planes y guías de estudio.
- ✓ Falta de profesionales especializados que impartan y practiquen la cultura física dentro del sistema educativo el mismo que es guiado a través de los planes de estudio técnicos

Problemas en la recreación

- ✓ “En el país no se ha se ha generado una cultura de realizar actividades individuales y/o grupales en la que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física, espontánea y voluntaria, es decir alcanza un estado de bienestar y auto desarrollo, a través de la mejor utilización del tiempo libre, con el objeto de mejorar la calidad de vida” (SEMPLADES, Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador, Diagnóstico, 2008)

Una de las fuentes **empíricas**, está dada en los resultados de la entrevista con muestra piloto de realizada a 40 niños en edades de 7 a 12 años de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro en relación al interés que tienen los niños por el aprendizaje del estilo libre de la natación, cuyos resultados fueron los siguientes:

El 80% de los niños están de acuerdo que se les enseñe el estilo libre de la natación; de igual forma un 80% de los entrevistados mencionaron que sí están motivados por aprender a nadar; de igual forma el 94% de ellos respondieron que si tienen interés y

necesidad por aprender a nadar; así mismo el 75% en el futuro si les gustaría representar a su cantón en esta disciplina deportiva; y finalmente el 21% de los alumnos investigadas no saben nadar.

Al dialogar con los profesores de Educación Física de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, manifiestan que no tienen el conocimiento didáctico metodológico para enseñar la natación, a pesar que en su cantón cuenta con la infraestructura básica adecuada, señaló también que sí ha recibido sugerencia por parte de los profesores, padres de familia y alumnos para que se enseñe este deporte en horas clases o fuera de ella.

Teóricamente considero que la enseñanza de la natación en edades tempranas permite en el futuro motivar e incentivar para que los deportistas inicien procesos de entrenamiento para la competencia deportiva en todas sus modalidades: Inicialmente la natación por parte de los aprendices parte del echo en el saber nadar, luego en aprender un estilo, la natación es un deporte que llama la atención sobre todo en los niños en edades tempranas.

Las causas que motivan el problema centra su accionar en el interés y motivación que tienen los niños de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro por la práctica de este deporte, que se configura en los diálogos que se ha mantenido con los padres de familia que están dispuestos a colaborar para que se masifique la natación en la ciudad; es importante relevar la participación en este aspecto del señor Presidente del Gobierno Autónomo Descentralizado de Saraguro, sus concejales para que la piscina remodelada existente se le dé el uso adecuado a través de la masificación, por ello su colaboración y autorización para desarrollar esta investigación acción.

Otras de los antecedente que configuran el problema, es el hecho que nuestro cantón no ha tenido participación en eventos competitivos a nivel de la ciudad, provincia o nacional en la disciplina de natación; por lo tanto consideramos que masificando este deporte se proyectará al entrenamiento deportivo para cubrir esta limitación.

Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, no se ha preocupado por masificar este deporte, a pesar que la ley del Deporte les faculte, razón por la cual como proponente se quiere suplir estas limitaciones existentes en los dirigentes del deporte cantonal y provincial.

Las consecuencias que en lo posterior hubiesen al mantenerse el problema identificado, sería en el futuro el sedentarismo en los niños, malos hábitos por otras actividades poco productivas, el cantón no tendrá la posibilidad de participar en la competencia deportiva en natación y sobre todo, la infraestructura existente pasará a formar parte de los “elefantes blancos” existentes en nuestra provincia de Loja.

Es importante realizar algunas preguntas secundarias que configuran la problemática a desarrollarse, ¿Que afecta a los niños al no realizar la práctica de la natación?, ¿Por qué no se masifica este deporte en esta ciudad?, ¿Qué impide que los niños no representen en este deporte a su cantón?, ¿Por qué Liga Deportiva Cantonal no ha masificado este deporte en el cantón?, ¿Este deporte es de necesidad e interés de los niños en edades de 7 a 12 años?, ¿Existe la colaboración de autoridades, padres de familia y profesores para que masifique la natación en el cantón?, serán las interrogantes que se despejarán al finalizar esta investigación

Delimitación del problema.- El Campo de acción de esta investigación sería el Proyecto de Masificación de la Natación deportiva que se pretende establecer para lograr la masificación de esta modalidad en el sector mencionado.

El área que cubrirá la presente investigación es la Ciudad de Saraguro del Cantón del mismo nombre de la provincia de Loja, comprendido en el año 2013, investigación que se concreta en el área de los Deportes, cuyo tema específico es la masificación de la natación en los niños comprendidas en edades de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro.

Geográficamente el problema a desarrollarse se ubica en Saraguro, que constituye uno de los dieciséis cantones de la Provincia de Loja, es un cantón que goza de un clima muy saludable y con una rica historia. La población, por tradición, es

eminentemente agrícola, ganadera y artesanal. De su pueblo han salido ciudadanos de mucho prestigio provincial y nacional.

Saraguro se caracteriza por la autenticidad de sus comunidades indígenas, sus tradiciones y sus tierras. Los territorios actualmente habitados por los Saraguros, considerados por la historia como pertenecientes a la Raza Quichua con afluencia Colla, Aymará y Yuracaré, fueron asiento geográfico de los Paltas, conquistados por los Incas.

Saraguro, se encuentra ubicado al sur del Ecuador, al noreste de la provincia de Loja, sus coordenadas geográficas son: 3° 31'38" de latitud sur, y 79° 43'41" de longitud oeste. Se ubica desde los 1.000msnm hasta los 3.800msnm. En su cabecera cantonal que es Saraguro la altitud es de 2.525msnm. Superficie: 1.080km

De acuerdo a las investigaciones realizadas por la Federación de los Saraguros en 1991, se estima una población de 35.000 Kichwas Saraguros. La población de los saraguros está asentada en la región andina provincia de Loja: cantón Saraguro y cantón Loja; en la región amazónica provincia de Zamora Chinchipe: cantón Yacuambi, Yanzatza y Nangaritz. El mayor núcleo central es la zona Saraguro.

Formulación del Problema

¿La propuesta desarrollada, si permitió masificar la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013?

Identificado el problema central que queremos investigarlo, se determinan algunos problemas derivados a investigar:

D.1: La planificación que se cumple, garantiza la masificación de la natación en los niños de 7 a 12 años?

D.2: La planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años?

D.3: La planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años.

c. JUSTIFICACIÓN

A nuestro parecer esta investigación es importante debido a que la apreciación de las autoridades, dirigentes, profesores, padres de familia y niños han demostrado cierto interés por las actividades de masificación de la natación, puesto que se está promoviendo solo el fútbol y carecen de otras actividades deportivas y recreativas para el sector

Se piensa que si no hay acción deportiva y recreativa pronto crecerá el problema de sedentarismo en los niños. Los personeros del I. Municipio de Saraguro, han mostrado un buen cambio en varios aspectos; se inició de una manera adecuada, con nuevos proyectos, los cuales se están cumpliendo, como también con los escenarios deportivos, aunque no en su totalidad, debido a que le corresponde al Ministerio del Deporte concluir con la infraestructura sobre todo mejorar los servicios para el agua temperada, pero sí han puesto atención prioritaria en la remodelación y mantenimiento de la piscina municipal, que hasta la actualidad no se le da el uso debido, y uno de ellos es la masificación de la natación.

La importancia que tiene la natación o las actividades acuáticas es un medio cada vez más usado en los centros educativos.

Con esto decir que el trabajo en el medio acuático va a favorecer un desarrollo multilateral del alumno, tratando aspectos que puedan quedar más desatendidos en las demás clases de Educación Física; entre los beneficios de la natación en la edad escolar, estos son:

- Desarrollo multilateral del niño, adecuado desarrollo físico y saludable desarrollo psicológico.
- Contribuye a una correcta evolución en las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad),
- Debido al dominio que se requiere para hacer cualquier tipo de actividad en el medio acuático (aplicación del gesto motriz más adecuado en cada momento, y con la fuerza necesaria, reacción ante estímulos con rapidez y conservar la estabilidad del cuerpo en todo momento) requiere un trabajo y por lo tanto una evolución y un desarrollo de la coordinación motriz y del equilibrio, bastante importante.

- Incrementa la capacidad de adaptación del niño.
- Aumenta la autonomía y la autoestima de los niños debido a las muchas posibilidades lúdicas que ofrece el medio acuático, así como favorece la socialización.
- Contribuye al crecimiento de huesos y músculos,
- Contribuye a la correcta alineación vertebral y por tanto a la reeducación postural.
- En el medio acuático se suelen hacer muchas actividades que contribuyen a frenar algunas desviaciones de la columna vertebral y a corregir otras muchas, para que el crecimiento no incremente dichas patologías.
- En las actividades acuáticas en piscina se aprenden muchos hábitos relacionados con la seguridad y la higiene personal.

Entre las razones que ameritan realizar la investigación es el hecho que las autoridades, padres de familia y sobre todo los niños de la ciudad de Saraguro están motivados por aprender a nadar, ya que a pesar de existir la infraestructura adecuada y básica no se le ha dado el uso debido, la carencia de programas que masifiquen este deporte no ha permitido la participación en los Juegos Intercantoniales en la disciplina de la natación, por ello como egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes se tiene interés por llevar a cabo el proyecto de masificación de la natación en esta ciudad, a más que se cuenta con el apoyo de los personeros del I. Municipio de Saraguro, de igual forma institucionalmente están motivados por esta propuesta de masificación.

La trascendencia y utilidad práctica de esta propuesta consiste en realizar un plan de motivación, aplicación y evaluación de la masificación de la natación en los niños en edades de 7 a 12 años, para que en el futuro se proyecte a toda la ciudadanía, propuesta que tienen la finalidad de seleccionar posibles talentos en este deporte; teóricamente el trabajo estará orientando a través de proceso metodológicos adecuados a la edad de los niños en lo que es al proceso de enseñanza aprendizaje del estilo libre, como base para los otras técnicas de la natación, por lo tanto es de relevancia la ejecución de este proyecto y sobre el aporte a mejorar el deporte en la ciudad de Saraguro

Los beneficiarios de la investigación será en primera instancia los niños que tendrán un espacio de incorporarse a la práctica deportiva; en segunda instancia permitirá a Liga Deportiva Cantonal de estructurar un equipo de deportistas que en el futuro representen a nuestro cantón en los diferentes competencias deportivas; y sobre todo permitirá masificar este deporte para contrarrestar la inactividad física en los niños de las escuelas objetos a ser investigada.

La importancia que tiene la investigación desde el punto de vista social, es el hecho que poco a poco la ciudadanía de la ciudad de Saraguro participen en la práctica de la natación como medio de mejorar su condición y calidad de vida y sobre todo hacer buen uso de su tiempo libre; principalmente a través de la masificación de la natación permitirá tener un espacio de aprendizaje a los niños, entendidos éstos como el núcleo central de la sociedad, esto orientará a un cambio de actitud y aptitud de los ciudadanos que están ávidos de ser parte de este cambio social a través del deporte.

Se justifica también esta investigación porque se la considera viable y factible de llevarla adelante, ya que se cuenta con los recursos financieros disponibles, con la aceptación de las autoridades, profesores, padres de familia y niños de las escuelas que son objeto de este trabajo, a más del apoyo de los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de igual forma se cuenta con los recursos materiales y bibliográficos necesarios, el mismo que se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo establecido para el cumplimiento de esta actividad.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar si la propuesta desarrollada permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Objetivos Específicos

Conocer si la planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013

Determinar si la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013

Analizar si la planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013

e. MARCO TEÓRICO:

Es importante en la elaboración de este marco teórico la revisión de los elementos conceptuales correspondientes y la adopción de una teoría o desarrollo que nos

permita tener una visión científica teórica sobre el problema que se está proponiendo investigarlo.

Es necesario entonces, determinar los referentes teóricos conceptuales, que en forma breve se expondrá a través de las variables: MASIFICACIÓN Y NATACIÓN, y algunas ideas e informaciones para definir conceptos universales y dialécticos relacionados a las variables que determinan el problema, sin descuidar las apreciaciones y opiniones personales sobre la temática

En el contexto de la concepción dialéctica de la masificación y su concreción desde la perspectiva de la enseñanza de la natación en edades tempranas planificación, se va a procurar construir las categorías y conceptos que apoyan a esta planificación masificación de la natación con los niños de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, como una de las actividades físicas – deportivas de mayor interés y necesidad de los alumnos en edad escolar, a más del derecho que tienen los niños y todos los ciudadanos de realizar esta práctica deportiva: desde el punto de vista la masificación de la natación permitirá en el futuro que el cantón Saraguro cuente con deportistas competitivos en los diferentes eventos que se realicen, porque en la actualidad este deporte no tiene trascendencia, acción que debe estar en manos de Liga Deportiva Cantonal, por lo tanto la ejecución de este proyecto desde la dialéctica promoverá un cambio en la comunidad con esta masificación es la propuesta que se quiere desarrollar a través de la planificación para la masificación de la natación en los niños en edades de 7 a 12 años, que se desarrollará de acuerdo al siguiente esquema del marco teórico.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

MASIFICACIÓN

Definición

Masificación Deportiva

Masificación del Deporte Social

Desarrollo de la masificación deportiva.

Estrategias para la masificación Deportiva

Valores pedagógicos de la Masificación Deportiva

Masificación de la Natación

LA NATACIÓN

Definición

Historia

La Natación Escolar

La Natación como contenido Curricular

Formación Técnica y Coordinativa de la Natación en la Formación de Base

Planificación por años para la enseñanza de la Natación

Preparación General

El Estilo Libre o Crawl

Proceso Metodológico de la Enseñanza de la Natación

Los Métodos de Enseñanza de la Natación

La Metodología de la Enseñanza de la Técnica Libre

Edades sensibles para el desarrollo de las capacidades psicomotrices

DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO

MASIFICACIÓN

Definición

De acuerdo a la Real Academia de la lengua, la masificación “es la Acción y resultado de hacer multitudinaria una cosa; también es desaparición de las diferencias o de las características individuales de pocas personas escapan a la masificación de la moda, en otras palabras son acciones para la multitud” cita: (Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe)

Par el autor E. Martínez Hermoso, la masificación la entiende como el proceso en el que el individuo se suma indiferenciadamente a una colectividad, debido a una debilidad psicológica, frente a la angustia aneja a la libertad, de modo que renuncia en grado máximo a su capacidad de creatividad, de originalidad y de transgresión, recibiendo como recompensa la seguridad del corpus ideológico, sustentado dogmáticamente por el colectivo. Un mecanismo que se retroalimenta destructivamente surge entonces: la sociedad genera individuos cada vez más homogeneizados, más impersonales, más temerosos ante cualquier tipo de dinamismo, más esquivos ante el más ínfimo de los esfuerzos, cada vez más dependientes del Estado como protector y proveedor; y como la garantía de supervivencia de la sociedad misma es la autenticidad personal de cada uno de sus miembros, como medio de generar respuestas nuevas (desde la experiencia pasada de la humanidad, implícita en la tradición) a situaciones nuevas, impuestas por el dinamismo de la realidad, el proyecto común se debilita, crecen los temores, los odios previsores, las inseguridades insalvables, y la disponibilidad para la tiranía ejercida o soportada” (Martínez Hermoso, Artículo en Internet, 2011)

Inicialmente podemos entender masificación como el proceso en el que un hombre se subsume de modo alienante en una colectividad, dando por resultado una degeneración de su ser personal (libre, creativo, con carácter, reflexivo), en un antípoda llamado por Ortega y Gasset hombre-masa. No obstante, es imprescindible pasar a un estudio profundo y sistemático del concepto en cuestión y de la realidad que significa.

La masificación es una problemática contemporánea, que hunde sus raíces genéticas en la contestación que la modernidad hace de las estructuras sociales,

económicas, políticas, morales y religiosas de la Antigüedad y la Edad Media, puestas en crisis durante el Renacimiento. El *leitmotiv* de la modernidad es hijo de una tendencia reactiva frente a toda forma aristocrática de autoridad, donde aristocracia significa que la autoridad recae en lo mejor, en lo más excelso o digno. Cabe realizar tres explicaciones del decurso de tal tendencia, según si atendemos al ámbito de lo sociopolítico, de lo moral o de lo religioso.

En la senda de una definición estricta del concepto de masificación, ya clarificado el contexto histórico que conlleva este fenómeno contemporáneo, podemos avanzar que tal fenómeno resulta de la perversión de los procesos de maduración y personalización del hombre, como individuo realmente inserto en sociedad. Erich Fromm describe esta dinámica como una dialéctica entre la /libertad ganada por el individuo –desde los vínculos primarios que lo aseguran en una relación indistinta con el entorno– y la /angustia ante los peligros a asumir responsablemente, que deben ser resueltos, además, de manera creativa.

De este modo, el hombre que no soporta la angustia inherente a toda libertad y a toda creación, se refugia pasivamente en una colectividad en apariencia salvífica. Esto constituye un cierre en falso del proceso de individualización de la /personalidad, que conlleva perjuicios importantes tanto al hombre en cuestión, como a la colectividad que habita. Entre los de rango individual, hallamos como central el fenómeno de la despersonalización, como vaciamiento de lo más propiamente humano (libertad y co-creatividad) en aras de un dogmatismo sustentado fuertemente por el deseo de seguridad más radical e imperioso, a saber, el de seguridad doctrinal o ideológica.

Masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. Por ejemplo: “*La masificación de los deportes, “Tenemos que trabajar por la masificación de la natación en los niños” etc.*

La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales y

deportivos. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación.

En la actualidad es posible advertir ciertas tendencias que se encuentran en proceso de masificación. La masificación deportiva es una de ellas, ya que cada vez más gente se realiza esta actividad en la masa de los ciudadanos de todas las edades; por lo tanto, la masificación se entiende como un proceso ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva. No puede decirse, por ejemplo, cuál fue el momento exacto en que Internet se transformó en una herramienta de masas.

Masificación Deportiva

Utilización de un servicio por un número muy elevado de personas. Calidad: Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permiten caracterizarla y valorarla como igual, mejor o peor que las restantes de su especie. Hablar de masificación del deporte, es un error que comúnmente se comete. Si bien la primera tiene como eje principal la práctica deportiva, distan mucho de complementarse o de ser sinónimos.

“Cuando se empieza a hablar de la masificación deportiva y que esta tendrá impacto en el alto rendimiento, es cuando se comete el grave error. El deporte profesional no tiene ninguna relación con la actividad física popular. En el alto rendimiento se busca maximizar todos los elementos para la consecución de logros deportivos competitivos. Para ello se requiere infraestructura de alto costo, tecnología, profesionales especialistas, investigación científica y personas, con características particulares, que quieran tener un proyecto de vida deportiva. Al ver competencias deportivas de alto nivel, uno se da cuenta que es un verdadero espectáculo, es un show cuando estas personas realizan cosas que parecen sencillas, pero sabemos que son casi imposibles de ejecutar por personas “normales”. Es en ese momento en cuando vemos los resultados de una preparación rigurosa de días, meses y años, para mostrarnos, quizás en un par de segundos, actos que muchas veces sobrepasan los límites humanos. ¿Esto tiene alguna relación con la masificación

deportiva? ¿Es lo mismo cuando se habla de actividad física para la tercera edad? La respuesta es evidente. Entonces ya pudiendo diferenciar esta cuestión, se podrá analizar y determinar que se puede dar primero la masificación del deporte para el público en general, y después se tendrá que resolver el asunto para los deportistas de alto rendimiento”(Antoniorazt, *www.buenastareas*)

Retomando los significados anteriormente vistos, empezaremos entonces viendo un entorno general, para **así** después realizar uno específico, con una propuesta integrada al rubro de calidad deportiva, tomamos como punto de partida algunas preguntas con sus posibles respuestas, que van desarrollándose hasta llegar, al cómo podemos mejorar la salud y la activación física de nuestro país.

¿POR QUE?

Algo que yo considero de suma importancia es el crear conciencia en la sociedad de nuestro pueblo, que posiblemente aunado a esto también lo sea poner en práctica la activación física en el deporte y la salud de las personas, como también buscar y formar talentos deportivos que representen a nuestro estado, municipio, y país. Fundamentalmente darles una posibilidad de cual los jóvenes debiesen estar ocupados en alguna actividad positiva, y alejarlos de ser sedentarios.

Masificación del Deporte Social

De acuerdo a la UNESCO, el deporte social “Tiene el propósito de responder a una necesidad urgente de promover el **Deporte Social**, como agente del desarrollo humano; para insertar calidad de valores sociales en la gente, tratar una mejor calidad de vida, de menguar la violencia social, de tener calidad convivencial, y mejorar las relaciones intra familiares, orientándose a obtener mejores ciudadanos.

Las sociedades desarrolladas invierten fuertemente en sostener un modelo de deporte social, la doctrina es precisamente fundamentar el deporte social, orientando el deporte hacia el servicio del desarrollo humano, buscando mejorar las condiciones de vida de la población, en su condición de salud mental, medicina preventiva y natural, idiosincrasia, actitudes de conducta social, amor al ambiente ecológico;

disposición a la innovación, el progreso, la productividad, en base a la aplicación de valores sociales en el deporte.

Estas son las razones o criterios para visualizar el manejo del deporte social como estrategia de SALUD, y no con un propósito del sector EDUCACIÓN, como funciona en la actualidad en el país. Esencialmente porque como factor de cultura, de educación se ha distorsionado esa finalidad, llevándola más bien a la búsqueda de ganancia de medallas, de competencias compulsivas, de ofertar dinero por medallas, y por consiguiente generando un clima de violencia en el deporte, estimulado por compensaciones económicas a los atletas.

El ser humano como atleta, o como practicante recreativo de una disciplina deportiva, o de una actividad física saludable: debe tener antes que nada, perseguir el fundamento de la salud, la calidad de vida, la cultura de vida sana, preventiva, nutricional adecuada; que contribuya a formar o educar personas sanas mental, física, espiritual y emocionalmente. En saludable y pacífica convivencia social.

La preocupación del deporte tradicional improductivo, es el de obtener medallas y victorias a como dé lugar; cuando esto debe llegar como consecuencia de un proceso estratégico que busca desarrollar primariamente, a la persona humana a través de la actividad física y deportiva, eficientemente organizada y sistematizada” (UNESCO: Educar con el Deporte http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf)

Desarrollo de la masificación deportiva

“La concepción revolucionaria del desarrollo deportivo apoyada en el principio de la masividad, que será siempre la base para el desarrollo de la calidad, ha presidido durante todos estos años el deporte nacional. La organización de campeonatos desde la base, la aplicación piramidal hasta los campeonatos nacionales sobre la base de la consagración del derecho de los equipos campeones a ascender en la participación junto a la integración de selecciones formada por los atletas de los equipos perdedores, es una innovación a escala mundial; de esta forma, ningún talento deportivo puede quedar sin atención, y todos los que reúnen una gran potencialidad tienen el camino y la posibilidad real de alcanzar el mayor desarrollo.

Cuba es un asiduo participante en los congresos internacionales que se desarrollan periódicamente, y sus trabajos, en virtud del peso específico de la experiencia cubana, tienen prioridad y ocupan un lugar principal en la programación de dichos eventos.

En apretada síntesis, trataremos de señalar las acciones principales que reflejan un devenir de tantos años de esfuerzo y dedicación del gobierno cubano y sus organizaciones políticas y de masa en función de desarrollar al máximo las posibilidades del deporte, la cultura física y la recreación como un derecho de todos. El avance es notable, el desarrollo de la conciencia popular es evidente, desde la participación infantil hasta la diaria demostración de los círculos de abuelos; se ha cumplido una ruta crítica sobre la base de una ideología respaldada por el decidido apoyo y la participación entusiasta del pueblo en la defensa de nuestras conquistas” (Rafael Alum Carderin, foro Internet, 2011

Estrategias para la masificación Deportiva

Cita el autor Hernández Remedios “Como parte de la determinación de la meta y el fin de la estrategia, se trazó el siguiente **objetivo**, implementar una estrategia dirigida al desarrollo del deporte

Teniendo en cuenta la posible efectividad de la estrategia se establecieron una serie de aspectos que resultarían de la misma. Entre ellos, ampliar la reserva deportiva, considerando los municipios como punto de partida para la masificación del deporte, incremento de entrenadores especializados en el deporte, aumentar el nivel técnico-metodológico de los atletas y entrenadores, alcanzar a mediano y largo plazo, niveles competitivos en correspondencia al creciente desarrollo que este deporte tiene a nivel Nacional y el establecimiento de redes de ínter acción entre todos los actores con incidencias en el desarrollo del deporte, toda vez que la población potencial para trabajar está compuesta por estudiantes y ciudadanía en general.

Para el desarrollo e implementación de dicha estrategia serán utilizados diferentes métodos de investigación científica, tales como la observación, la entrevista, la revisión de documentos, encuesta, así como la experimentación, todos ellos del nivel

empírico. Del nivel teórico, el analítico – sintético, el inductivo - deductivo y el histórico - lógico. Del nivel matemático el cálculo porcentual.

Primeras Acciones.

- 1- Revisión de la documentación relacionada con los resultados alcanzados en el territorio en los últimos diez años.
- 2- Elaboración de los instrumentos del diagnóstico y su aplicación.
- 3- Análisis y procesamiento de los resultados del diagnóstico.
- 4- Actividad de socialización y discusión de los resultados del diagnóstico.
- Arribar a consenso de las principales carencias del desarrollo de este deporte y que se manifiestan como regularidades.

Segunda Acción: Diseño del cronograma de acciones” (Lic. Leosvany Hernández Remedios. © Monografias.com S.A)

Valores pedagógicos de la Masificación Deportiva

José Marta Cagigalal respecto manifiesta: “En el artículo correspondiente a cada una de las especialidades deportivas, se señalan valores pedagógicos propios de cada uno de los deportes y se hace alguna referencia a valores pedagógicos del deporte en general. Donde más claramente se pueden descubrir valores educativos es en el deporte que práctica. Pero es interesante atender también al deporte espectáculo. En éste existen dos grandes grupos: el deportista protagonista y el espectador. El primero puede hallar los valores educativos propios de la práctica deportiva, aunque en general esta práctica está interferida por otras realidades. En el caso del profesionalismo, pueden añadirse los valores usuales de todo ejercicio profesional. De todas formas, en el deporte espectáculo es más importante el análisis del espectador que forma la gran mayoría.

En el espectador deportivo se dan cita las características de liberación y alienación típicas de la psicología de masas; pérdida relativa de la individualidad; inmersión en una emotividad colectiva; sustitución del pensamiento propio por la idea madre, el estereotipo, el tópico permanente o efímero. Se ha hablado mucho de las nefastas consecuencias del hábito a la masificación. El hombre habituado a la comodidad

estereotipada del pensar y del sentir masificado va dejando en alguna manera de ser persona auto responsable para convertirse en pieza, en registro reactivo, en número, en reflejo o en entidad biológica puramente resonadora.

Hay que aceptar la verdad de todo ello. Pero, volviendo al espectáculo deportivo, quizá se pueda aclarar que no es dicho espectáculo el principal instaurador de una conducta humana de masas. El espectáculo deportivo encuentra especial facilidad en una sociedad masificada; pero no tiene categoría de primer agente masificador. Otras muchas realidades sociales que son objeto de estudio por parte de la sociología, la socio-economía, la psicología, desencadenan las necesidades masivas. El espectáculo deportivo se acopla a ellas y, en algunos casos, puede ser utilizado como coagente del hábito masivo; pero no se le puede atribuir la condición de autor principal.

Por el contrario, el espectáculo deportivo puede ofrecer al hombre sumergido en los hábitos masivos ciertas liberaciones. Entre ellas destacan las incluidas en los más habituales mecanismos de defensa, tales como el «desplazamiento», la «proyección», la «formación reactiva», etc. El hombre sometido a permanente presión proveniente de autoridades de todo tipo que se acumulan en la moderna vida social (jefes laborales, prohibiciones cívicas, encuadramientos, puntualidades, etc.), si no tiene ocasión de liberarse de la angustia autodestructiva producida por las frustraciones y represiones, descarga su realidad sobre las personas más allegadas o más débiles. El gran espectáculo deportivo ofrece al ciudadano, que durante la semana ha acumulado multitud de tensiones angustiosas, de frustraciones por represión, la posibilidad de ejercer «desplazamientos» y «proyecciones», liberadores de secretas y sutiles angustias y de tensiones auto destructoras”(JOSÉ MARTA CAGIGAL, Ediciones Rialp S.A., pág. 8)

Masificación de la Natación

Sandoval Jaramillo al respecto, señala: “La natación deportiva puede significar, en la vida del joven, una etapa muy rica en experiencias: continua confrontación con el medio acuático, como también goce de éste, vivencias, esfuerzos de entrenamiento,

alegría por los éxitos, decepciones por los fracasos, nuevas amistades. Sin embargo, tarde o temprano las exigencias de la vida conducirán al joven hacia nuevos senderos; el entrenamiento y las competencias irán disminuyendo paulatinamente y llegarán a su fin. Atrás quedará un tiempo pleno de vivencias deportivas. La natación deportiva también puede significar un enriquecimiento perdurable a lo largo de los años; será más que el solo recuerdo de los hechos pasados, pues influenciará otros campos y futuras etapas de la vida: la alegría con respecto al agua, el acostumbamiento al esfuerzo regular, la voluntaria aceptación de obligaciones, el ordenamiento dentro de un grupo humano con distintos roles, el desarrollo de objetivos realistas con aumento de las exigencias, la férrea persecución de esos objetivos, el precoz planeamiento de la vida en relación a las personas que lo rodean, la necesaria adaptación del deporte "natación" con otras exigencias de la vida, un temprano bagaje de decepciones temporarias, la elaboración de fracasos y derrotas, que en suma son la reafirmación a largo plazo de la propia capacidad de rendimiento máximo o quizás hasta absoluto a temprana edad, mientras que todos los demás aspectos aún deben "ser aprendidos".

Con el solo enfoque del esquema de las posibilidades humanas que ofrece la natación deportiva, se puede observar claramente que cada una de ellas también acarrea riesgos para el desarrollo, por lo cual, la responsabilidad de todos los que participan en la formación deportiva es muy grande, debido a la presencia de niños y niñas de corta edad en esta etapa de iniciación. Dicha responsabilidad pesa especialmente porque a esa temprana edad son aislados en ese desarrollo. Por lo prolongado del mismo, su conciencia del entorno es mucho menor que la de los adultos. Por ello, los padres, entrenadores, dirigentes, maestros y monitores deportivos, que están a cargo de la elaboración de la planificación a largo plazo (a cuyo servicio y como piedra basal será considerado como preparación de futuros talentos, deberán ser conscientes de su responsabilidad pedagógica" (ESPE, Sandoval Jaramillo Eduardo David, Quito Ecuador, 2009, pág. 9)

Para Galo Yépez, "La Supervivencia. Aquello ha sido el objetivo esencial de enseñanza de la Escuela de Natación, esa esencia se incrementa como eje de su proyecto, porque el correcto desenvolvimiento en el agua está dentro del pensum de estudios para muchas entidades educativas.

La Natación fortalece los niveles físico, intelectual y psicológico. Por eso, varios centros educativos incluyen actualmente esta disciplina, quien es reconocido en la historia deportiva del Ecuador por su destacada carrera en la natación, especialmente cuando cruzó el canal de la Mancha entre Inglaterra y Francia, en 1997.

Yépez mantiene el servicio a la comunidad como principal lema. Por ello, su proyecto se encamina a mostrar la eficacia de la natación en la formación integral académica y deportiva de los estudiantes desde el jardín de infantes hasta los primeros años de secundaria.

Los chapuzones de la escuela de natación antes del convenio, en él pudo adquirir las bases para la supervivencia en el agua, a través de un programa sistemático para la práctica de la natación abarca las siguientes fases: adaptación y supervivencia, aprendizaje de estilos, perfeccionamiento de estilos, entrenamiento general específico y participación en eventos deportivos. La natación es uno de los deportes que "ayudan en alto porcentaje a derrotar carencias en el comportamiento de los pequeños, como son agresividad, inestabilidad, inhibición y más".(Galo Yépez Escuela de Natación, Quito Ecuador, 2010, pág. 2)

LA NATACIÓN

Definición

“Del latín *natatio*, la natación es la acción y efecto de nadar. El término también se utiliza para nombrar al deporte que consiste en nadar a la mayor velocidad posible para derrotar a los oponentes en una carrera.

El ser humano siempre ha tratado de adaptarse al medio acuático, una decisión lógica si tenemos en cuenta que tres cuartas partes de la superficie del planeta está cubierta de agua. La natación pronto pasó de ser una actividad de subsistencia o desplazamiento a convertirse en una competencia deportiva.

Diversos grabados de la Edad de Piedra demuestran que la natación ya era una actividad que se realizaba en la prehistoria. Las competencias formales, sin embargo,

recién se popularizaron en la segunda mitad del siglo XIX. En 1896, por ejemplo, la natación formó parte de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.

La natación competitiva contempla cuatro estilos de nado: crol, mariposa, pecho y espalda.

El estilo crol (del inglés *crawl*) se realiza con un brazo que se mueve en el aire con la palma hacia abajo para ingresar en el agua y el codo relajado, mientras que el otro brazo se desplaza bajo el agua. Las piernas dan patadas en un movimiento alternativo”(concepto**definicion.de/natacion/**Copyright © 2008-2011)

“Es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos o las piernas, dentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha”(html.rincondelvago.com/**natacion.html**, pág., 1)

“La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crawl, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional” (www.definicionabc.com/deporte/natacion.php - México)

Historia

La natación era un deporte muy estimado en la antigua Grecia y Roma, sobre todo como un 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 no sólo una forma de supervivencia o de salvar vidas en caso de emergencia, sino también como un sistema valioso de terapia física y como 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.

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 NationalSwimmingSociety, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la MetropolitanSwimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur SwimmingAssociation (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. En los Estados

Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

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

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

La Natación Escolar

La natación es sin duda la actividad más completa que los escolares de Educación Infantil y primeros cursos de Primaria pueden practicar. Aplicando los criterios de la Natación Recreativa "Aprender Jugando", todos los cursos se desarrollan programas paralelos al calendario escolar. La Actividad Acuática puede y debe ser un

complemento del trabajo en el aula. En el agua se pueden trabajar formas, colores, números, letras, hábitos higiénicos, etc... Es la *Natación Educativa*.



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

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

familiares, caen en pozos, piscinas o albercas sin vallas. En menor proporción siguen los jóvenes bajo los efectos del alcohol y otras drogas, podemos afirmar que en cuanto a la distribución por sexos, clásicamente se describe una frecuencia casi diez veces superior en los varones con respecto a las mujeres.

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

Estamos seguros que el padre de familia se quedara en casa tranquilo y sin preocupación alguna al saber que su menor no correrá el riesgo de esta fatídico accidente, cuando su hijo salga a una excursión o lugares donde tenga que lidiar con el agua, porque en su debido momento fue preocupación de sus padres el aprendizaje de la natación como medio de autodefensa, convirtiéndose así en un seguro de vida”(www.felixdiscanatacion.mex)

OBJETIVOS DE LA NATACION INFANTIL

- Que el alumno sea feliz, autónomo y esté a gusto en el agua
- Que sea una experiencia sin tropiezos
- Conseguir mayor seguridad, haciendo desaparecer los reparos, suscitando una relación positiva con el medio acuático, descubriendo medios para sobrevivir



QUE ES APRENDER A NADAR?

¿Incorporar los movimientos específicos de las distintas técnicas de nado (crol-pecho-espalda y mariposa), y tirarse de cabeza? SÍ, este es el punto culminante del aprendizaje. Pero consideramos importante apuntar antes hacia otras ejercitaciones más globales y que ayuden al desarrollo motriz, respetando las inquietudes del niño. Para que la conquista de la autonomía en el agua se cumpla sin choques, tratamos de recrear en la pileta un clima de juego con el propósito de lograr nuestros objetivos

Disfrutar del agua, relajarse, investigar por sus propios medios, saber respirar, sumergirse y sentirse seguro de sus avances. Desplazarse por el agua con soltura controlando el ritmo respiratorio. En la profundidad dominar su cuerpo, ir bajo el agua y salir a la superficie. Es decir lograr una autonomía perfecta en el agua, divirtiéndose y descubriéndola por sí solo

“La Natación Escolar, comprende chicos desde los 6 años en adelante. A partir de esta edad, es donde un niño aprende la parte técnica, que sin dudas cuanto más dominio de su cuerpo posea, más fácil será adquirir los movimientos específicos de cada técnica de nado. Los chicos son divididos por edad y por niveles, respetando siempre el trabajo en grupos reducidos.

Un niño a los 6 años debe poseer dominio de su cuerpo, estar familiarizado con el medio, tener control respiratorio autónomo, sentirse seguro y hábil con lo cual pueda sortear una situación apremiante. El grado de autonomía en el agua está dado por la ayuda que él requiera para solucionar una emergencia por sí mismo hasta ponerse a salvo o resistir (con la conducta adecuada) hasta recibir el auxilio del adulto. Para lograr este objetivo, entendemos que debe haber un objetivo claro por parte de la Escuela y padres. Nuestra tarea es difundir ante los padres la importancia de esta actividad, y la necesidad de una continuidad y tiempo de trabajo, con lo cual se garantizan los objetivos planteados”(info@enya-club.com.ar)

La Natación como contenido Curricular

“Para **Amaia Arregui Lasa cita que:** “Actualmente la construcción de polideportivos y piscinas cubiertas está en auge. Gracias a ello se amplía la posibilidad de mejorar las habilidades acuáticas de todos los grupos población: niños, adultos, 3ª edad, etc. En estas instalaciones se organizan cursos de diferentes niveles, con gran posibilidad de horarios según las necesidades de cada cliente.

Pero hoy en día, han aparecido también cursos para el aprendizaje de dichas habilidades en el ámbito escolar, es decir, en muchos colegios incluyen en la programación de Educación Física las habilidades acuáticas como contenido curricular.

Los centros organizan los desplazamientos hasta la piscina cubierta más conveniente, ya sea por cercanía o por convenio, y allí un monitor especializado imparte clases de natación para todos los alumnos del grupo. Así durante un número determinado de sesiones, o un trimestre completo, etc., los niños aprenderán las nociones básicas en lo que a habilidades acuáticas se refiere o podrán mejorar las nociones que ya tengan.

Siguiendo el planteamiento educativo tendremos como objetivos la formación integral del alumno/a utilizando el agua como un medio más de la Educación Física y que fundamentalmente se desarrolla dentro del entorno escolar, buscando e desarrollo psicomotor del alumno/a través del agua. En este medio descubren que su

cuerpo no se comporta igual que fuera de ella y que los sentidos tienen percepciones diferentes.

Dentro de los objetivos de la natación escolar no se encuentra la idea de formar nadadores, sino personas que disfrutan, viven y experimentan con el agua y, en general, con la actividad física.

Específicamente se persiguen objetivos que van desde la familiarización con el medio acuático para los primeros años hasta la técnica de estilos para los más mayores, pasando por contenidos de flotación, respiración, etc.



Por otro lado, además de los conocimientos acuáticos que adquieren también están los referentes al respeto a los demás, cumplimiento de normas, buena utilización de las instalaciones, etc., ya que no serán ellos los únicos usuarios de la piscina como ocurre con las instalaciones del colegio.

No obstante, este tipo de contenidos también debe tener su evaluación, que será realizada, por supuesto, por el monitor que haya impartido la clase. Este podrá darles a los alumnos algún objeto que marque los objetivos conseguidos. Por ejemplo, caballitos de mar de colores según las habilidades que dominen. Esto también será un factor motivador dentro de estas clases.

La natación escolar supone también un método de ofrecer una igualdad de oportunidades ya que muchas familias no se pueden permitir el “lujo” de apuntar a sus hijos a natación como actividad extraescolar ya que supone un desembolso económico importante.

Pero también es necesario comentar una serie de inconvenientes. Para el centro estas actividades suponen un gasto económico que para sufragarlo es necesaria la colaboración de asociaciones de asociaciones de padres y diversos organismos. También se puede llegar a un acuerdo con las instalaciones, etc. Además es imprescindible para realizar este tipo de actividades un material específico como el bañador, toalla, chancletas que posiblemente muchos padres no comprarían a sus hijos en caso de no tener que acudir a la piscina”(Amaia Arregui Lasaarregi92@hotmail.com)

Formación Técnica y Coordinativa de la Natación en la Formación de Base

Cuanto menor es la edad, tanto más integrada se expresa la aptitud motora" (Filippowitsch/Turewskij, 1977, pág. 506). Este conocimiento es el resultado de investigaciones llevadas a cabo con grupos de niños y jóvenes Talentos de diferentes deportes, dentro de los que se contaba la natación. Así fue posible determinar antes de los 12 años de edad su aptitud motora general. En dichas investigaciones se pudo comprobar la aptitud por medio de pruebas con la utilización de ejercicios preliminares que representaban acciones/fases principales de los distintos deportes. Pero esa aptitud natural hacia un tipo de deporte, para una técnica de nado o para una especialidad (a saber: fondo, medio fondo y velocidad), sólo se podrá determinar con la ayuda de métodos y técnicas científicas confiables. Contrariamente a eso, otros experimentos llevados a cabo en una escuela de deportes de Checoslovaquia con un grupo de 45 jóvenes (edad promedio de 14 años), llegaron a interesantes resultados. En aquellos que por su supuesto talento fueron entrenados sistemáticamente y con éxito durante tres años, a su término se comprobó que la capacidad de rendimiento en natación estaba condicionada en un 62% al desarrollo físico. El peso y la estatura de los nadadores estaban por sobre el promedio de jóvenes no entrenados de la misma edad (Komadel,-1975). Los rendimientos en natación, en relación con el

entrenamiento regular, están más influenciados por la aceleración (crecimiento acelerado), que por el supuesto talento,

Este resultado se notará más claramente si se observan los cambios producidos durante el crecimiento de los jóvenes, en el lapso comprendido entre la pubertad y la adolescencia (mujeres: cerca de los 7 hasta los 12 años; varones: desde los 15 hasta los 19 años). En los mismos, el promedio de aumento en la altura y peso es de 12-15 cm y 12-15 kilogramos respectivamente (Winter, 1975). Estos cambios actúan negativamente sobre la coordinación en las técnicas de nado si éstas no han sido suficientemente aprendidas y practicadas antes y después del crecimiento. Para hacer más claro lo dicho, un niño ha aprendido un modelo tempero-espacial de movimiento determinado en la técnica del crol, estos mismos esquemas de movimiento en brazos y piernas seguramente no podrán ser eficaces si el largo de sus miembros, y con ello la relación existente entre las diferentes palancas, el peso corporal y la fuerza de los músculos han cambiado considerablemente. Es por ello que las posiciones de los centros de flotación y gravedad en el cuerpo de un niño (hasta 12 años), son marcadamente diferentes en relación a las del adulto, asemejándose gradualmente con el transcurso de los años (Komadel, 1975). Durante la pubertad, las piernas son las que primero alcanzan su longitud definitiva. Los brazos, y sobre todo el eje biacromial, les han de seguir, en parte, más tarde. Esta característica determina que un nadador con un cierto talento deportivo general, normalmente ha de tener en esa etapa de desarrollo las condiciones corporales óptimas para el nado de pecho.

Planificación por años para la enseñanza de la Natación

Cada planificación de enseñanza a corto plazo debe ordenarse en el marco de la planificación a varios años. En el caso ideal, dicho plan a largo plazo, *abarca* un espacio de tiempo de 8 a 10 años, y se subdivide en cuatro etapas: De la formación de base en la natación deportiva.

De la enseñanza de base. De la enseñanza sistemático. A la enseñanza de alto rendimiento. El espacio entre cada una de las etapas debe ser flexible para permitir adaptar el desarrollo del joven nadador, que puede presentarse, muy frecuentemente, con un "desarrollo acelerado o retrasado". Por un lado, se debe considerar la diferencia en el desarrollo de varones y mujeres, y por el otro, la diferenciación

individual. De individuo a individuo, la diferencia del tiempo de desarrollo se manifiesta de distinta forma, ya que, paralelamente a la edad cronológica, quizás un joven no tiene aún los típicos rasgos de maduración correspondientes a su edad biológica (desarrollo retrasado). Generalmente, en el deporte nos encontramos con jóvenes en quienes el crecimiento y la maduración están por sobre el promedio normal (desarrollo acelerado). En consecuencia, por las diferencias enunciadas, todas las planificaciones para el entrenamiento de jóvenes nadadores deben tener en cuenta el grado de desarrollo y la edad en la que se iniciaron; por ejemplo, el comienzo del entrenamiento de alto rendimiento a la edad de 14-15,5 años. Por sí solo, este dato puede "correrse" hasta un año, hacia arriba o abajo, si el niño se inició muy temprano o muy tarde en la natación. Básicamente, las mujeres con desarrollo normal, como así también los varones con desarrollo acelerado, deben tender a una iniciación precoz; por el contrario, los varones con desarrollo normal y las mujeres con desarrollo retrasado deberán adaptarse a los límites de tiempo de la etapa siguiente. La diferencia del estado de desarrollo en niños y jóvenes será respetada dentro de la etapa correspondiente.

Ya que el comienzo de la primera etapa de la formación de base (8 ± 1) depende generalmente de las casualidades organizativas externas, el inicio de las etapas posteriores, un año más tarde o más temprano, dependerá de la edad en que fue iniciada la misma. Se ha comprobado que la mejor edad para iniciar la etapa de la formación deportiva es a los 8 años. En ningún caso se aconseja antes de los 7 años, ya que recién "entre los 7-8 años de edad los centros nerviosos superiores alcanzan el mayor grado de desarrollo" (Fomin-Filin, 1975). A partir de esa edad pueden aprender técnicas deportivas complejas con relativa facilidad" (Sandoval Jaramillo Eduardo David, ESPE, Quito Ecuador, 2009)

Preparación General

La preparación general se refiere a los periodos iniciales de desarrollo, incluyendo tanto el periodo de iniciación como el de formación deportiva. Los niños que se encuentran en el periodo de iniciación del desarrollo deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad. La mayoría de los niños no están

preparados para enfrentarse a las demandas fisiológicas y psicológicas del entrenamiento de elevada intensidad o de competiciones exigentes organizadas. Los programas de entrenamiento dirigidos a los jóvenes deportistas y no en el rendimiento deportivo específico. Las siguientes recomendaciones le ayudaran el proceso de diseño de programas de entrenamiento adecuados para los jóvenes deportistas.

Enfatice el desarrollo multilateral introduciendo a los niños en ejercicios y destrezas que enseñan las habilidades deportivas fundamentales. Las habilidades multilaterales deben incluir carrera, velocidad, saltos, recepciones, luchas lanzamientos, golpesos, equilibrio y deslizante. Anime también a los niños a que aprendan actividades como ciclismo, patinaje y esquí.

- ‡ Cada niño debe disponer de tiempo suficiente para desarrollar las habilidades y un tiempo similar para participar en juegos y actividades.
- ‡ Refuerce positivamente a los niños que son formales y autodisciplinados. Refuerce los progresos en el desarrollo de habilidades.
- ‡ Anime a los niños para que desarrollen la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
- ‡ Anímelos para que desarrollen diversas habilidades motoras en ambientes que generan poca tensión. Por ejemplo, para el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, la natación representa un ambiente generador de tensión pero minimiza la presión sobre las articulaciones, ligamentos y tejido conjuntivo.
- ‡ Seleccione el número de repeticiones adecuado para cada habilidad y anime a los niños a que apliquen la técnica correctamente.
- ‡ Modifique el equipamiento y el ambiente de juego para adaptarlo al nivel adecuado.
- ‡ Diseñe destrezas, juegos y actividades en la que los niños tengan las máximas oportunidades de participar activamente.

- ‡ Promueva el aprendizaje experimental dando a los niños la posibilidad de diseñar sus propios ejercicios, juegos y actividades. Anímelos a ser creativos y a emplear su imaginación.
- ‡ Simplifique las reglas de forma que puedan entender el juego. Si no pueden entenderlas, no podrán desarrollar el autocontrol, lo cual podría tener un efecto negativo sobre su autoestima y su deseo de continuar participando.
- ‡ Conduzca los niños en juegos que los introduzcan en las maniobras tácticas y estrategias básicas.
- ‡ Anime a los niños a participar en ejercicios que desarrollen la concentración y el control de la atención. Así se les ayudara a preparar se para demandas más exigentes del entrenamiento y del comportamiento y la competición que tendrán lugar en el periodo de desarrollo de la formación deportiva.
- ‡ Enfatique la importancia de la ética y del juego limpio.
- ‡ Proporcione oportunidades para que chicos y chicas jueguen juntos.
- ‡ Asegúrese de que todos ellos disfruten con el deporte.

El Estilo Libre o Crawl

“El crol o crawl, es un estilo de natación rápido. Las mayores dificultades de su aprendizaje radican en su coordinación, debido al mecanismo de su respiración.

La progresión de este aprendizaje debe comenzar con los alumnos que poseen ya los primeros elementos de flotabilidad y respiración.

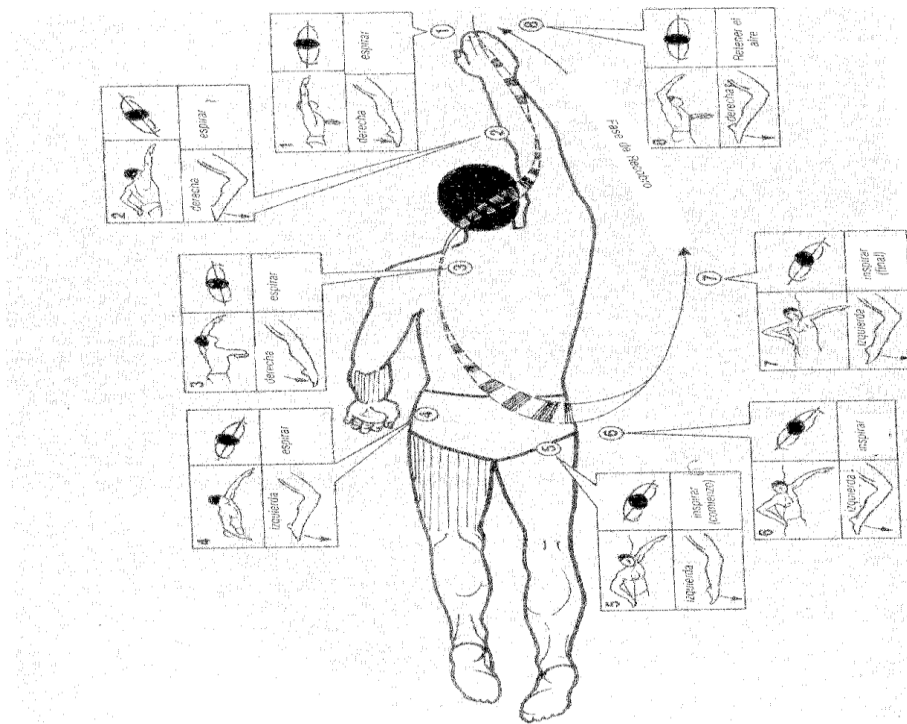
El aprendizaje del crawl es más fácil para los niños que meten sin dificultad la cabeza dentro del agua, que tienen los pies adentro y que abren sin esfuerzo la articulación coxo-femoral”(COUNSILMAN James, la Natación, 4ta Edición, Ediciones Hispano europea, Barcelona España, 1982, p. 12)

Posición del Cuerpo:

En este estilo el cuerpo debe adaptar una posición lo más plana posible a fin de dotarle de una mayor aereodinamidad. Paralelamente el cuerpo ha de estar sumergido

para permitir que los pies se hundan lo suficiente para poder efectuar una presión adecuada contra el agua y así aumentar la fuerza de desplazamiento.

El cuerpo del nadador ocupa en el agua la posición estirada, bien hidrodinámica, relativamente alta y dinámicamente equilibrada con el ángulo de ataque de 1 - 3° a 5 - 6°.



Durante la natación el torso se vuelve rítmicamente a la izquierda y a la derecha. Los músculos del abdomen y de la región lumbar deben comunicar al torso la rigidez necesaria gracias al grado óptimo de la tensión.

Movimientos de Brazos y Respiración:

Brazos:

En este estilo el movimiento de brazos se divide en: las fases de tracción y reciclado o recuperación.

La fase de reciclado se puede decir se produce cuando la mano, e incluso el antebrazo está todavía en el agua, impeliendo hacia atrás y hacia fuera. Cuando el brazo se encuentra fuera del agua, el reciclado se ejecuta llevando el codo y proyectándolo hacia delante, ligeramente doblado y con la mano cercana al cuerpo.

La fase de tracción del brazo no debe hacerse en línea recta, es decir, manteniéndolo vertical por debajo del cuerpo, sino que tan pronto el brazo está dentro del agua, la mano abandona su posición diagonal y el codo empieza a doblarse y flexionando la mano para empujar el agua.

Respiración:

La respiración está íntimamente ligada con los movimientos de brazos. Para realizar la respiración, la cabeza junto con la cintura escapular dan vuelta respecto al eje longitudinal del cuerpo nadador. La respiración se realiza por la boca en un lapso corto de tiempo, cuando el cuerpo declinado. La aspiración corresponde a la salida del brazo del agua y al comienzo de su movimiento por el aire, la expiración se efectúa a lo largo de toda la parte restante del ciclo. Primero se realiza rítmicamente por la boca, luego se acentúa por la boca y la nariz.

Movimientos de Piernas:

En el crawl los movimientos que realizan las piernas actúan, preferentemente, como elementos estabilizadores, siendo los brazos los que efectúan la labor de propulsión. En este estilo se utilizan tres tipos de batidos:

Batido doble recto.- En este estilo el nadador acompaña cada ciclo completo de brazos con dos batidos de pie, estos se ejecutan en forma recta.

Batido doble cruzado.- En este estilo vale decir que cada movimiento de brazos va acompañado de un golpe de pierna. Existe un momento en este tipo de batido que una de las piernas cruza por encima de la otra.

Batido de seis percusiones.- Consiste en efectuar tres batidos de pies por cada movimiento de brazos, lo que implica un total de seis golpes por cada ciclo completo.

Coordinación general de Movimientos: La coordinación general de movimientos al nadar estilo crawl ha de asegurar el avance interrumpido del nadador con la más alta

velocidad y con el gasto óptimo de fuerzas, los movimientos con brazos desempeñan el papel principal en este estilo.

El ciclo completo de movimientos consiste de las brazadas con los brazos izquierdo y derecho y de cierta cantidad de los golpes con las piernas. A partir de la cantidad de los mismos, suelen distinguir las variantes de la técnica al ritmo de dos, cuatro y seis golpes.

El ciclo completo de los movimientos está dividido en dos semiciclos (según la cantidad de las brazadas). Cada semiciclo está integrado por fases previas, principal y final.

“**Fase previa del ciclo** comprende la parte inicial de la brazada con un brazo, el golpe cruzado con el pie de la pierna en la parte del cuerpo homónima al brazo que realiza la brazada, la salida de otro brazo del agua y los primeros instantes de su movimiento por el aire. La fase comienza cuando el brazo va saliendo del agua.

La fase principal se acentúa por esfuerzos y velocidad de movimientos. Al impulso con el brazo, que realiza la brazada, se añade el golpe aflojando principal de la pierna homónima (se trata del golpe con el pie de la pierna derecha en el primer semiciclo de movimientos.

La fase final del ciclo es corta, El nadador finaliza la brazada con el movimiento de la mano hacia atrás – arriba – afuera (gracias antes que nada extender el antebrazo), empujando simultáneamente el otro brazo y la cintura escapular hacia delante para realizar el ataque del agua. Este empuje ayuda a encauzar el cuerpo por la trayectoria óptima hacia delante, extender los músculos potentes del torso para utilizar la energía de la distensión muscular elástica en la parte inicial de la brazada. La fase final termina con la conclusión del movimiento de trabajo con el brazo que realiza la brazada./.../” (MAKARENKO, El Nadador Joven, URSS, 1991, p. 76)

Proceso Metodológico de la Enseñanza de la Natación.- El proceso de enseñanza aprendizaje requiere de una dirección pedagógica consciente por parte del educador

y de sus educandos. Esto quiere decir la educación entre la conciencia y la actividad en dicho proceso. La planificación y sistematización permite que todo proceso sea efectivo siempre y cuando exista verdaderamente la participación de la conciencia en el hombre.

En la metódica de la enseñanza juegan papel fundamental dichas orientaciones perspectivas e inmediatas dentro de la planificación y sistematización del proceso pedagógico. El profesor o entrenador nunca debe perder de vista cuando está enseñando un nuevo hábito motor deportivo que lo más importante es cómo llega la información a sus alumnos de los nuevos elementos técnicos que aprende; así como el aprovechamiento que van teniendo los mismos sobre este movimiento.

Para hablar de los procesos metodológicos en la enseñanza de los estilos en natación, primero es importante conocer los principios mecánicos de este deporte.

Principios mecánicos de la Natación:

Las actividades de natación han experimentado un avance a lo largo de los últimos años como consecuencia del aumento del número de participantes que van desde la adaptación al medio, pasando por muchos juegos hasta llegar a los saltos y la belleza del nado sincronizado.

El ser humano ha sentido fascinación por dos elementos como son el agua y el aire y se diría siempre “algo” nos impulsa a querernos hacer salir de la tierra que es el elemento propio de nuestra especie, para tratar de imitar a las aves y a los peces y con una envidia profunda nos sumergimos en la imaginación y el recuerdo.

Esto hace de la natación un deporte especialmente atractivo, no sólo por su aspecto formativo y educativo sino por su capacidad de desarrollar armónicamente los músculos del cuerpo; sino también por su valor para reforzar la propia capacidad de concentración, armonía y equilibrio para mejorar las diferentes funciones del organismo humano.

Partiendo del enfoque de que los movimientos (actividades) de natación es una

actividad físico – deportiva básica, el propósito de su práctica metódica y racional, alcance los siguientes fines:

- Desarrollar el potencial físico de la persona.
- Participar de una Cultura Física de todos y para todos.
- Potenciar las relaciones sociales, aumentando los contactos interpersonales.
- Mejorar y conservar el estado de salud.
- Obtener, principalmente, satisfacción, alegría y placer de actividades concretas en el medio acuático.

Sin embargo para practicar estas actividades en toda su intensidad y en toda su amplitud será necesario hacerlo con unos mínimos de seguridad, con unos conocimientos básicos sobre la técnica que les capaciten para un desenvolvimiento fácil en el medio acuático y posibiliten un mejor dominio y una mayor amplitud de movimientos.

Casi todos los animales que su medio habitual no es el agua, se ingenian para poder desplazarse en ella sin que nadie tenga que enseñarles. Pero con el hombre no ocurre lo mismo, el alumno necesita que alguien con mayor experiencia que le vaya introduciendo despacio en los secretos del nuevo medio. El profesor es la persona que enseña y necesita cada día más – conocer la técnica, la habilidad motriz concreta, si quiere que la enseñanza sea eficaz y el aprendizaje positivo.

Por lo tanto el profesor deberá compaginar los aspectos recreativos, las actividades lúdicas, los ejercicios realizados en forma de juego con el aprendizaje de la técnica y con el desarrollo progresivo de la habilidad.

Las amplías ofertas de actividades que ofrece este gran contenido obligan al profesor a desarrollar su propio concepto. Hoy tantas actividades que él tiene que seleccionar según su criterio pedagógico y condiciones materiales (mar, piscinas, lagunas, etc.) las decisiones tendrán que tomarse en conjunto con los alumnos que se pueden tratar en los movimientos acuáticos es:

- Adaptación al medio.
- Juegos en el agua.
- Técnicas de nadar – estilos.
- Clavados.
- Zambullidas.
- Competencias.

Para esta sistematización se requiere iniciar con actividades fáciles y naturales y terminar con actividades difíciles y técnicas mediante aplicación de procesos metodológicos que llevan al estudiante a cumplir con los objetivos y expectativas que se propongan.

El propósito es que el alumno no solamente a nadar sino que siga practicando la natación toda su vida ya sea por placer o entrenamiento o como medio de mantenerse en buena forma física.

Esto se logra solo en la medida que el alumno reciba satisfactoriamente derivadas de la práctica de esta actividad física, y en esto desempeña un papel muy importante una formación correcta y lo más amplia posible.

Importancia de la natación:

“¿Qué constituye la atractividad de la Natación?

La sensación de flotar.

El movimiento en un medio líquido, atemperado, que reconocemos como medio básico de nuestra vida.

El tipo del movimiento: no solamente los estilos de natación para las competencias, sino también las formas de bucear, los clavados, el waterpolo, actividades con implementos como tablas, tubos, en diferentes situaciones y lugares en la piscina, el río y el mar, todos los diferentes tipos de juegos”(MEC, Programa de Estudios y Guía Didáctica, Nivel Medio, 2003, p. 44)

Resistencia y Propulsión:

“La velocidad de avance de un nadador en un momento determinado es el resultado de dos fuerzas: Una fuerza tiende a retenerle: tal es la resistencia, producida por el agua que él tiene que empujar hacia fuera de su camino o arrastrar consigo. La fuerza que le impulsa hacia delante se llama propulsión y creada por sus brazos y piernas”(COUNSILMAN James, La Natación, Ciencia y técnica para la preparación de campeones Ediciones Hispana Europea, 4ta Edición, Barcelona – España, 1982. p.408)

Existen tres tipos de resistencia del agua:

Resistencia frontal: que es la oposición a marchar hacia delante que crea el agua directamente frente al nadador o en cualquier parte de su cuerpo.

La fricción corporal: producida por la resistencia del agua directamente junto al cuerpo.

Resistencia de la respiración: posterior a la resistencia de la estela, siendo producida por el agua, que no es capaz de llenar el hueco que queda detrás de las partes poco aerodinámicas del cuerpo.

La propulsión es la fuerza que impulsa al nadador hacia delante, y es creada por los brazos y algunas veces por las piernas del nadador. De hecho es producida por la resistencia que las manos y pies originan cuando impelen el agua hacia atrás.

La propulsión es una palabra muy rara que significa que con las manos y los pies se debe empujar el agua de tal manera que nos permita avanzar. Es como si el cuerpo tuviera un motor que le permitiera moverse con movimientos de tracción de brazos y batido de pies. Estos movimientos al alumno se le debe enseñar con ejercicios adecuados para que pueda nadar una distancia mínima.

Una vez que conozca los movimientos de propulsión correctamente, se le enseñará a zambullirse, lanzarse al agua con zambullida y nadar de un extremo a otro de la piscina, etc.

La Respiración:

El dominio de la respiración es fundamental para la correcta comprensión de la natación y otras actividades acuáticas y para su normal aprendizaje. Su realización es esencialmente por la boca (en la respiración), y la inspiración se puede terminar por la nariz de forma explosiva para evitar la entrada de agua en las vías respiratorias.

Al inicio se deben realizar ejercicios de familiarización soplando en la superficie objetos (globos, pelotas, etc.), mojar la cara con agua, conducir una pelota.

Una vez que el alumno tenga conciencia en lo que tiene que hacer (no abrir la boca dentro del agua, no tragar agua), se deben realizar ejercitaciones más complicadas sumergiendo la cabeza dentro del agua. La respiración es una de las cosas más importantes para saber nadar bien. Es fácil aprender y el estudiante se puede divertir mucho jugando y buscando dentro del agua.

Importancia de la flotación:

Todos saben “flotar” no es hundirse dentro del agua y para esto debemos tomar en cuenta que la natación se lo realiza en la superficie y no en el fondo del agua. Para dominar este aspecto hay que dominar el cuerpo en el agua perfectamente.

Existen dos formas de flotar: una boca abajo y otra boca arriba o técnicamente conocida como flotación ventral y flotación dorsal.

Las razones principales para la flotación consisten en que el cuerpo humano tiene su peso específico superior al agua. Este peso varía con la cantidad de aire que se tenga en los pulmones y según el peso de cada persona. Si los músculos están relajados y respiramos normalmente, la flotación es posible. Se sugiere realizar los siguientes ejercicios; flotar boca abajo, la plancha o flotar boca arriba y flotar encogido.

Una vez que se sabe flotar lo que viene después es el deslizamiento y para eso se debe llevar el cuerpo totalmente estirado esto significa que casi ya se sabe nadar.

La Zambullida

Como el agua es un campo de atracción para jóvenes, niños y adultos incita a lanzarse de cabeza a la piscina, río, mar o lagunas, a veces gusta hacerlo por presumir un poco delante de la gente, esto es normal, pero lo importante es saber lanzarse bien, porque si no, además de hacer el ridículo se puede hacer daño y eso es peor todavía.

Los nadadores de competición saben lanzarse de tal manera que no pierden tiempo para el inicio de la carrera. Cuando el estudiante aprende a lanzarse o zambullirse se podrá divertir buceando, buscando cosas en el fondo y jugando con los demás compañeros.

Luego poco a poco, se irá corrigiendo el estilo, para acercarnos a los grandes nadadores o facilitar el aprendizaje.

Los Métodos de Enseñanza de la Natación

Para Jorge Brancacho Gil, “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 les 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”(BRANCACHO, Jorge, Natación, Cuba, p. 68)

La demostración: 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/.../

La Explicación: Tradicionalmente se ha planteado por muchos autores que la explicación de los ejercicios y de la técnica en general debe 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 de mencionan: La edad de los alumnos, la experiencia deportiva, el horario de clase o entrenamiento y las condiciones del lugar.

Las Correcciones de Errores: Métodos de corrección de errores son:

- Demostración del error y el movimiento correcto.
- Práctica del movimiento por parte.
- Error contrario.
- Señales.
- Impulsos metódicos.
- Volver atrás en la metódica.
- Pruebas y controles.
- Observación propia.
- Aplicación de los medios auxiliares.
- 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 del nado, es decir el entrenador deberá ya desde el comienzo del aprendizaje utilizar diferentes ejercicios que le permita a los nadadores aumentar las sensaciones musculares y diferenciar sus movimientos de manera que esto contribuya junto con los demás métodos de enseñanza mejorar la orientación de las acciones motoras por parte de los alumnos y aumentar la relación entre los ejercicios en tierra y agua.

La Autoevaluación: Es el método que permite la observación propia del movimiento, esto quiere decir poder mirar el alumno lo que el mismo realiza siempre y cuando le permita la vista, ver elementos técnicos del movimiento sin ser los

mismos alterados. 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.

En la 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 en sus contenidos.

La Comparación: Poder comparar el movimiento que uno realiza con el movimiento técnicamente correcto permite saber hasta qué punto realizamos la técnica del movimiento. Todo esto contribuye para precisar el detalle de las acciones motoras.

La Descripción de la Técnica: Si el profesor desea conocer si sus alumnos han asimilado la técnica del movimiento que aprenden debe darles la posibilidad que describan el movimiento en todas sus fases técnicas. Si el alumno es capaz de describirlos, entonces podemos decir que ha concientizado la actividad, por tanto el nivel de comprensión por parte de él es mayor.

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.

La Metodología de la Enseñanza de la Técnica Libre

Arrancada y Vuelta:

Ejercicios especiales en tierra:

- 1) Acostado boca abajo movimiento de piernas de libre con brazos extendidos arriba.
- 2) Acostado boca abajo sobre un banco o el borde de la piscina realizar

movimientos de piernas libre.

Movimientos de Brazos:

- 1) Parado en el lugar realizar movimiento de un brazo y el otro apoyado en la rodilla con cambio de brazos.
- 2) Parado en el lugar realizar el movimiento de brazos de libre.

Ejercicios en el agua:

Movimientos de Piernas:

- 1) En parejas en el lugar realizar el movimiento de piernas.
- 2) En parejas, con desplazamiento realizar, el movimiento de piernas.

Movimientos de Brazos:

- 1) De frente al rebosadero con un brazo extendido al frente y el otro realiza el movimiento con cambio de brazos.
- 2) Realizar movimientos de brazos con las piernas extendidas.

Coordinación:

- 1) Realizar una flecha desde el borde de la pared, incorporar los movimientos de piernas y después de los brazos manteniendo un brazo extendido al frente en espera del otro.
- 2) Realizar una flecha desde el borde de la pared, incorporara los movimientos de piernas, después los brazos y nadar la técnica libre.

Arrancada técnica libre:

- 1) Sentado en el borde de la piscina con los pies en el rebosadero brazos extendidos arriba al lado de la cabeza y realizar la arrancada.
- 2) En cuclillas en el borde de la piscina con los brazos extendidos arriba al lado

de la cabeza y realizar la arrancada.

Vuelta simple técnica libre

- 1) Parado de frente a la pared tocar con una mano y realizar medio giro, llevar los brazos al frente acostarse en el agua y empujarse de la pared con los pies.
- 2) Desplazarse a la pared desde una distancia de un metro, tocar con una mano, realizar el giro y salir en flecha.

Principios didácticos para la enseñanza de la natación:

De acuerdo a la guía didáctica de Cultura Física, para el Bachillerato, se desarrolla los siguientes principios didácticos:

“Se enseña natación jugando.

- Enseñanza de las bases de las cuatro técnicas de natación al mismo tiempo.
- Seguridad de moverse en el agua de abordar aspectos competitivos (velocidad).
- La enseñanza tiene que incluir todos los niveles de habilidades (alumnos que no pueden y que pueden nadar).
- Todos los ejercicios tienen que surgir de movimientos naturales.
- Todas las clases deben incluir: juegos en el agua, ejercicios de agilidad en el agua, competencia en el agua y aprendizaje de la técnica”(MEC, Guía Didáctica de la Cultura Física, Quito, 1992, p.159)

Juegos en el Agua:

Lanzarse en cadena al agua:

Todos los alumnos se sientan en hilera en el borde de la piscina (espalda, de lado, de frente). El alumno del inicio de la hilera cae al agua y sucesivamente caen al agua son soltarse.

Contener el aire:

Los alumnos se toman las manos haciendo círculo, a la voz de mando todos se sumergen. ¿Quién permanece más tiempo en el agua.

Rodar adelante y atrás:

Los alumnos en círculo tomándose de las manos. Cada segundo alumno queda parado, el otro realiza roles. ¿Quién puede realizar la mayor cantidad de roles seguidos adelante/atrás?.

Contar los dedos:

Parejas: uno parado que indique números con los dedos de las manos, el otro se sumerge y cuenta bajo el agua.

Lucha de jinetes:

Pareja contra otra pareja, un compañero subido en los hombros del otro. ¿Quién puede empujar a los adversarios en el agua?.

Viaje por encima del puente:

Alumnos en columna parados en el agua. El último pasa por encima del puente, el penúltimo, etc.

Polo acuático:

Dos equipos, dos goles (los bordes de la piscina) lanzar y coger la bola en el equipo para alcanzar goles.

Planificación para la Enseñanza de la Natación

En el contexto de la enseñanza inicial de natación, la planificación de los entrenamientos se realiza por el conjunto de entrenadores y la sección de estudios de la piscina de natación, tomando en consideración el tipo, las dimensiones y la profundidad de la piscina, la edad de los nadadores, el grado de completamiento de los grupos de preparación inicial y otros.

En el deporte de la natación se tiene en cuenta a la hora de la preparación de la clase los aspectos pedagógicos que se plantean para las mismas. Teniendo en cuenta estos criterios dividimos en tres partes la preparación de la clase o entrenamiento:

1. Parte preparatoria.
2. Parte principal.
3. parte final.

Estas tres fases no están aisladas en su contenido sino, tienen su interrelación con el fin de lograr los objetivos propuestos.

A continuación veremos tres tareas que cumplen cada una de las partes de la clase.

1) **Parte preparatoria:** resuelve tres tareas fundamentales:

- Crear una atmósfera pedagógica como es:
 - Disciplina en el cambio de ropa.
 - Orden en el cuarto de baño.
 - Pase de lista.
 - Comienzo puntual.
 - Entrada a clase y exacta presentación.
 - Saludo deportivo.
 - Estado y orden de los implementos deportivos.
 - Vestimenta de entrenador.
 - Lugar de ejercicios, etc.
- Preparación del organismo (Calentamiento).
 - Circulación sanguínea.
 - Músculos y ligamentos.
 - Sistema nervioso central.
 - Procesos bioquímicos y metabólicos.
 - Despertar la disposición a los ejercicios:
 - ‡ Hemos traído algunos ejercicios difíciles para hoy.
 - ‡ Hoy probaremos el valor de cada uno con la vara.

‡ Utilizamos un nuevo juego.

- 2) **Parte Principal:** Esta resuelve el objetivo de la clase, su parte efectiva:
- Enseñanza de elementos deportivos.
 - Perfeccionamiento de elementos técnicos.
 - Desarrollo de las cualidades físicas.
 - Competencias o controles.
- 3) **Parte Final:** Es aquí donde des disminuir la intensidad de los ejercicios, resuelve tres tareas:
- Relajación del organismo.
 - Elevación emocional (juego).
 - Creación de un final pedagógico (análisis, control y evaluación de la clase).

Recursos y Medios para la Enseñanza de la Natación

Recursos:

Una piscina en la que entrena un equipo debe semejar a una piscina de competición. Relojes de cadencia para cronometrar, tablas de registros, fotografías individuales de los nadadores y una del equipo, deben hallarse en el escritorio de la piscina o por las paredes de la misma. La atmósfera de la piscina debe ser conducente a desarrollar una buena actitud. Sin estas galas, una piscina puede convertirse en una zona inhóspita y deprimente. Perturbaciones continuas, como la presencia, durante los ejercicios, de nadadores divirtiéndose, puede contribuir considerablemente a reducir la eficacia de las prácticas. Las condiciones ideales para la preparación son pocas, pero deben ser apuntadas en vista de que el medio o los recursos disponibles pueden afectar al estado mental del nadador.

Se reseña a continuación algunos recursos que pueden contribuir a crear el medio ambiente adecuado para el entrenamiento de la natación. Cita James Counsilman en la cuarta edición de la Ciencia y técnica para la preparación de campeones en natación:

- **“Tabla de metas:** una tabla de metas registra los mejores tiempos promediados de todos los componentes del equipo para cada tanda de repeticiones. Se lleva al día con el fin de comprobar las mejoras.
- **Tabla de récord:** una tabla de récord debe registrar los récords de la piscina y del equipo en todas las pruebas, así como los nacionales en cada una de ellas. La existencia de esta tabla crea en la mente de cada nadador la aspiración de ver su nombre anotado en ella, sin al propio tiempo producir una intolerable presión para sobresalir.
- **Carteles de nado:** estos carteles pueden ser tan esmerados como permitan el tiempo y el dinero.
- **Retratos de nadadores preeminentes:** estas fotografías deben ser enmarcadas y colgadas en el escritorio. Fotografías de los equipos que ganan campeonatos deben exhibirse de manera destacada.
- **Uniformes:** uniformes distintos que identifiquen al nadador con el equipo son de verdadera eficacia para formar la moral de un conjunto. Lo dicho es aplicable a cualquier material que sea exclusivo para los componentes del equipo y que contribuya a la asociación e identificación de los nadadores con el mismo.
- **Cartas de avisos:** las cartas de avisos y los programas deben, en primer lugar, destinarse a la promoción de deporte y a los componentes del equipo /.../”(FRANCO/NAVARRO, Natación, Editorial Hispano Europea, Barcelona – España, p.167)

Medios:

Sin lugar a dudas que la falta de medios en el proceso de entrenamiento limita la posibilidad de un aprendizaje rápido y eficaz. La aplicación de medios en la práctica ayuda grandemente al proceso de aprendizaje pero no significa que sin ellos no se puedan cumplir con los objetivos propuestos.

Cuando el entrenador o el profesor utiliza los medios visuales por ejemplo: secuencias, fotos, película, etc., le ayuda a sus alumnos a comprender mejor lo que él

explica, también hace más amena y razonable el entrenamiento y en último lugar lo sitúan a él los mismos alumnos como un buen profesor o entrenador, cuyos resultados se dan en los éxitos competitivos.

Todo esto es válido cuando se aplica cualquier tipo de medio. Cuando en una piscina por ejemplo faltan las tablas de pateo, los implementos para sujetar las piernas, la secuencia de fotos, las láminas, los aparatos para los ejercicios de brazos y piernas, los espejos, etc., se desarrolló el entrenamiento de forma rutinaria y monótona el aprendizaje se hace más lento y pierde por lo tanto en parte el ambiente pedagógico necesario que debe tener todo tipo de actividad educativa o competitiva.

En el proceso de enseñar la natación suelen aplicar los siguientes medios:

Los ejercicios físicos especiales y generales en tierra: estos ejercicios que se realizan en tierra antes de las clases en el agua, contribuyen a: la organización de los alumnos, el calentamiento de ellos antes de entrar al agua, el desarrollo físico general de los nadadores, eliminación de las deficiencias en su preparación física que dificultan la enseñanza de la técnica, el desarrollo de las cualidades necesarias para dominar eficazmente la técnica de natación; la coordinación de movimientos, la fuerza de los músculos y la movilidad en las articulaciones

Los ejercicios preparativos en el agua: Ayudan a los nadadores a adaptarse al nuevo medio insólito, conocer sus principales propiedades, dominar las acciones elementales en el agua, sin las cuales es imposible pasar a aprender la técnica de natación deportiva. Los ejercicios son el principal material didáctico en las primeras sesiones de entrenamiento de la natación. Se realizan en una profundidad hasta la cintura o hasta el pecho y deben enseñar sucesivamente a los alumnos: a moverse por el fondo a paso lento y corriendo, ayudando con las brazadas, así como andar estirando las manos hacia arriba con las palmas hacia delante; sumergirse en el agua con los ojos abiertos para buscar objetos, etc., saltar en el agua con los pies, salir saltando del agua, realizando la expiración – aspiración durante el salto y sumergiéndose posteriormente deteniendo la respiración.

Los juegos en el agua: siendo uno de los medios más emocionales de enseñanza, hacen agilizar la atención de los nadadores, los invocan a la actividad utilizando diversos movimientos en el agua, hacen consolidar la seguridad en sus fuerzas. En el fondo de las emociones positivas expresadas, se fijan bien habilidades y hábitos motóricos, se hacen más conscientes, los nadadores se convencen de su gran significado aplicado. Los juegos tienen también una gran importancia educativa, ayudando a formar el sentido de colectivismo, interacción con los compañeros, independencia e iniciativa, así como habilidad de dominar a sí mismo.

Edades sensibles para el desarrollo de las capacidades psicomotrices

“Basada en los trabajos del holandés Hugo de Vries, la educadora María Montessori habló en 1949¹ del desarrollo de los niños. Dijo que este desarrollo presentaba algunos períodos identificados en los que el aprendizaje se hacía más fácil y, en algunos aspectos, hasta automático; decía además que si el aprendizaje no se hacía en ese momento, el más adecuado se tendría que hacer con gran gasto de energía pues habría que hacerlo conscientemente. Desde ese momento muchos autores han tratado de identificar unos períodos en los que el aprendizaje de diferentes habilidades físicas, coordinativas, mentales y cognitivas se hace más expedito.

La teoría de las fases sensibles del aprendizaje motor y de los componentes del rendimiento infantil ha llenado páginas de la literatura especializada. Autores como R. Winter y D. Martin (1989), Wolanski (1979), Bompa (2000), Grimm (1963), Molnar (1988), Martin (1980, 1982), Roth (1970), Grosser (1981), Hirtz (1979), Vorontzov (2002) entre otros han dedicado parte de sus trabajos a perfeccionar los hallazgos e identificar esas fases para el aprendizaje coordinativo y los factores condicionantes de ese aprendizaje.

Las Fases Sensibles son “períodos del crecimiento y desarrollo en los que se facilita el aprendizaje y desarrollo de los fundamentos de una capacidad” (Harre, 82)². Durante estas ventanas de oportunidad de entrenamiento el ser humano “presenta una sensibilidad especial, una rápida y abundante reacción ante ciertos estímulos

aplicados en el entrenamiento; en otras palabras, en esos períodos el cuerpo está más preparado para el aprendizaje de esas habilidades” (Winter 1980) 3. Estas son, entonces, unas etapas favorables para el reforzamiento de unos factores físicos y motrices que son determinantes en el rendimiento deportivo futuro. El niño aprende las cosas solamente cuando está listo, cuando domina los prerequisites de lo que va a aprender y cuando tiene organizado el sistema de recepción de lo que se quiere aprender. Según la teoría el desaprovechamiento de estos períodos o esas ventanas de oportunidad limita la posibilidad del entrenamiento y desarrollo posterior de lo dejado de aprender a tiempo. Al parecer la fase sensible es una etapa determinante para la posterior entrenabilidad de esas capacidades.

Para la natación estos períodos son importantes y determinantes para introducir algunos estímulos del entrenamiento en los momentos adecuados con el fin de lograr un desarrollo mayor de las capacidades físicas y motrices trabajadas que sean trabajadas adecuadamente.

El conocimiento de estas fases de sensibilidad para el aprendizaje de algunos de los factores influyentes en los resultados de la actuación del nadador asiste a los entrenadores en la búsqueda de una optimización de esos resultados vistos desde el entrenamiento hasta la competencia. No todos los niños desarrollarán las características físicas y las capacidades a la misma velocidad ni alcanzarán los mismos niveles pues mucho de este desarrollo está determinado por factores genéticos y factores especiales debidos al entrenamiento 4 . Es decir, si alguna de esas condiciones genéticas o ambientales no está presente al momento de introducir la capacidad, esta no se podrá desarrollar hasta el punto óptimo. Solamente una correlación adecuada del desarrollo con el ambiente externo (entrenamiento) hace posible el aprovechamiento de esos factores hereditarios mientras una influencia inadecuada restringirá y quizás impedirá su máximo desarrollo. Cabe anotar que los trabajos exagerados o a destiempo pueden agotar las posibilidades genéticas del desarrollo de la capacidad lo que significa que el momento de la introducción de las tareas puede influenciar positiva, neutra o negativamente el resultado del entrenamiento así como afectará la interacción de unas capacidades con las otras.

La siguiente tabla nos muestra la identificación de los momentos para el inicio del trabajo de algunas de las capacidades físicas condicionales y algunas de las capacidades coordinativas”(Harre, Dietrich; Teoría del Entrenamiento Deportivo, 1987; p. 32

Capacidad	Edad de Inicio	Edad Óptima
Fuerza	4 - 5	14 - 17
Rapidez		
Frecuencia máxima de movimiento	4 - 6	7 - 9
Velocidad de reacción	2 - 3	9 - 12
Velocidad de movimiento	9 - 12	13 - 14
Resistencia Aeróbica	6 - 9	11 - 16

Fuente: Loko,J;Sikkut,T; Aule,R.; Sensitive Periods In Physical Development;Modern Athlete and Coach, 2009

f. METODOLOGÍA:

Diseño de la Investigación

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.

Este es un estudio de carácter descriptivo, que se genera a partir de la masificación de la natación en los alumnos en edades de 7 a 12 años de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, se analizan las causas por las cuales algunos niños no tienen oportunidades de aprender a nadar como fruto de un proceso de masificación de este deporte; por lo tanto este análisis cualitativo y descriptivo de la investigación permitirá aplicar un programa de masificación de la natación, enfoque que será eminentemente cualitativo, cuyos resultados serán el logro de participación de los alumnos descritos en forma cuantitativa a través de cuadros y gráficos estadísticos.

Instrumentos de Investigación

La construcción de los instrumentos están dados de acuerdo a las variables e ítems y sobre todo se orientan al cumplimiento de los objetivos e hipótesis de trabajo, lo cual garanticen su confiabilidad y validez para este proceso de investigación acción, sobre todo éstos serán aplicados en forma personal de acuerdo al cronograma establecido para la ejecución, control y evaluación de las actividades.

Los instrumentos que se utilizarán en este trabajo de investigación son los siguientes:

La Encuesta.- Se utilizará para recabar información de las autoridades y profesores de las escuelas centrales de la ciudad de Saraguro, para obtener información sobre el impacto de la propuesta de masificación de la natación, sus fortalezas y limitaciones y la incidencia que tiene en la comunidad de la ciudad de Saraguro, también

permitirá desarrollar el apartado de la investigación de campo. Cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

La Entrevista.- Esta técnica se la utilizará para recabar información de los niños participantes en la propuesta sobre el cumplimiento de la planificación orientada a la masificación de la natación de acuerdo a sus intereses y necesidades, así mismo su incidencia para el aprendizaje del estilo crawl, lo que permitirá registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación.

El Fichaje.- Esta técnica será utilizada a través de fichas bibliográficas y fichas nemotécnicas (textuales, contextuales, personales), y que nos servirá para la estructuración del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema como son: La Planificación para la masificación de la Natación de los niños en edades comprendidas entre 7 a 12 años de edad, para lo cual se acudirá a bibliografía actualizada sobre el tema de masificación

El test.- instrumento que será clasificado a través de indicadores cuantitativos y cualitativos a través de lista de control y cotejo para valorar los aprendizajes logrados por los niños en el estilo libre y su incidencia de la planificación de masificación proyectada.

Recolección de Información

Para la recolección de la información reproduciremos los cuestionarios de la encuesta, entrevista y test, los mismos que se aplicarán en forma personal, para ser registrada de acuerdo a los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes de los informantes, seguros que lo acogerán con interés y voluntad de colaborar en forma real y objetiva en el proceso de aplicación.

La tabulación de los datos se realizará en forma cuantitativa y cualitativa, apoyados con los referentes teóricos bibliográficos textuales y contextuales de diversos criterios y opiniones.

Para el procesamiento de la información se realizará el siguiente procedimiento:

Culminada la aplicación de los instrumentos de investigación, se procederá a la organización, análisis e interpretación de la información empírica realizada (encuesta, entrevista, test). Para este proceso nos apoyaremos en la técnica de la **triangulación**, para la tabulación y codificación de la información cuantitativa y cualitativa; a través de ésta se analizarán los datos desde distintos ángulos para compararlos y contrastarlos con la utilización de los métodos correspondientes.

Cumplida esta fase, se procederá al procesamiento de la información, por su parte, será un momento de integración lógica donde la realidad observada y reflejada en los datos obtenidos, a través de los diversos instrumentos de investigación aplicados, serán analizados, valorados e interpretados a la luz de las categorías conceptuales del marco teórico.

Esta parte del trabajo permitirá alcanzar los objetivos planteados. En este contexto, se llegará a formular las **conclusiones del trabajo**, las cuales reflejarán no el carácter acabado de la investigación, sino principalmente, las nuevas inquietudes y problemáticas generadas a partir de este análisis valorativo.

Finalmente se procederá a la **redacción y presentación del informe de investigación**, para lo cual será necesario revisar los aspectos y normativa institucional para su presentación (Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja).

Esta interacción de procesos investigativos permitirá identificar los índices de aceptación de la propuesta para masificar la natación en la ciudad de Saraguro, para lo cual se considera a la metodología como una parte de la lógica que estudia los métodos y con la finalidad de verificar la validez de las hipótesis en el presente

trabajo de investigación; es necesario la utilización de algunos métodos y técnicas de investigación que estarán implícitas en su proceso, como es el método descriptivo, deductivo, analítico, científico y el hipotético

Tratamiento y análisis estadístico

En la demostración de la hipótesis, utilizaremos el método deductivo, ya que éste permitirá conocer los resultados de las encuestas y entrevista a los actores participantes, así como el test a los niños de las escuelas de la ciudad de Saraguro; basados en 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 tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas y entrevistas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes en el Programa Computarizado Excel.

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.

Para la etapa de presentación de los datos se utilizaran:

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

Población y Muestra

POBLACION

La población a investigar, estará conformada la totalidad de los docentes de Educación Física y alumnos del quinto, sexto y séptimo año de Educación General Básica de las escuelas Centrales de la Ciudad de Saraguro, año 2013.

Por ser el estrato de los profesores muy pequeño, se aplicará a todos los docentes de Educación Física que laboran en las instituciones:

DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO 2013.

ESCUELAS	DOCENTES	PORCENTAJE
10 de Marzo	1	33.3%
San José de Calasanz	1	33.3%
Purificación Ortiz	1	33.3%
Rosa María Guzmán	0	0%
Total:	3	100%

Fuente: Establecimientos Educativos de la ciudad de Saraguro

Elaboración: Carlos Espinoza G.

ALUMNOS DEL QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO 2013.

ESCUELAS	ALUMNOS POR AÑOS			
	5to	6to	7mo	T
10 de Marzo	21	20	27	68
San José de Calasanz	30	28	30	88
Purificación Ortiz	17	19	22	58
Rosa María Guzmán	20	22	20	62
Total:	88	89	99	276

Fuente: Establecimientos Educativos de la ciudad de Saraguro

Elaboración: Carlos Espinoza G.

Por la numerosa Población Estudiantil de las escuelas a investigarse que se aplicará los instrumentos, la muestra se la determinará con la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = Tamaño de la Muestra.

N = Población.

e = error máximo 1 al 10%

$$n = \frac{276}{1 + 276 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{276}{2.77} = 99.6 = 99 \text{ niños y niñas}$$

La muestra equivale a 99 alumnos, por consiguiente los instrumentos para recoger la información en este caso serán aplicados, tomando en cuenta la siguiente fracción de muestreo:

$$f = \frac{n}{N} = \frac{99}{276} = 0,3623188$$

El muestreo por estratos, se lo realizará para determinar cuántos elementos de cada institución deben intervenir en el estudio a través de la aplicación de los instrumentos. Por ello, se presenta a continuación la siguiente matriz:

MUESTRA DE ALUMNOS DEL QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO

ESCUELAS	ALUMNOS POR AÑOS						T
	5To		6To		7mo		
	f	M	f	M	f	M	
10 de Marzo	21	8	20	7	27	10	25
San José de Calasanz	30	11	28	10	30	11	30
Purificación Ortiz	17	6	19	7	22	8	22
Rosa María Guzmán	20	7	22	8	20	7	22
Total:	88	29	89	32	99	36	99

Fuente: Establecimientos Educativos de la ciudad de Saraguro

Elaboración: Carlos Espinoza G.

HIPÓTESIS:

Hipótesis General

- La propuesta desarrollada, permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

Hipótesis Específicas:

- La planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.
- La planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.
- La planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

H1: Variable Independiente: Planificación para la masificación

Indicadores:

- Difusión (Motivación)
- Actividades (Ejecución)
- Medios (Recursos)
- Evaluación (Logros)

Variable Dependiente: Natación estilo libre

H2: Variable Independiente: Necesidad e Intereses de los niños

Indicadores:

- Si
- No
- En Parte

Variable Dependiente: Planificación para la masificación

H3: Variable Independiente: Enseñanza del estilo libre

Indicadores:

- Movimientos de Brazos y Respiración
- Brazos
- Respiración
- Movimientos de Piernas
- Coordinación general de Movimientos.

Variable Dependiente: Planificación para la masificación

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Primera Hipótesis

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems	Unidad de Análisis	Técnica	Instrumento
Independiente: Planificación para la Masificación	Difusión Actividades Medios Evaluación	Elaboración de trípticos informativos Plan de Actividades Recursos y medios para su ejecución Evaluación de la masificación	¿La planificación tuvo la aceptación de los niños? ¿La propuesta desarrollada permitió masificar la natación? ¿Durante la ejecución se integraron más niños al aprendizaje de la natación?	Autoridades Profesores Niños participantes	Encuesta Entrevista	Cuestionario Guía de entrevista
Dependiente: Natación Estilo libre	Proceso de desarrollar la destreza de nadar	Movimientos de Brazos y Respiración Brazos Respiración Movimientos de Piernas Coordinación general de Movimientos	¿Cuál fue el logro de las destrezas de nadar? ¿Índice de aprendizaje de la destreza de nadar? ¿Fundamentos básicos aprendidos?	Niños Participantes	Entrevista Test	Guía de entrevista Lista de cotejo

Segunda Hipótesis

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems	Unidad de Análisis	Técnica	Instrumento
Independiente: Necesidades e intereses de los niños	Necesidad de acuerdo a la edad Interés por aprender a nadar Interés por competir	Interés observada Necesidad consultada Motivación	¿La planificación desarrollada es de necesidad de los niños? ¿La propuesta desarrollada es de interés de los niños? ¿Se motivaron por el aprendizaje de la natación estilo libre?	Niños participantes	Encuesta Entrevista Test	Cuestionario Guía de entrevista Lista de control
Dependiente: Planificación para masificación la	Difusión Actividades Medios Evaluación	Elaboración Actividades Recursos Ejecución Evaluación	¿La planificación tuvo la aceptación de los niños? ¿La propuesta desarrollada permitió masificar la natación?	Profesores Niños participantes	Entrevista	Guía de entrevista

Tercera Hipótesis

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems	Unidad de Análisis	Técnica	Instrumento
Independiente: Enseñanza del Estilo libre	Movimientos de Brazos y Respiración de Brazos y Respiración de Piernas Coordinación general de Movimientos.	Logro de aprendizaje de los fundamentos básicos del estilo libre	¿Aprendizajes significativos logrados? ¿Desarrolla la destreza de nadar de forma adecuada? ¿Coordina los movimientos en cada una de las fases?	Niños participantes	Encuesta Test	Lista de control Lista de Cotejo
Dependiente: Planificación para la masificación	Actividades de Ejecución Control	Resultados del plan de enseñanza de la natación para su masificación	¿Índice de niños que desarrollaron la destreza de nadar? ¿Índice de niños que desertaron? ¿Índice de niños que se incorporaron?	Niños participantes	Entrevista Observación	Guía de entrevista Indicador cuantitativo

DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Planificación**.- se lo enfocará como el proceso de establecer metas y elegir medios para alcanzar dichas metas, en este caso la masificación de la natación, apoyados en el hecho que la planificación es el proceso que se sigue para determinar en forma exacta lo que la planificación hará para alcanzar sus objetivos; así como, proceso de evaluar toda la información relevante y los desarrollos futuros probables, da como resultado un curso de acción recomendado: un plan.

- **Masificación**.- se la conceptualizará como la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. Por ejemplo: *“La masificación de la natación”* La noción de masificación está asociada a la idea de la mayoría de la colectividad, cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o deportivos en crecimiento de número de personas.

- **Difusión (Motivación)**.- Se lo utilizará este término como parte de la comunicación impresa y hablada que está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo, proceso que impulsa a una persona a actuar de una determinada manera o por lo menos origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso a actuar puede provenir del ambiente (estímulo externo) o puede ser generado por los procesos mentales internos del individuo en este caso por la natación.

- **Actividades (Ejecución)**.- es el conjunto de acciones previamente planificadas y puesta en ejecución, en este caso estarán de acuerdo al cronograma para la enseñanza de la natación estilo libre en edades de 7 a 12 años.

- **Medios (Recursos)**.- son los elementos necesarios para llevar el cumplimiento de la planificación, en esta caso toda la infraestructura e implementos para masificar la natación.

- **Evaluación (Logros)**.-La evaluación es un proceso continuo que permite al proponente a darse cuenta de los logros y los errores en el proceso de ejecución de la planificación, tanto el planificador como de los sujetos. Permite tomar los correctivos a tiempo.

- **Natación**.- deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo, y nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio acuático, convirtiendo así a la natación en una habilidad muy útil para la supervivencia, a nivel de técnicas básicas tenemos el estilo libre, espalda, pecho y mariposa

- **Estilo libre**.- se refiere a que el nadador puede realizar el estilo que a él más le convenga. En Estilo Libre, las únicas reglas son: que en el momento de iniciar la prueba, el nadador debe empezar desde el banco de salida, después de la salida y de cada vuelta, podrá permanecer sumergido hasta 15 metros. Durante el nado no puede salirse de los "carriles", no puede impulsarse ni caminar por el fondo de la piscina, hasta terminada la prueba.

- **Necesidad e Intereses**.- es un componente básico del ser humano que afecta su comportamiento, porque siente la falta de algo para poder sobrevivir o sencillamente para estar mejor. Por tanto, la necesidad o el interés que tienen los niños por aprender a nadar como satisfacción propia o como deporte competitivo.

- **Fundamentos básicos del estilo libre**.- consiste en que uno de los brazos del nadador se mueven en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta.

g. CRONOGRAMA:

ACTIVIDADES		2014																																
		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO												
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
1	Elaboración del Proyecto	█																																
2	Presentación del Proyecto.		█																															
3	Estudio del Proyecto.				█																													
4	Designación del Director de Tesis.					█																												
5	Desarrollo de la Propuesta						█																											
6	Aplicación de los instrumentos																																	
7	Tabulación																																	
8	Elaboración del resumen e Introducción																																	
9	Revisión de Literatura																																	
10	Materiales y Métodos																																	
11	Elaboración de resultados y discusión																																	
12	Elaboración de conclusiones y recomendaciones																																	
13	Evaluación de la Propuesta																																	
14	Estudio del Tribunal																																	
15	Elaboración del Informe																																	
16	Presentación del Informe definitivo																																	
17	Sustentación en Público																																	

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO:

Ingresos

Los ingresos que corresponden a la parte operativa y ejecutiva de la investigación serán financiados por el proponente de recursos propios y familiares, los mismos que suman MIL TRESCIENTOS DOLARES que corresponden a los recursos para la investigación.

La fuente de financiamiento para los materiales que demudan la fase operativa de la investigación que es la puesta en Plan de masificación para la enseñanza del estilo libre, como son flotadores, tablas y mantenimiento de la Piscina estarán Financiado por el I. Municipio del Cantón Saraguro

Egresos

Los egresos están en relación a los siguientes materiales:

Para el trabajo de Campo

Encuesta

Entrevista

Digitación

Impresión

Edición

Movilización

Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física y Deportes
- Consejo Académico de la Carrera de Cultura Física.
- Tribunal de Calificación y de Grado

Humanos:

- Asesor de Estudio del Proyecto. (por designar)
- Director de Tesis.
- Autoridades Municipales de la Ciudad de Saraguro
- Profesores de las Escuelas de la ciudad de Saraguro
- Niños de 7 a 12 años de las Escuelas de la ciudad de Saraguro
- Tribunal de Estudio de la Tesis.
- El aspirante, egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes : Carlos Armando Espinoza González

Materiales:

- Papelería.
- Computadora,
- Suministros para el computador.
- Papel A 4 INEN.
- Bibliografía.
- Impresión y encuadernación.
- Uso de Internet.
- Implementos para la piscina

Económicos.

Los recursos económicos que se utilizarán para el desarrollo y culminación del presente trabajo investigativo, serán solventados por mi persona; de acuerdo al siguiente detalle:

Materiales	COSTOS
* Material de Escritorio	50.00
* Suministros para el computador	100.00
* Bibliografía	250.00
* Papel INEN A-4	5.00
* Papel periódico	10.00
* Digitación	85.00
* Levantamiento del texto	25.00
* Empastado del informe	125.00
* Movilización	100.00
● Alimentación	100.00
● Aplicación de Instrumentos	50.00
* Implementos para la piscina	300.00
* Imprevistos	100.00
TOTAL	1,300.00

Total del presupuesto son: MIL TRECIENTOS DOLARES. US/A

i.BIBLIOGRAFÍA:

- Arufe Guiñadles V (2009) Enseñanza y juegos de pre-deporte para niños de corta edades; 121 juegos predeportivos sin editar Barcelona; Hispana Europeo.
- Alum Rafael Carderin, foro Internet, 2011
- Bayer; C (2006). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Científico Técnico – 1991. ----338p.
- Betancourt Mella, Lázaro. (2010) Deporte en el ámbito escolar y deportivo/Lázaro Betancourt Mella, Víctor Lucas Quintana Díaz, Ángel A. Lobard Hevia. — Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 188 p, Ilus.
- BRANCACHO, Jorge, Natación, Cuba,
- CAGIGAL JOSE MARTA , Ediciones Rialp S.A.,
- COUNSILMAN James, la Natación, (2002) 4ta Edición, Ediciones Hispano europea, Barcelona España,
- Diccionario de la lengua española © 2009 Espasa-Calpe:
- FRANCO/NAVARRO, Natación, Editorial Hispano Europea, Barcelona – España,
- Hernández Remedios. LeosvanyLic© Monografias.com S.A
- Martínez Hermoso E, (2009) Artículo en Internet,
- MAKARENKO, (2010)El Nadador Joven, URSS, p.
- MEC, Programa de Estudios y Guía Didáctica, Nivel Medio, 2003, p. 44, 159
- Sandoval Jaramillo Eduardo David, ESPE (2009) Quito Ecuador, pág. 9
- Yépez Galo Escuela de Natación, (2010) Quito Ecuador, pág. 2

Wegrafía:

- Antoniorazt, www.buenastareasUNESCO: Educar conelDeportehttp://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf
- conceptodefinicion.de/natacion/Copyright © 2008-2011
- html.rincondelvago.com/natacion.html, pág., 1
- www.definicionabc.com/deporte/natacion.php - México
- www.felixdiscanatacion.mex
- info@enya-club.com.ar

ANEXOS:

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRER DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES Y PROFESORES

Objetivo: obtener información sobre el impacto de la propuesta de masificación de la natación, sus fortalezas y limitaciones y la incidencia que tiene en la comunidad de la ciudad de Saraguro,

Identificación:

Autoridad [] Profesor []

Título del Profesor de Educación Física: _____

CUESTIONARIO:

1. ¿Considera que la planificación tuvo la aceptación de los niños?

Si [] No [] En Parte []

2. ¿La propuesta desarrollada permitió masificar la natación?

Si [] No [] En Parte []

3. ¿Durante la ejecución se integraron más niños al aprendizaje de la natación

Si [] No [] En Parte []

4. ¿Cuál fue el logro de las destrezas de nadar?

Aceptable [] Poco Aceptable [] No Aceptable []

5. ¿Cómo considera el Índice de aprendizaje de la destreza de nadar?

Alto [] Medio [] bajo []

6. ¿Si conoce señale los Fundamentos básicos aprendidos por los niños?

Movimientos de Brazos y Respiración[] Brazos[]
Respiración[] Movimientos de Piernas[]
Coordinación general de Movimientos. []

7. ¿La planificación desarrollada es de necesidad de los niños?

Si [] No [] En Parte []

8. ¿La propuesta desarrollada es de interés de los niños?

Si [] No [] En Parte []

9. ¿Se motivaron por el aprendizaje de la natación estilo libre?

Si [] No [] En Parte []

Fecha.....

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRER DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ENTREVISTA A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS DE LA CIUDAD DE
SARAGURO

Objetivo: recabar información de los niños participantes en la propuesta sobre el cumplimiento de la planificación orientada a la masificación de la natación de acuerdo a sus intereses y necesidades, y su incidencia para el aprendizaje del estilo libre.

Identificación:

Año de Educación Básica [] Edad [] Sexo []

CUESTIONARIO:

1. ¿La planificación tuvo su aceptación?

Si [] No [] En Parte []

2. ¿La propuesta desarrollada permitió masificar la natación?

Si [] No [] En Parte []

3. ¿Durante la ejecución se integraron más niños al aprendizaje de la natación?

Si [] No [] En Parte []

4. ¿Cuál fue el logro de las destrezas de nadar?

Aceptable [] Poco Aceptable [] No Aceptable []

5. ¿Cómo considera el aprendizaje de la destreza de nadar?

Alto [] Medio [] bajo []

6. ¿Fundamentos básicos aprendidos?

Movimientos de Brazos y Respiración[] Brazos[]

Respiración[] Movimientos de Piernas[]

Coordinación general de Movimientos. []

7. ¿La planificación desarrollada fue de necesidad?

Si [] No [] En Parte []

8. ¿La propuesta desarrollada es de su interés?

Si [] No [] En Parte []

9. ¿Se motivaron por el aprendizaje de la natación estilo libre?

Si [] No [] En Parte []

Fecha.....

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRER DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEST APLICADO A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS DE LA CIUDAD DE SARAGURO

Objetivo valorar los aprendizajes logrados por los niños en el estilo libre y su incidencia de la planificación de masificación proyectada.

Variable Indicadores	Posición del Cuerpo		Respiración		Movimientos de Brazos					Movimiento de Piernas				Coordinación de brazos y piernas		
	Alineación Horizontal	Alineación Lateral	Lenta	Coordinada	Entrada y Extensión	Barrido hacia adentro	Barrido ascendente	Fin (propulsión y recobro)	Barrido descendente y agarre	Coordinación de Brazos	Trayectoria descendente	Trayectoria Ascendente	Amplitud de la patada	Acción lateral de piernas	El Batido 6	El Batido 2
Adecuado																
No Adecuado																
Poco Adecuado																
Frecuencia																
Porcentaje																



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

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>MASIFICACIÓN DE LA NATACIÓN (ESTILO LIBRE) CON LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA. AÑO 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA</p>	<p align="center"><u>Problema Central</u></p> <p>¿La propuesta desarrollada, si permitió masificar la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013?</p>	<p align="center">GENERAL</p> <p>Analizar si la propuesta desarrollada permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.</p>	<p align="center">GENERAL:</p> <p>La propuesta desarrollada, permite la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.</p> <p align="center">ESPECÍFICAS</p> <p>La planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.</p> <p>La planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.</p>	<p align="center">TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Descriptiva cualitativa descriptiva,</p> <p align="center">POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>3profesores de Educación Física 99 niños(as)</p> <p align="center">INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Entrevista - Test - Propuesta
	<p align="center"><u>Problemas Derivados</u></p> <p>D.1: La planificación que se cumple, garantiza la masificación de la natación en los niños de 7 a 12 años?</p>	<p align="center">OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Conocer si la planificación garantiza la masificación de la natación (estilo libre) en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013</p>		
	<p>D.2: La planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años?</p>	<p>Determinar si la planificación de masificación, corresponde a las necesidades e intereses de los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013</p>		

	<p>D.3: La planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años.</p>	<p>Analizar si la planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013</p>	<p>La planificación de masificación incide en el aprendizaje del estilo libre en los niños de 7 a 12 años de las Escuelas Centrales de la ciudad de Saraguro de la provincia de Loja, año 2013.</p>	
--	--	--	---	--

RESULTADOS PROMEDIO DE LA TABULACIÓN DEL PRE Y POST TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS CENTRALES DE LA CIUDAD DE SARAGURO

TEST	PRE TEST			POST TEST		
	ADECUADO	POCO	NO	ADECUADO	POCO	NO
		ADECUADO	ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO
P. del Cuerpo	31	23	45	42	28	29
	17	41	41	37	31	31
Respiración	19	40	40	34	36	29
	31	22	46	38	30	31
Movimiento de Brazos	31	23	45	42	28	29
	17	41	41	37	31	31
	20	31	48	30	39	30
	17	41	41	37	31	31
	31	22	46	38	30	31
	20	31	48	30	39	30
Movimiento de Piernas	17	38	44	29	32	38
	31	22	46	38	30	31
	17	38	44	29	32	38
	31	22	46	38	30	31
	17	41	41	37	31	31
	11	31	57	32	27	40
Coordinación de Brazos	31	23	43	42	28	29
	31	22	46	38	30	31
Σ	420	552	808	648	563	571
T. PROMEDIO	23	31	45	36	31	32

ÁPENDICE DE EVIDENCIAS

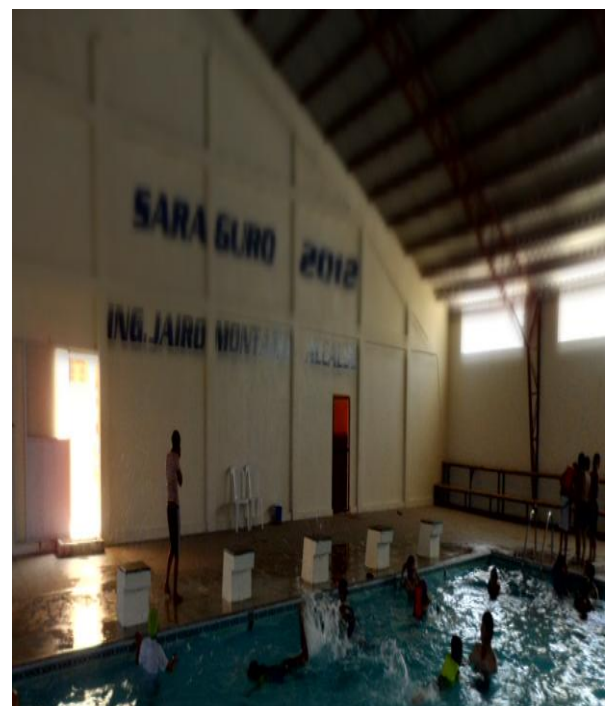
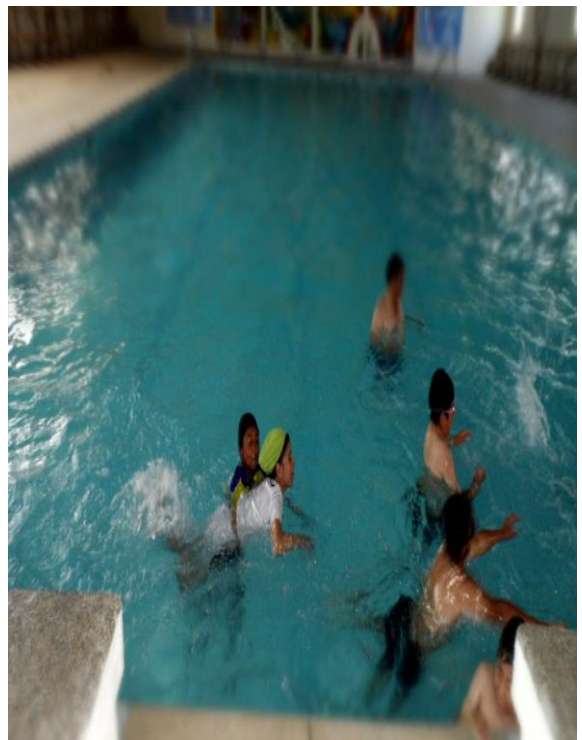
Encuesta a Profesores de Educación Física



Encuestas a los Niños(as)



Niños(as) participantes en las Actividades de Masificación



Instituciones Educativas



Piscina Municipal de Saraguro



ÍNDICE

	Pág.
PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORIA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ (ÁMBITO GEOGRÁFICO).....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	
MASIFICACIÓN DEPORTIVA.....	8
NATAción ESTILO LIBRE.....	10
METODOLOGIA PARA LA PROPUESTA ALTERNATIVA.....	13
e. MATERIALES Y MÉTODOS.	
MÉTODOS.....	23
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	25
f. RESULTADOS	
ENCUESTA A PROFESORES Y ALUMNOS.....	27
TEST ESPECÍFICO ESTILO CROL.....	45
g. DISCUSIÓN	
HIPÓTESIS UNO.....	79
HIPÓTESIS DOS.....	80
HIPÓTESIS TRES.....	82
h. CONCLUSIONES.....	88
i. RECOMENDACIONES.....	89
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	90
j. BIBLIOGRAFÍA.....	113
k. ANEXOS (POYECTO)	
a. TEMA.....	115
b. PROBLEMÁTICA.....	116
c. JUSTIFICACIÓN.....	124
d. OBJETIVOS.....	127
e. MARCO TEÓRICO.....	128
f. METODOLOGÍA.....	174
g. CRONOGRAMA.....	187
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	188
i. BIBLIOGRAFÍA.....	191
ANEXOS.....	192
EVIDENCIAS.....	200
ÍNDICE.....	205