



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja,

2023

**Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte.**

AUTORA:

Yajaira Gabriela Paladines Cueva

DIRECTOR:

Lic. Vladimir Estanislao Quizphe Lururiaga Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2024

Certificación

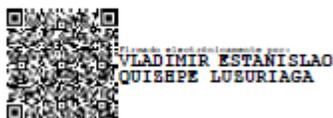
Loja, 05 de marzo del 2024

Lic. Vladimir Estanislao Quizphe Luzuriaga Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**, con cédula de Identidad **Nro.1104239296**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Lic. Vladimir Estanislao Quizphe Luzuriaga Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de Identidad: 1104239296

Fecha: 17 de mayo del 2024

Correo electrónico: yajaira.paladines@unl.edu.ec

Teléfono: 0991459641

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

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

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los diecisiete días del mes de mayo del dos mil veinticuatro.

Firma: 

Autora: Yajaira Gabriela Paladines Cueva.

Cédula: 1104239296

Dirección: Loja, El Plateado, Av. Isidro Ayora

Correo electrónico: yajaira.paladines@unl.edu.ec

Teléfono: 0991459641

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

Dedicatoria

En primer lugar, dedico mi Trabajo de Integración Curricular a Dios, quien me ha brindado la sabiduría necesaria para culminar mis estudios y lograr una meta más en mi vida.

A mi mamá Nancy Cueva por ser el pilar fundamental de mi vida, por todo el apoyo y esfuerzo que ha realizado para brindarme todo lo necesario, gracias a ello he podido culminar mis estudios.

A mi hermana Catherine por ser ese apoyo incondicional en todo momento dándome ánimos para seguir adelante y darme el mejor ejemplo para ser una mujer de bien.

A mi sobrino Francisco que me motiva cada día para superarme y lograr todos mis objetivos.

A mi tía Cecilia por el apoyo brindado durante toda mi carrera universitaria que ha sido de gran ayuda y por sus conocimientos compartidos que han contribuido para finalizar mis estudios.

A mi tía Susana por los consejos que me brinda para superarme y ser mejor cada día y por todo su apoyo que ha sido fundamental para poder lograr obtener una carrera profesional.

A toda mi familia por el apoyo que me brinda siempre y por estar en todo momento dando me su apoyo moral y emocional el mismo que ha sido de gran ayuda para que logre cumplir una meta más en mi vida.

Yajaira Gabriela Paladines Cueva

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, especialmente a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a todo al personal docente por todos los conocimientos brindados durante todo mi proceso formativo los mismos que me han servido de gran ayuda para ser una buena profesional.

De igual manera, agradezco al Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc., Director del Trabajo de Integración Curricular, por el apoyo brindado durante el proceso de realización del presente trabajo

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos al Club Formativo “Hermanos Fonseca” especialmente a su director el Sr, Luis Fonseca por su colaboración, amabilidad y predisposición brindada para la realización de la presente investigación.

Yajaira Gabriela Paladines Cueva

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimientos	vi
Índice de Contenidos	vii
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras.....	xi
Índice de anexos.....	xii
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.1. La natación.....	6
4.2. Historia de la natación del mundo.....	6
4.2.1. Definición de natación.....	6
4.2.2. Importancia de la natación.....	7
4.2.3. Beneficios de la natación.....	8
4.3. Estilos de natación.....	8
4.3.1. Estilo Crol.....	8
4.3.2. Espalda.....	9
4.3.3. Pecho.....	10
4.3.4. Mariposa.....	10
4.4. Fundamentación de las actividades acuáticas del estilo libre.....	11
4.4.1. Posición del cuerpo en el estilo libre.....	11
4.4.2. La acción de los brazos en el estilo libre.....	11
4.4.3. La acción de piernas en el estilo libre.....	12
4.4.4. La respiración en el estilo libre.....	12
4.4.5. La coordinación en el estilo libre.....	12

4.5.	Fundamentación de las actividades acuáticas del estilo espalda	13
4.5.1.	Posición del cuerpo en el estilo espalda	13
4.5.2.	La acción de brazos en el estilo espalda.....	13
4.5.3.	La acción de piernas en el estilo espalda.....	14
4.5.4.	La respiración en el estilo espalda.....	14
4.5.5.	La coordinación en el estilo espalda	14
4.6.	Las Habilidades motrices.....	15
4.6.1.	Definición de habilidades motrices básicas	15
4.6.2.	Definición de habilidades motrices acuáticas	15
4.6.3.	Clasificación de las habilidades motrices acuáticas	16
4.6.3.1.	La familiarización	17
4.6.3.2.	La respiración.....	17
4.6.3.3.	La flotación.....	18
4.6.3.4.	El equilibrio	18
4.6.3.5.	La propulsión o desplazamientos.....	19
4.7.	Las prácticas acuáticas en los niños	19
4.7.1.	Definición de las practicas acuáticas en los niños.....	19
4.7.2.	Importancia de las prácticas acuáticas en los niños	20
5.	Metodología	22
5.1.	Área de estudio	22
5.2.	Procedimiento.....	23
5.2.1.	Enfoque de Investigación	23
5.2.2.	Tipo de estudio de investigación.....	23
5.2.3.	Diseño de investigación	24
5.2.4.	Métodos.....	24
5.2.5.	Línea de investigación.....	24
5.2.6.	Técnicas para la recolección de información	24
5.2.7.	Instrumentos utilizados para la recolección de información.....	25
5.2.8.	Población y muestra	25
5.2.9.	Criterios de inclusión	25
5.2.10.	Criterios de exclusión.....	26
5.3.	Procesamiento de datos obtenidos.....	26

5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención	27
6. Resultados	28
6.1. Análisis de la ficha de observación realizada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	28
6.2. Análisis de la entrevista aplicada al Ab. Luis Fonseca entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”	29
6.3. Análisis de la ficha de observación aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	34
6.4. Análisis de la rúbrica del estilo libre aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	42
6.5. Análisis de la rúbrica del estilo espalda aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	48
7. Discusión	55
8. Conclusiones	58
9. Recomendaciones	59
10. Bibliografía	60
11. Anexos	62

Índice de Tablas:

Tabla 1.	Población y muestra del proyecto de investigación	26
Tabla 2.	Diseño de la propuesta de actividades acuáticas.....	27
Tabla 3.	Población con la que se trabajó la presente investigación	28
Tabla 4.	Resultados de la ficha de observación	34
Tabla 5.	Resultados de la Rúbrica de evolución del estilo libre.	42
Tabla 6.	Resultados de la Rúbrica de evolución del estilo espalda.....	48

Índice de Figuras:

Figura 1. Clasificación habilidades motrices acuáticas.....	16
Figura 2. Club Formativo “Hermanos Fonseca”, institución en la cual se realizó la investigación. 23	
Figura 3. Edad y género de la población investigada en el club formativo “Hermanos Fonseca” 29	
Figura 4. Análisis sobre la habilidad acuática de familiarización en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	36
Figura 5. Análisis sobre la habilidad acuática de la respiración en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	37
Figura 6. Análisis sobre la habilidad acuática del equilibrio en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	38
Figura 7. Análisis sobre la habilidad acuática de la flotación en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	39
Figura 8. Análisis sobre la habilidad acuática de los desplazamientos en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	41
Figura 9. Análisis sobre la posición del cuerpo en el estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	43
Figura 10. Análisis sobre el movimiento de brazos del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	44
Figura 11. Análisis sobre el movimiento de piernas del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	46
Figura 12. Análisis sobre la respiración del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	47
Figura 13. Análisis sobre la posición del cuerpo en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	49
Figura 14. Análisis sobre el movimiento de brazos en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	51
Figura 15. Análisis sobre el movimiento de piernas en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	52
Figura 16. Análisis sobre la respiración en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.	53

Índice de Anexos:

Anexo 1.	Oficio para la apertura de la institución	62
Anexo 2.	Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular	63
Anexo 3.	Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración	64
Anexo 4.	Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular	65
Anexo 5.	Entrevista al entrenador	66
Anexo 6.	Ficha de observación.....	67
Anexo 7.	Rubrica de Evaluación del estilo libre	68
Anexo 8.	Rubrica de Evaluación del estilo espalda.....	70
Anexo 9.	Evidencias fotográficas	71
Anexo 10.	Proyecto del trabajo de integración curricular	73
Anexo 11.	Diseño de la propuesta de actividades acuáticas	74
Anexo 12.	Certificado de traducción del resumen	75

1. Título

Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023

2. Resumen

La elaboración del presente trabajo tuvo como objetivo determinar cómo incide el desarrollo de los estilos libre y espalada a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023; el enfoque utilizado fue el mixto, de tipo descriptivo y no experimental. Se aplicó instrumentos de diagnósticos como la entrevista, ficha de observación y rúbrica de evaluación a una muestra de 15 niños. Una vez aplicados los instrumentos diagnósticos se evidencia que un 71% de la población investigada presentaba dificultades durante la ejecución de la habilidad de respiración. En la flotación solo el 7% de la población presentó algunos problemas al realizar las actividades. En cuanto a la evaluación de las habilidades aplicadas al estilo libre se evidencia que el 43% de los alumnos se no presentan mucha dificultad en lo que se refiere a la posición de cuerpo, puesto que mantienen una buena flotación mientras que el 24% de los niños presentan dificultad al realizar una buena técnica de respiración. En el estilo espalda es importante mencionar que el 28% de la población estudiada presenta dificultades en la posición del cuerpo. Dichos resultados muestran algunas de las habilidades acuáticas en donde presenta algunas dificultades y en otras en donde es recomendable trabajar con mayor énfasis. En base a estos resultados se diseñó y una propuesta de actividades acuáticas basada en los datos obtenidos según los instrumentos aplicados, la misma que se estructura en ejercicios para fortalecer las habilidades acuáticas y mejorar los aspectos en donde más presentan dificultad la población estudiada. Dicha propuesta está diseñada con el propósito de que el club mejore su nivel de enseñanza y pueda lograr mejores objetivos, además de contribuir de manera positiva en el rendimiento de los niños.

Palabras clave: Destrezas acuáticas, estilo Libre, estilo espalda, rendimiento.

Abstract

This Curricular Integration Work was developed with the objective of determining how the development of the freestyle and backstroke through aquatic motor skills affects 10-year-old children of the "Hermanos Fonseca" training club, Loja, 2023; the approach used was mixed, descriptive and non-experimental. Diagnostic instruments such as the interview, observation form and evaluation rubric were applied to a sample of 15 children. According to the results obtained once the diagnostic instruments were applied, it is evident that 71% of the investigated population presented difficulties during the execution of the breathing skill. In flotation, only 7% of the population presented some problems when performing the activities. Regarding the evaluation of the skills applied to the freestyle, it is evident that 43% of the students do not present much difficulty in terms of body position, since they maintain a good buoyancy, while 24% of the children present difficulty in performing a good breathing technique. In the backstroke it is important to mention that 28% of the studied population presents difficulties in the position of the body. These results show some of the aquatic skills in which they present some difficulties and in others where it is advisable to work with greater emphasis. Based on these results, a proposal of aquatic activities was designed and based on the data obtained according to the applied instruments, which is structured in exercises to strengthen aquatic skills and improve the aspects in which the studied population presents more difficulties. This proposal is designed with the purpose that the club improves its teaching level and can achieve better objectives, in addition to contributing positively to the performance of children.

Key words: *Aquatic skills, freestyle, backstroke, performance, aquatic activities.*

3. Introducción

La natación, como deporte y actividad física, requiere un conjunto de habilidades específicas para desenvolverse en el medio acuático; entre las más relevantes se encuentran las habilidades motrices acuáticas como la flotación, respiración, entre otras; las cuales son parte fundamental para dominar el estilo libre y espalda. Su desarrollo y perfeccionamiento influyen directamente en el aprendizaje en los niños de 10 años del Club Formativo “Hermanos Fonseca” puesto que no solo permiten mejorar el rendimiento deportivo, sino que también contribuyen a tener una mejor experiencia al nadar, además de que les favorece para poder alcanzar su máximo potencial, tanto a nivel deportivo como personal. El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas son clave para alcanzar un nado más eficiente; su dominio permite que el nadador tenga mejor fluidez y control de sus movimientos.

Las habilidades motrices acuáticas son fundamentales para aprender a nadar tanto el estilo libre como espalda; el dominio de estas habilidades permite que el nadador realice un movimiento eficaz en el agua además de que ejecuta con precisión los movimientos necesarios para cada estilo, contribuyendo a mejorar el rendimiento en el entorno acuático. Estos movimientos son la base sobre la que se construyen los estilos y su desarrollo a través de la práctica regular y la instrucción profesional, esto permite que permite los niños alcancen un mejor rendimiento.

A partir de lo expuesto anteriormente, surge la siguiente interrogante: ¿Cómo incide las habilidades motrices acuáticas en el desarrollo de los estilos libre y espalda en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023? Dicha interrogante sirvió como punto de partida para la formulación del tema de investigación el mismo que se titula: Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023.

El dominio de las habilidades motrices acuáticas permite a los nadadores desplazarse con mayor eficiencia y control en el medio acuático, el desarrollo de las destrezas es fundamental para que el nadador pueda tener una mayor eficiencia de sus movimientos al momento de ejecutar cada uno de los estilos y aplicar correctamente la técnica en cada uno de ellos. Además, es importante mencionar que la práctica de actividades acuáticas brinda varios beneficios tanto a nivel cognitivo

como motor, puesto que permite el desarrollo de habilidades psicomotrices esenciales, como la lateralidad, la percepción espacial y temporal, la coordinación y el ritmo.

La presente investigación se justifica en vista de que «las habilidades motrices están presente en el medio acuático con el objetivo de adaptarse y dominar el medio, independientemente del ámbito en el que se encuentre o se dirija esa persona» (Juárez y García,2020, p.51). La natación requiere desarrollar las habilidades acuáticas las mismas que juegan un papel importante en el desarrollo motor de los niños, su aprendizaje permite que los niños se adapten mejor en y se desenvuelvan de mejor manera en cada uno de los estilos.

Por otro lado, es importante mencionar que para Pilco (2013), «la práctica de la natación es fundamental debido a los múltiples beneficios que aporta a la vida de las personas».

Con el fin de estructurar con mayor rigor la investigación es preciso enfatizar que el objetivo central es: Determinar cómo incide el desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas, y como objetivos específicos: Diagnosticar las habilidades acuáticas aplicadas para el desarrollo de los estilos libre y espalda; Evaluar el desarrollo de las habilidades acuáticas aplicadas en los estilos libre y espalda y Diseñar una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda. todo esto tomando como objeto de investigación a los niños de 10 años del Club Formativo “Hermanos Fonseca”, Loja,2023.

Esta investigación demostró la importancia de las habilidades acuáticas para el aprendizaje de los estilos libre y espalda, puesto que se identificaron los principales problemas que se presentan durante el desarrollo de cada estilo y se proponen mejoras para optimizar el aprendizaje y rendimiento de los niños que forman parte del club formativo.

4. Marco Teórico

4.1. La natación

4.2. Historia de la natación del mundo

La historia de la natación se remonta desde miles de años atrás, desde sus inicios en la antigüedad hasta su desarrollo moderno como deporte, la natación ha tenido un papel importante en la cultura, la salud y el entretenimiento.

La natación como actividad acuática tiene raíces desde las civilizaciones más antiguas en donde se tildaba de analfabetas a las personas que no podían “ni nada ni leer”; la práctica de la natación era indispensable para los militares. En la civilización egipcia nadar formaba parte fundamental en la educación pública, además se tenía conocimiento de que el agua brindaba varios beneficios terapéuticos, lo cual se refleja en algunos jeroglíficos que datan del año 2500 antes de Cristo. (Chilel, 2017)

Desde tiempos antiguos hasta el desarrollo como deporte moderno, la natación ha jugado un papel importante en la cultura, salud y el entretenimiento; a lo largo de los siglos, se ha visto cómo el deporte pasó de ser una habilidad esencial de supervivencia a ser una práctica y competición popular. La natación ha dejado una marca perdurable en la historia de la humanidad y sigue siendo una actividad valorada por sus beneficios físicos y mentales.

En las antiguas civilizaciones egipcias y griegas hasta la actualidad, la natación ha pasado de ser una habilidad de supervivencia a convertirse en una forma de ejercicio, competencia y recreación; a lo largo de los siglos, ha experimentado avances significativos tanto en la aplicación de técnicas y estilos, y ha desempeñado un papel importante para la mejora de la salud en las personas. Hoy en día, sigue siendo una actividad que enriquece la vida de quienes la practican, ya sea para competir, mantenerse en forma o simplemente disfrutar del agua.

4.2.1. Definición de natación

Se considera a la natación como una práctica y ejercicio cardiovascular altamente eficaz que ayuda a fortalecer los músculos, aumenta la resistencia, quema calorías y promueve una buena postura y alineación corporal. Además de sus beneficios físicos, la natación también se considera como una actividad relajante y terapéutica, ya que la sensación de estar sumergido en el agua puede reducir el estrés y mejorar la salud mental.

La natación es considerada como un deporte que requiere la capacidad de flotar y moverse en el agua con los manos y pies. Se puede practicar por diversión o como deporte competitivo. Debido a que las personas no nadan de forma instintiva, la natación es una destreza que se requiere de un previo aprendizaje. (Cisneros, 2014)

Esta actividad acuática ha experimentado cambios a lo largo de la historia, evolucionando desde una habilidad necesaria para sobrevivir hasta convertirse en un deporte ampliamente practicado y una forma de ejercicio que requiere de conocimientos previos.

La natación no solo un deporte acuático, sino es una disciplina que nos ayuda a desarrollar nuestras capacidades físicas y mentales; es una actividad que nos enseña el trabajo en equipo y la perseverancia. Nos brinda la oportunidad de usarla como una forma de ejercicio, una competencia o simplemente para divertirse.

4.2.2. Importancia de la natación

Las actividades acuáticas son valiosas por las numerosas ventajas que brinda; la natación es una actividad que no solo se la realiza para la diversión, sino que su práctica favorece en la vida de las personas. Su relevancia abarca desde la seguridad que se debe mantener en el medio acuático hasta el fomento de la salud y el bienestar e incluso tiene impacto en el ámbito deportivo y recreativo.

Para Pilco (2013), la práctica de la natación es esencial debido a las numerosas ventajas proporcionan a la vida las personas. Uno de ellos es su capacidad para fortalecer el corazón, mejorando su eficiencia en el transporte y retorno de la sangre. Además, la natación fortalece todos los músculos del cuerpo y contribuye a llenar y vaciar los pulmones de aire de manera efectiva, lo que permite una respiración más eficiente y una mayor oxigenación. Esto a su vez reduce el estrés en los músculos respiratorios y ayuda a disminuir la frecuencia respiratoria, lo que resulta en una sensación de relajación. (p.21)

La natación es una habilidad y un deporte que ofrece varios beneficios, desde la seguridad en el agua hasta una mejora de la salud física y mental. Su importancia radica en su capacidad para influir positivamente en la vida de las personas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable, además de brindar la oportunidad de disfrutar del agua de manera segura y recreativa.

4.2.3. Beneficios de la natación

La práctica de la natación no solo es una actividad recreativa, sino que también proporciona diversos beneficios para la salud, el estado físico y el bienestar general. Este deporte acuático combina la resistencia, técnica y coordinación; en la actualidad es considerado como uno de los deportes más completos. La natación brinda varias ventajas puesto que no solo permite que el individuo se divierta, sino que también aporta en el bienestar físico y mental de las personas.

Los beneficios de practicar deporte acuático no solo se limitan a los niños, sino que también se extiende a los adultos, jóvenes, personas con afecciones médicas entre otros. La natación es un deporte completo porque permite un desarrollo muscular y mejora la capacidad mental de las personas que lo practican a edades tempranas. Su práctica contribuye a que los niños mejoren sus habilidades, tengan un buen estado de salud, desarrollen todos los sentidos y la coordinación motora, además tiene un impacto positivo en el crecimiento del niño y su desarrollo general. (Llacsá, 2020, p.19)

La natación es una actividad física que ofrece múltiples beneficios para la salud, no solo fortalece los músculos y mejora la salud cardiovascular, sino que ayuda a reducir el estrés y mejora la calidad de vida en general. Su accesibilidad la convierte en una opción llamativa para personas de todas las edades y con diferentes niveles de condición física.

4.3. Estilos de natación

La natación es un deporte que combina la elegancia y la eficacia en el agua, y una parte fundamental de este ejercicio es la variedad de estilos que existen; Cada estilo tiene sus propias técnicas y desafíos, lo que hace que la natación sea una actividad diversa. Los principales estilos de natación son el libre, espalda, braza o pecho y la mariposa, cada uno con sus características únicas.

4.3.1. Estilo Crol

El estilo libre, también conocido como crol, es uno de los más reconocidos y practicados en el mundo; se caracteriza por su asociación con la velocidad y la eficiencia en el agua, es el preferido de muchos nadadores tanto en principiantes como en nadadores que ya tienen más experiencia. Aunque se llama "estilo libre", tiene ciertas reglas y técnicas que los nadadores deben dominar para lograr resultados óptimos.

El estilo crol o libre se puede describir como la forma de moverse en el agua manteniendo la posición del cuerpo boca abajo, realizando movimientos coordinados y alternos de brazos

y piernas. Los brazos realizan una circunducción completa mientras que las piernas realizan un batido, y la cabeza gira en sincronía con los brazos para respirar. (Arellano, 1992 citado en Álvarez, 2020, p.24)

El estilo crol o estilo libre se puede definir como el movimiento que realiza una persona en el agua, en donde el cuerpo se encuentra en posición decubito supino (boca abajo), los miembros superiores e inferiores realizan movimientos coordinados y alternos. En este estilo los brazos del nadador se mueven en el aire con la palma hacia abajo y el codo relajado mientras que las piernas se mueven alternativamente, con el movimiento de la cadera hacia arriba y hacia abajo manteniendo las piernas relajadas los pies deben estar hacia adentro y los dedos apuntando hacia adelante.

Durante el ciclo de la brazada, se puede realizar una inhalación por la boca girando la cabeza hacia un lado cuando el brazo pasa y exhalando bajo el agua cuando el brazo avanza nuevamente.

Este estilo implica el movimiento sincronizado de las extremidades superiores e inferiores, donde los brazos se mueven en un círculo completo y las piernas se balancean. La rotación de la cabeza se coordina con los hombros para realizar la respectiva inhalación.

4.3.2. Espalda

El estilo espalda requiere un control preciso del equilibrio y una coordinación adecuada de los movimientos de brazos y piernas, ofrece importantes beneficios en el desarrollo de la fuerza, resistencia y la coordinación en el agua.

El estilo espalda se caracteriza por la alternancia de brazos y piernas, pero a diferencia del estilo libre el nadador se coloca boca arriba. Este es el tercer estilo más rápido después del crol y mariposa sin embargo, diferencia de los otros estilos es que la espalda es el único estilo en donde la cara nunca queda sumergida en el agua. Sin embargo, es importante coordinar la respiración con los movimientos para retrasar la aparición de la fatiga muscular que se puede presentar. (Velasquez, 2021, p.1)

El estilo espalda es similar al crol, en el sentido de que la posición del cuerpo del nadador se encuentra boca arriba, la secuencia de movimientos se alterna, la mano que sale debe estar con la palma hacia afuera, debe salir pegada al muslo mientras que la otra mano impulsa el cuerpo en el agua, el movimiento de las piernas debe ser hacia arriba y hacia abajo.

4.3.3. Pecho

El estilo de braza es uno de los más reconocidos en el ámbito de la natación; se caracteriza por su patada de rana elegante y la sincronización precisa de los movimientos de los brazos. Aunque es considerado uno de los estilos más lentos en comparación con el estilo libre o la mariposa, su complejidad y gracia lo convierten en una disciplina fascinante.

El estilo pecho también conocido como braza, se considera como el más lento en las competencias de natación; es el más antiguo de todos los estilos, pero sus movimientos y posturas son más naturales. En este estilo el nadador se encuentra boca abajo y realiza movimientos simétricos de brazos y piernas. Los hombros y caderas se mueven hacia arriba y hacia abajo coordinados con los movimientos de brazos esto permite que el nadador pueda realizar la respectiva inhalación. (Vásquez, 2019, p. 8)

El estilo de pecho, también conocido como braza, es una modalidad de natación que llama la atención tanto a nadadores como a espectadores; con su patada de rana característica y movimientos de brazos sincronizados, a pesar de ser más lento en comparación con otros estilos como el estilo libre o la mariposa, el estilo de braza tiene un atractivo único debido a su técnica elegante y desafíos específicos. Este estilo requiere un equilibrio entre la técnica, la elegancia y la resistencia.

4.3.4. Mariposa

El estilo mariposa es considerado con uno de los más difíciles y espectaculares que existen, se caracteriza por la patada de delfín y el movimiento simultáneo de los brazos, se destaca por su complejidad técnica y su excelencia en la belleza en el agua. Es un estilo que requiere una fuerza extraordinaria, resistencia y coordinación para nadar con éxito.

Este estilo requiere que el nadador aplique la mayor fuerza y energía posible, los movimientos deben ser simétricos es decir que el lado derecho del cuerpo realiza los mismos movimientos que el lado izquierdo al mismo tiempo; este estilo se caracteriza por el movimiento ondulante que realizan las piernas, comienza desde la cadera y se extiende hacia las extremidades inferiores, este movimiento permite que la patada sea la más potente de todos los estilos. (Vásquez, 2019, p. 10)

El estilo mariposa se considera uno de los más difíciles de la natación, con su distintiva patada de delfín y el movimiento simultáneo de los brazos. Presenta un alto nivel de dificultad tanto en el aprendizaje como en la ejecución; la técnica precisa y la coordinación son cruciales para lograr una

buena ejecución. Los nadadores que tienen el dominio de este estilo sobresalen por su elegancia y habilidad en el agua. Los beneficios que ofrece son notables, ya que fortalecen los músculos del tronco, los hombros y las piernas, y mejoran la resistencia cardiovascular, promueve la coordinación y la flexibilidad.

Los diferentes estilos de natación son importantes en este deporte, puesto que proporcionan una variedad de técnicas y desafíos que hacen de la natación un deporte más divertido y variado. Cada estilo requiere habilidades únicas y brinda a los nadadores la oportunidad de destacar en áreas específicas. Ya sea el ritmo relajado del estilo libre, la elegancia del estilo espalda, la fuerza del estilo pecho o la intensidad de la mariposa. Estos estilos no solo son importantes para los nadadores de élite, sino que también permiten que personas de todas las edades y con diferentes habilidades disfruten de los beneficios de la natación; los estilos de natación muestran la belleza de este deporte.

4.4.Fundamentación de las actividades acuáticas del estilo libre

Las actividades acuáticas en el estilo libre son clave para los nadadores en todos los niveles; este estilo es uno de los más rápidos y populares en la natación competitiva. La técnica del estilo libre no solo impulsa la velocidad, sino que también ayuda a reducir la fatiga y minimiza el riesgo de lesiones.

Para el estilo libre es importante tener en cuenta lo siguiente:

4.4.1. *Posición del cuerpo en el estilo libre*

Es aquella que permite al nadador avanzar y reducir la resistencia rompiendo la superficie del agua con la frente, se debe mantener la vista baja y ligeramente hacia adelante; además las caderas deben estar elevadas para asegurar una posición óptima en el agua.

4.4.2. *La acción de los brazos en el estilo libre*

En esta etapa se produce tanto la fase acuática o tracción y la fase aérea o recobro, la fase acuática se subdivide en cuatro fases que son:

La entrada: para lograr una entrada limpia se debe ingresar la mano mientras el codo esta en alto ingresa al agua, el codo debe estar alto y el brazo completamente extendido, la palma de la mano debe mira hacia abajo y afuera; la muñeca debe estar ligeramente doblada con respecto a la línea del antebrazo; el orden de entrada al agua es primero los dedos, luego la muñeca, después el antebrazo, el codo y finalmente todo el brazo.

El agarre: es la preparación a la tracción en donde la mano se coloca en mejor posición para un mejor movimiento; la trayectoria de la mano debe ir hacia abajo, el codo debe estar más

alto que la mano; el brazo debe alcanzar una profundidad de 20 centímetros aproximadamente, aquí se debe flexionar la muñeca y el codo.

El tirón: es la fase se debe mantener los codos en alto y doblar los brazos unos 90 grados, la flexión máxima debe realizarse con los brazos por debajo de los hombros, el tirón se realiza hacia atrás y hacia el muslo opuesto al brazo, la mano se lleva por debajo de la línea media del cuerpo, con los dedos juntos y la palma de la mano mirando hacia atrás.

El empuje: durante esta fase el codo comienza a extenderse, el brazo debe apuntar hacia afuera, arriba y hacia atrás Al empujar, la mano alcanza la máxima aceleración, además la mano y el antebrazo se mueven debajo del cuerpo, es importante que el codo apunte delante de la mano y cuando esta salga del agua debe estar con la palma dirigida hacia el muslo.

El recobro: se produce cuando termina la fase de propulsión, el codo sale del agua y luego de forma relajada el antebrazo y mano, se debe mantener siempre los codos elevados y los antebrazos y manos cerca del cuerpo.

El rolido: reduce la resistencia al avance al reducir la superficie en contacto con el agua, facilita los movimientos de recuperación elevando brazos y codos; proporciona un estiramiento profundo y eficaz además de facilitar la respiración.

4.4.3. *La acción de piernas en el estilo libre*

En este estilo, las piernas tienen dos funciones principales, la primera es la propulsión, que se enfoca en la efectividad del desplazamiento; la segunda es el equilibrio, que compensa la acción de los brazos y la respiración. El movimiento de las piernas debe ser alterno, es decir dividido en dos fases: arriba y abajo; ambos movimientos producen efectos similares como la propulsión y el equilibrio. Durante estos movimientos prevalece la flexo-extensión de las articulaciones de la cadera, la rodilla y el tobillo.

El movimiento de los tobillos tiene una gran incidencia en el movimiento general, por esta razón es importante mantener los tobillos relajados durante el estilo de natación.

4.4.4. *La respiración en el estilo libre*

Se debe inhalar por ambos lados, cuando la mano del lado por el que se inhala complete el empuje, se debe inspirar por la boca, se debe girar la cara hacia un lado y respirar, intentando mantener un ojo y la mitad de la boca dentro del agua, la exhalación se la debe realizar por la nariz.

4.4.5. *La coordinación en el estilo libre*

Existen varios aspectos a tomar en cuenta para la coordinación en el estilo libre:

- a) Realizar un ángulo de 90°; este tipo de coordinación es la más común, cuando una mano entra en el agua, la otra debe estar a mitad del recorrido.
- b) Ángulo de 45°; antes de que el brazo de tracción alcance la posición donde el brazo opuesto está a mitad de camino; esta combinación la suelen utilizar nadadores con buena flotabilidad y movimientos fuertes de piernas los que les ayuda a moverse bien dentro del agua
- c) Cuando una mano entra al agua, la otra debe pasar por el centro de tracción; este tipo de coordinación lo utilizan los nadadores que respiran bilateralmente y nadan en dos brazadas.

4.5. Fundamentación de las actividades acuáticas del estilo espalda

El estilo espalda se lo realiza boca arriba en el agua, y requiere el dominio de técnicas específicas incluida la posición del cuerpo, los movimientos de las extremidades y la respiración adecuada. En este estilo se desarrollan las siguientes fases:

4.5.1. Posición del cuerpo en el estilo espalda

La posición es en decúbito supino, lo que significa que el cuerpo debe estar lo más horizontal posible además debe estar cerca de la superficie del agua, las orejas deben estar sumergidas y la mirada hacia arriba, la cabeza debe permanecer fija y las caderas levantadas.

4.5.2. La acción de brazos en el estilo espalda

En esta etapa se produce la fase acuática o tracción que consiste en lo siguiente:

La entrada: el brazo entra en el agua completamente extendido y por encima del hombro, la muñeca está ligeramente flexionada para que el brazo entre por delante del hombro, con la palma hacia afuera para facilitar la entrada del brazo, el dedo meñique entra primero al agua.

El agarre: es la preparación para el impulso en donde se debe colocar las manos en una buena posición para realizar una mejor propulsión; el movimiento de brazos debe ser la trayectoria hacia abajo y afuera y el brazo debe permanecer estirado.

El tirón: la mano debe mantenerse debajo de la superficie del agua, la muñeca debe estar firme, los dedos deben estar juntos, el recorrido de la mano es hacia atrás y arriba; el codo debe apuntar hacia abajo y doblarse hasta un máximo de 90 grados al alcanzar la altura del hombro.

El empuje: comienza con la flexión máxima, la trayectoria del brazo se dirige hacia atrás y abajo y se debe ir aumentando gradualmente la velocidad del brazo, la misma que se encargará de dirigir el empuje. El empuje termina con la palma de la mano mirando hacia el muslo.

El rolido: proporciona una tracción más profunda y prolongada al permitir que los músculos principales del brazo trabajen en ángulos favorables cuando el brazo está en su punto más alto al inicio de la fase de impulso, lo que es más efectivo al facilitar la recuperación del movimiento, reducir la resistencia del cuerpo y ayuda a acelerar el movimiento de brazos durante las últimas fases de movimiento de la brazada.

Fase aérea o recobro: comienza cuando las manos pasan por el muslo con el brazo estirado al lado del cuerpo, por la acción del rolido, el hombro sale fuera del agua, los brazos deben estar extendidos y relajados, el dedo pulgar es el que debe salir primero luego se sube la mano arriba y adelante por el plano perpendicular del hombro. Al levantar los brazos por encima de la cabeza las palmas de las manos deben mirar hacia fuera.

4.5.3. La acción de piernas en el estilo espalda

La patada se realiza desde las caderas conocida como (movimiento de látigo), se debe alternar movimientos de arriba y hacia abajo, manteniendo los tobillos rectos y los dedos de los pies apuntando hacia adentro, el batido debe ser continuo y las rodillas deben estar por debajo de la superficie del agua, durante el movimiento descendente, la pierna debe estar completamente recta, además se debe doblar la pierna en el punto más profunda de patada; a medida que se extiende gradualmente las piernas se logra la extensión máxima de los miembros inferiores y el arco del pie debe presionarse contra el agua en el movimiento ascendente.

4.5.4. La respiración en el estilo espalda

El proceso de respiración debe realizarse primeramente inspirando por la boca al recobrar un brazo y espirar por la nariz al recobrar el otro brazo.

4.5.5. La coordinación en el estilo espalda

- a) Brazos-Respiración: el nadador no mueve su cabeza y la mantiene fuera del agua ya que esta se mantiene constantemente sobre la superficie del agua; sin embargo, los nadadores deben respirar rítmicamente, inhalando al levantar un brazo y exhalando al levantar el otro
- b) Brazos-Piernas: el ritmo de espalda es de gran importancia por lo que la combinación más utilizada es el ritmo de 6 tiempos; el primer batido finaliza al término del agarre, el segundo al final del empuje y el tercer batido culmina en la segunda parte del recobro.
- c) Brazo-Brazo: cuando una mano entra al agua, la otra está en la fase de empuje.

4.6. Las Habilidades motrices

4.6.1. Definición de habilidades motrices básicas

Para comprender las habilidades motrices acuáticas es importante comenzar por identificar las habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas como moverse, saltar, girar, lanzar y atrapar son la base del desarrollo físico y motor humano, son las primeras destrezas motoras que los niños adquieren y son las bases para el aprendizaje de las habilidades más avanzadas que desarrollan a lo largo de su vida.

Son el conjunto de movimientos más simples que el cuerpo humano puede realizar. Estas habilidades incluyen las actividades como gatear, pararse, empujar, correr y lanzar objetos, entre otras. Este tipo de habilidades involucran el movimiento de los músculos largos de todo el cuerpo. (Mejía, 2020)

Las habilidades motrices básicas son fundamentales para el desarrollo físico y motor en los seres humanos, y son importantes para el desarrollo de las personas a lo largo de toda la vida; son la base para adquirir habilidades más avanzadas, participar en actividades físicas y deportivas, y promover un estilo de vida activo y saludable. Es importante desarrollar estas habilidades en la infancia, puesto que tienen un impacto en el bienestar general y el rendimiento en la vida de las personas.

4.6.2. Definición de habilidades motrices acuáticas

Las habilidades motrices acuáticas son un conjunto de destrezas y capacidades que permiten a las personas moverse de manera efectiva en el agua. Estas habilidades son fundamentales para garantizar la seguridad en el agua, participar en deportes acuáticos y disfrutar de actividades recreativas.

Se considera que el desarrollo de las habilidades acuáticas es un proceso individual, ya que el primer paso es conseguir el dominio del medio, obteniendo la misma autonomía que en el medio terrestre. El desarrollo de las habilidades motrices permitirá que esos movimientos se realicen de una forma más eficaz, y posteriormente, favorecerá el proceso de aprender a nadar. (Rodríguez, 2021, p.5)

Las actividades de equilibrio (deslizamiento), sostenimiento (dominio de la profundidad) y flotabilidad están presentes en el concepto de habilidades acuáticas, desarrollando la

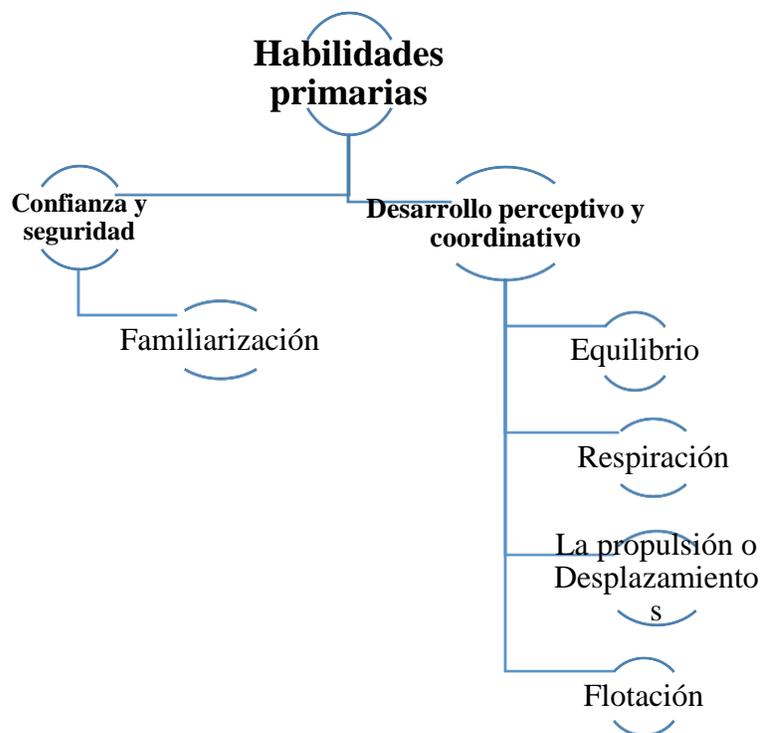
autonomía, la familiarización con el medio, los dominios de las mismas son esenciales para el desarrollo de las habilidades motrices específicas. (Dias et al., 2023)

Las acciones que se llevan a cabo en el entorno acuático, se conocen como habilidades motrices acuáticas, son acciones similares a las habilidades motrices básicas, solo que se diferencian de las acuáticas por el medio en donde se ejecutan. La adquisición de habilidades acuáticas contribuye al desarrollo motor de los niños; las habilidades motrices básicas son primordiales para que haya un buen desarrollo de las habilidades motrices acuáticas.

4.6.3. Clasificación de las habilidades motrices acuáticas

Dentro de las habilidades motrices acuáticas se pueden identificar dos niveles: uno que involucra las habilidades para obtener la confianza y seguridad y otro nivel en donde se desarrollan las habilidades perceptivas y coordinativas dirigidas a la enseñanza y perfeccionamiento de diferentes estilos de natación.

Figura 1. Clasificación habilidades motrices acuáticas



Nota. La figura representa la clasificación de las habilidades motrices acuáticas

4.6.3.1. La familiarización es la primera experiencia en el medio acuático; es un momento de adaptación inicial en el que el alumno experimentará nuevas sensaciones diferentes a las que experimenta en el medio terrestre. Este proceso debe ser gradual y se debe tener en cuenta las características individuales de cada persona, como el miedo al agua, las instrucciones previas, la edad, entre otros factores físicos y mentales. La duración de este proceso puede durar varios días e incluso hasta varias semanas, dependiendo del avance de cada niño.

En la familiarización el objetivo principal es ingresar a la piscina, evitar el temor, este es el momento donde el niño se prepara para ejecutar los primeros ejercicios como los pataleos, brazadas, y la respiración adecuada en la natación, este proceso puede demorar algún tiempo, se tiene que tener en cuenta las cualidades propias de cada participante en la formación en la natación, verificando los componentes extrínsecos así como los intrínsecos, como por ejemplo la edad, vivencias pasadas, o sencillamente el temor al agua puesto que el individuo no tuvo experiencias de practicar un deporte en el agua. (Hilares y Suca, 2022, p.33)

El principal objetivo de esta etapa es que el niño adquiera confianza y domine los movimientos sobre sí mismo en el agua, se busca que los movimientos motrices vayan progresando hasta que el individuo sea capaz de controlar los movimientos en el medio acuático.

Esta etapa es esencial para que los niños y niñas adquieran confianza y habilidades básicas en el agua como la flotación la propulsión y respiración las mismas que son fundamentales para poder manera de manera segura y eficiente es por ello que es importante iniciar la práctica de este deporte a edades tempranas y poder obtener los diferentes beneficios que brinda la misma.

4.6.3.2. La respiración es un aspecto esencial para los nadadores; aprender a coordinar la respiración con los movimientos de nado y practicar una técnica adecuada de inhalación y exhalación es fundamental para tener un buen rendimiento.

Para (Zapata, 2018, citado en Madueño García & Madueño Sulca, 2023) afirma que: La respiración es importante en la natación, este proceso permite a los seres vivos el cambio de gases (O₂) del medio ambiente con el (CO₂) como producto final de la respiración. En este deporte una correcta respiración es vital ya que no podemos nadar sin respirar, de este modo en la natación la respiración es la médula o función fundamental para realizar y concretar los gestos técnicos del nado. (p.7)

La respiración en la natación es un aspecto fundamental para un rendimiento óptimo en el agua. Durante la natación, es necesario coordinar la respiración con los movimientos para mantener

un flujo constante de oxígeno y evitar la fatiga. Una buena respiración permite mantener un buen suministro de oxígeno esto ayuda a prevenir la fatiga y mejora el rendimiento.

Una técnica adecuada de respiración en la natación es fundamental para mantener una buena postura corporal en el agua, permitiendo que haya un desplazamiento más eficiente. Controlar la respiración es imprescindible para mejorar el rendimiento del nadador y evitar fatigas innecesarias que puedan afectar el progreso en el aprendizaje.

4.6.3.3. La flotación es esencial para mantenerse en la superficie del agua y disfrutar de una experiencia acuática segura y satisfactoria. Se basa en el principio de Arquímedes y está influenciada por factores como la densidad del cuerpo y la posición en el agua.

«Es la capacidad del equilibrio de fuerzas que permite mantener un cuerpo, cerca de la superficie del agua, sin necesidad de movimiento alguno (estática)” o desplazándose (dinámica)» (Rocha, 2010, citado en Rojas, 2020, p.19).

La flotación es un elemento esencial en la natación, puesto que permite que el cuerpo se mantenga en la superficie del agua y facilite el movimiento, durante la flotación, ocurre una fuerza ascendente llamada fuerza de flotación. Hay dos tipos de flotación: la flotación dinámica, que ocurre durante el movimiento de las extremidades, y la flotación estática, que se aplica cuando no hay movimiento.

Una adecuada flotación es esencial para desarrollar confianza y autonomía en el agua, y es un aspecto fundamental para aprender y dominar las técnicas de natación; esta habilidad se relaciona con la familiarización y adaptación en el medio acuático. Es importante transmitir seguridad a los alumnos y presentar los ejercicios de forma gradual con el fin de que exista un correcto aprendizaje para su posterior ejecución.

4.6.3.4. El equilibrio es un elemento fundamental en la natación, juega un papel clave en el rendimiento y la eficiencia en el agua; se refiere a la capacidad de mantener una posición estable y horizontal en el agua, durante los diferentes estilos de nado.

Es la capacidad de situarse en el espacio a través de los sentidos visuales, táctiles y kinestésicos. Hay una gran diferencia entre equilibrio en el medio terrestre y en el medio acuático. Ambos desarrollan la capacidad motora de reflejo y de anticipación y con ello mejorar la respuesta motriz. (Torres, 2014,p.9)

Cabe recalcar que hay diferencias entre el medio acuático y el terrestre en cuanto se refiere al equilibrio; durante la realización de actividades terrestres, el equilibrio es vertical, el apoyo se

lo realiza con ambos pies y existe un punto de gravedad mientras que en las actividades acuáticas se llevan a cabo en un lugar donde no existe gravedad, por lo general el cuerpo flota y el equilibrio se lo debe mantener de forma horizontal.

El equilibrio es un aspecto fundamental en la natación, puesto que está relacionado con la flotación, permite mantener una posición adecuada en el agua, facilitando el desplazamiento y la realización de los diferentes estilos y técnicas.

4.6.3.5. La propulsión o desplazamientos se refiere al movimiento y la propulsión en el agua utilizando diferentes técnicas y estilos de nado; es un aspecto fundamental para tomar en cuenta, puesto que les permite avanzar eficientemente en el agua y alcanzar los objetivos planteados en la piscina.

La propulsión es toda acción dentro del agua que provoca desplazamiento; es un recurso que le va a ofrecer al alumno una vivencia de éxito más inmediata en el proceso de aprendizaje, y son técnicas que permiten al alumno efectuar una serie de desplazamientos, haciendo que el alumno se encuentre de una forma más segura en el agua. Las fuentes propulsoras dentro del agua van a ser los brazos y las piernas. Además de los movimientos propulsivos que realizan estos, no solo de manera individual sino de forma conjunta (coordinación de brazos y de piernas). Además, hay que coordinar la respiración para realizar de manera correcta la propulsión (Ágora, s.f, p.3)

Para lograr un desplazamiento eficiente en la natación, es importante tener en cuenta varios aspectos. Uno de ellos es la posición corporal adecuada, manteniendo el cuerpo alineado y horizontal para permitir que haya un mejor avance. Además, la coordinación entre los movimientos de brazos y piernas es esencial para generar la propulsión necesaria. La técnica de patada de piernas también juega un papel importante en el desplazamiento, ya que proporciona impulso adicional.

El desplazamiento en la natación implica el movimiento y la propulsión a través del agua utilizando las extremidades corporales, la posición corporal adecuada, la coordinación entre los movimientos de brazos y piernas, la técnica de patada de piernas y la respiración adecuada son aspectos clave para lograr un desplazamiento eficiente en la natación.

4.7.Las prácticas acuáticas en los niños

4.7.1. Definición de las practicas acuáticas en los niños

El agua y las actividades acuáticas son elementales en la formación tanto personal como emocional y social en los niños; además de promover e impulsar el desarrollo de las capacidades

motoras. Cuanto antes se introduzca al niño al medio acuático antes se obtendrán los beneficios, es por ello que se debe incentivar a los padres de familia a que los niños se relacionen a edades tempranas, puesto que será de gran ayuda en la formación física e intelectual.

Para Contreras & Gracia en su investigación señalan que:

Las prácticas acuáticas contribuyen al desarrollo de la psicomotricidad, debido que, se alcanza mayor control de sus extremidades y se desarrolla la fuerza como elemento básico de propulsión. Además, la adquisición de habilidades motrices “simultáneas” se debe a la facultad de coordinación que el ser humano va adquiriendo debido al proceso madurativo del sistema nervioso. (Espinosa, 2016 citado en Contreras & Gracia, 2023, p.28)

Las actividades acuáticas brindan la oportunidad de experimentar y disfrutar diversas y varias formas, en un entorno diferente al habitual, en la educación física escolar, éstas actividades permiten a niños y jóvenes interactuar, jugar y aprender con otros en el entorno acuático; el desarrollo motor del niño pasa a mejorar y mostrar una motricidad adaptable y controlable. Las sensaciones y los patrones motores se van modificando de acuerdo a la práctica, por lo que permite desarrollar los conocimientos, destrezas y las capacidades del infante.

Las prácticas acuáticas en los niños son fundamentales para su desarrollo físico, emocional y social; estas actividades brindan la oportunidad de aprender habilidades acuáticas, promover la seguridad en el agua y disfrutar de los numerosos beneficios que el medio acuático ofrece, como el desarrollo de habilidades cognitivas, mejora de la confianza y autoestima.

4.7.2. *Importancia de las prácticas acuáticas en los niños*

La natación es uno de los deportes más completos en el mundo, su aprendizaje tiene varios beneficios por lo que es de gran ayuda en la formación física de las personas además mejora la calidad de vida del ser humano.

La práctica acuática durante la infancia permite la adquisición de nuevos patrones y comportamientos motores acuáticos. Para ello, se precisa una alfabetización acuática sobre las habilidades motoras de los niños y, en particular, una adquisición de la competencia acuática sustentada en el dominio de las habilidades acuáticas motoras fundamentales. (Juárez, 2020 citado Moreno-Murcia, Pérez, & Borges, 2022, p. 24)

El proceso de formación en el medio acuático debe realizarse de manera progresivamente de acuerdo a las necesidades de cada persona es por ello que se debe familiarizar al niño con el

agua desde edades tempranas, puesto que ayuda a que se pueda desenvolverse al momento de realizar actividades que requieran de movimientos ligeros o de equilibrio.

Las actividades acuáticas descritas anteriormente forman parte de uno de los deportes más completos en donde se desarrollan las capacidades físicas, potencia la autoestima y la seguridad, permitiendo al individuo mejorar su calidad de vida, además, se considera que dichas actividades aportan beneficios tanto en el desarrollo físico, mental y emocional.

5. Metodología

En la metodología se detalla los procedimientos utilizados en la presente investigación la misma que ha sido realizada tomando como objeto de estudio a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, el mismo que ha sido seleccionado por la predisposición brindada por los dirigentes de dicha institución.

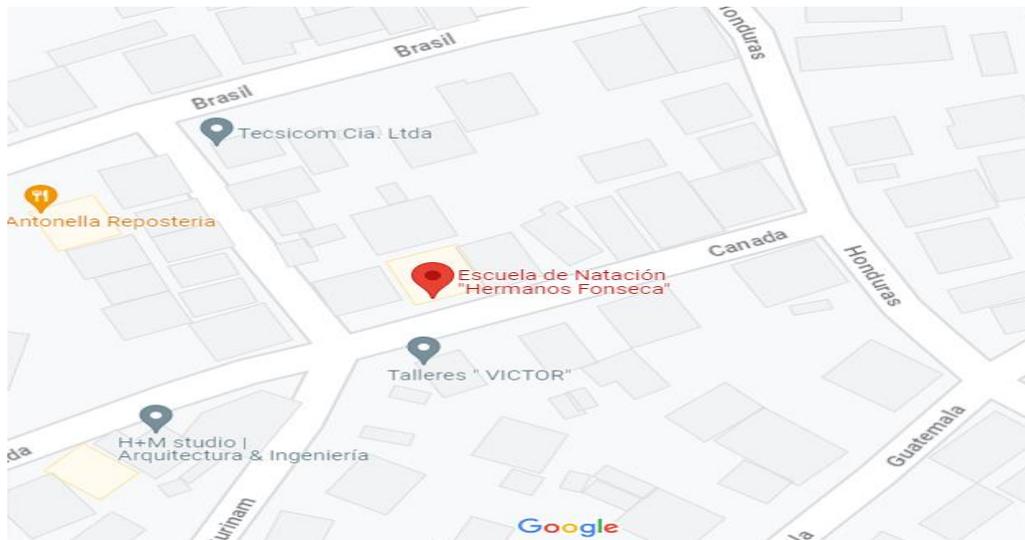
Una vez definida la muestra se aplicó una entrevista al entrenador y una a los niños de 10 años como instrumentos diagnósticos de investigación para conocer el nivel de conocimientos sobre las habilidades motrices acuáticas; posteriormente se utilizó fichas de observación para diagnosticar que habilidades acuáticas son aplicadas, y conocer los errores técnicos cometidos por los niños al momento del aprendizaje de cada una de las destrezas en cada estilo y finalmente se ejecutó una rúbrica evaluativa para los estilos libre y espalda la misma que sirvió para el diseño de una propuesta de actividades adecuadas con el objetivo de que exista un mejor desempeño al momento de aplicar la técnica de cada estilo.

Con base en los resultados obtenidos después de aplicar los instrumentos de diagnóstico, se elaboró una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda, la cual se denominó **Propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja**, en la misma se diseñó actividades para trabajar las diferentes habilidades motrices acuáticas aplicadas en el estilo libre y espalda con el fin de que mejore el aprendizaje de los niños y en lo posterior puedan desempeñarse y aplicar correctamente la técnica de cada estilo.

5.1. Área de estudio

La presente investigación se realizó El lugar a realizar la presente investigación será el Club Especializado “Hermanos Fonseca” de la ciudad de Loja ubicado en las calles Canadá y Honduras parroquia Sucre, institución de tipo privada que brinda el servicio de natación a la ciudadanía en general. El período de investigación duró cuatro semanas, durante las cuales se llevó a cabo la presentación del proyecto al presidente del club y a los entrenadores encargados. Después de esto, se procedió a aplicar los instrumentos para recopilar los datos necesarios.

Figura 2. Club Formativo “Hermanos Fonseca”, institución en la cual se realizó la investigación.



Fuente: Google Maps (s.f). Club Formativo “Hermanos Fonseca. Imagen

<https://www.google.com/maps/place/Escuela+de+Nataci%C3%B3n+%22Hermanos+Fonseca%22/@-4.0099061,79.2122171,19z/data=!4m6!3m5!1s0x91cb37efd1751cad:0x7077bd72101860b!8m2!3d-4.0100238!4d-79.211796!16s%2Fg%2F11fy2q8211?entry=ttu>

En la investigación se usó las instalaciones del club como espacio para la aplicación de los instrumentos de investigación; como dispositivos tecnológicos usados para tomar evidencias se utilizó el teléfono celular.

5.2.Procedimiento

5.2.1. Enfoque de Investigación

El enfoque de investigación se refiere a un conjunto de métodos y técnicas utilizados para recopilar, analizar e interpretar datos durante el proceso de investigación. Por lo tanto, este estudio utilizó un enfoque mixto, puesto que se usaron métodos tanto cualitativos como cuantitativos. Los métodos cualitativos se utilizaron para recopilar datos utilizando técnicas de observación, así como métodos cuantitativos aplicados para el análisis estadístico de los datos obtenidos a través de herramientas de recopilación de datos.

5.2.2. Tipo de estudio de investigación

El tipo de investigación busca describir de manera detallada las características, comportamientos o fenómenos de interés en una población o situación específica. En este estudio, se utilizó un enfoque descriptivo, que se centra en la observación y recopilación de datos para

describir de manera precisa las características, comportamientos o fenómenos de interés. Este tipo de estudio permitió analizar las características de la población de estudio sin manipular las variables.

5.2.3. *Diseño de investigación*

El diseño utilizado en el presente trabajo de investigación fue no experimental, la investigación se centró en la observación y recopilación de datos sin manipular las variables, es decir, se buscó describir de manera precisa las características, comportamientos del objeto de estudio.

5.2.4. *Métodos*

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** puesto que se inició con la observación para recopilar datos específicos los mismo que sirvieron de ayuda para la elaboración de una propuesta de actividades acuáticas.

Además, se usó el **método deductivo** facilitó la extracción de información clara y precisa para poder dar conclusiones lógicas de acuerdo a los antecedentes de la investigación y poder diseñar la propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda.

Finalmente, se aplicó **el método estadístico** fue esencial para recolectar, ordenar, analizar, interpretar y presentar datos, mediante los gráficos estadísticos contribuyó para la toma de decisiones de acuerdo a los resultados obtenidos.

5.2.5. *Línea de investigación*

El presente trabajo de titulación se encuentra inmerso dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la misma que trata sobre el deporte y la recreación, en donde se hace referencia a la importancia de la exploración y comprensión de la información actual en el ámbito deportivo, recreativo y metodológico, con el objetivo de generar ideas novedosas que promuevan y mejoren la práctica deportiva; esto es lo que se ha buscado con la realización de esta investigación; crear una metodología que ayude a mejorar el aprendizaje de las habilidades motoras acuáticas, las cuales son fundamentales para el desarrollo de los estilos de natación libre y espalda. El objetivo de dicha propuesta es que los niños puedan aprender de manera más efectiva y se desenvuelvan mejor en el ámbito de la natación.

5.2.6. *Técnicas para la recolección de información*

Para recolectar la información necesaria en el presente trabajo se utilizaron las siguientes técnicas:

Primeramente, se realizó una entrevista al entrenador del Club formativo “Hermanos Fonseca” con el fin de recopilar información sobre la metodología usada en las clases de natación, obtener datos sobre que habilidades motrices acuáticas les resulta más fáciles o más difíciles a los niños, así como conocer el tiempo aproximado que requieren los niños para aprender cada habilidad y estilo, esto permitió que se diseñe la propuesta de actividades acuáticas adecuada para que los niños desarrollen las habilidades que más se les dificulta aprender.

Por último, se usó la técnica de observación, puesto que se aplicó una ficha de observación la misma que contenía aspectos importantes a tomar en cuenta para la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas los mismos que luego sirvieron para poder tener conocimiento sobre los aspectos a tener en cuenta para diseñar la propuesta, además se aplicó una rúbrica para evaluar los estilos libre y espalda.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información

Para adquirir la información necesaria para el avance de la investigación inicialmente se aplicó una guía de entrevista la cual contenía preguntas dirigidas al entrenador con el propósito de tener un respaldo durante la entrevista, evitar desviarse del tema a investigar y centrarse en contenido necesario para la investigación.

Luego se usó la ficha de observación, la misma que contenía parámetros a evaluar de acuerdo al tema de investigación. Para el uso de este instrumento, se planteó una escala de valoración cualitativa en donde nunca es el puntaje más bajo y siempre es el puntaje máximo a obtener. Además, se aplicó una rúbrica de evaluación, para los estilos libre y espalda; para este instrumento se diseñó una escala que va desde el cuatro hasta el uno, siendo cuatro el máximo valor a alcanzar con una valoración de excelente y mientras que el uno fue el puntaje mínimo con una valoración de deficiente.

5.2.8. Población y muestra

La presente investigación se la realizó en el club formativo “Hermanos Fonseca” de la ciudad de Loja, en el año 2023, donde se tomó de muestra el 100% de niños en la edad de diez años, a los mismos que se les aplicó las diferentes técnicas e instrumentos necesarios para la recolección de datos.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Disposición y aprobación por parte del director para llevar a cabo la investigación dentro de su club formativo.

- Autorización de los padres de los niños para aplicar los diversos instrumentos predefinidos como parte integral del progreso de investigación.

5.2.10. Criterios de exclusión

- No existieron criterios de inclusión puesto que se facilitó la aplicación de todos los instrumentos y se pudo recabar la información necesaria para la investigación.

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación

Niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”	Número de participantes
Niños	10
Niñas	5
Total	15
Entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”	1

Nota. Datos obtenidos por medio del entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2023)

5.3. Procesamiento de datos obtenidos

El proceso de investigación se lo realizó de la siguiente manera: Se utilizaron tres instrumentos de diagnóstico, como una entrevista, guía de observación y rúbrica de evaluación, con el fin de recopilar datos iniciales que sirvieron como punto de partida para la posterior elaboración de una propuesta de actividades acuáticas destinada al desarrollo de los estilos libre y espalda. El objetivo principal de estos instrumentos fue identificar las habilidades acuáticas en las que los niños enfrentan mayores dificultades y aquellas en donde encuentran más facilidad para su aprendizaje. Esto permitió enfocarse en las áreas en donde más se presentan problemas y diseñar las actividades acuáticas específicamente para mejorar el aprendizaje de los estilos mencionados.

Después de obtener y analizar estadísticamente los datos iniciales, se elaboró una propuesta de actividades acuáticas. La misma que se centra en la inclusión de ejercicios específicos destinados a mejorar cada una de las habilidades motrices acuáticas. El objetivo principal es que los niños adquieran la técnica adecuada para los estilos libre y espalda. Para lograr esto, se propuso diversos ejercicios los mismos que requieren el uso de diversos recursos disponibles para el aprendizaje de la natación.

5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención

Objetivo específico 3: Diseñar una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023

La presente investigación relacionada con el desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas, se diseñó una propuesta de actividades acuáticas de la siguiente manera:

Tabla 2. *Diseño de la propuesta de actividades acuáticas*

TALLER I: Socialización	
Tema:	Presentación del proyecto
Objetivo:	Socialización del proyecto con los directivos del club formativo.
TALLER II: Recopilación de datos	
Tema:	Recopilación de información
Objetivo:	Mediante la aplicación de una entrevista, guías de observación y rubrica de evaluación se buscará obtener la información necesaria para la elaboración de la dicha propuesta.
TALLER III: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta de actividades acuáticas.
Objetivo:	Plantear una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda.
TALLER IV: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta de actividades acuáticas.
Objetivo:	Plantear una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda.

Autor: Paladines, Yajaira (2023)

6. Resultados

Los resultados que se presentan en la siguiente sección fueron recolectados en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, de la ciudad de Loja, perteneciente a la región Sierra del Ecuador, por lo que, no constituyen un resultado generalizado del país, debido al tamaño de la muestra.

Siendo importante recalcar que los datos que se recopilaron, acerca del desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas, parten de la necesidad de conocer el impacto que tienen las habilidades motrices acuáticas en el desarrollo de los estilos libre y espalda además de determinar si la enseñanza de habilidades motrices básicas puede potenciar el aprendizaje de los estilos mencionados, con el fin de proporcionar recomendaciones prácticas para la enseñanza de la natación.

En este contexto la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los mismos que están expresados en 4 tablas, en donde se plasman aspectos relacionados para el desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas como la familiarización, respiración, equilibrio, flotación y desplazamientos.

En este marco de ideas, a continuación, se presenta el análisis de la ficha de observación y la rúbrica de evaluación la misma que fue tomada de RFEN, aplicado a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

6.1. Análisis de la ficha de observación realizada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

A continuación, en la Tabla 3 se muestra de manera detallada la edad y género de la población estudiada.

Tabla 3. Población con la que se trabajó la presente investigación

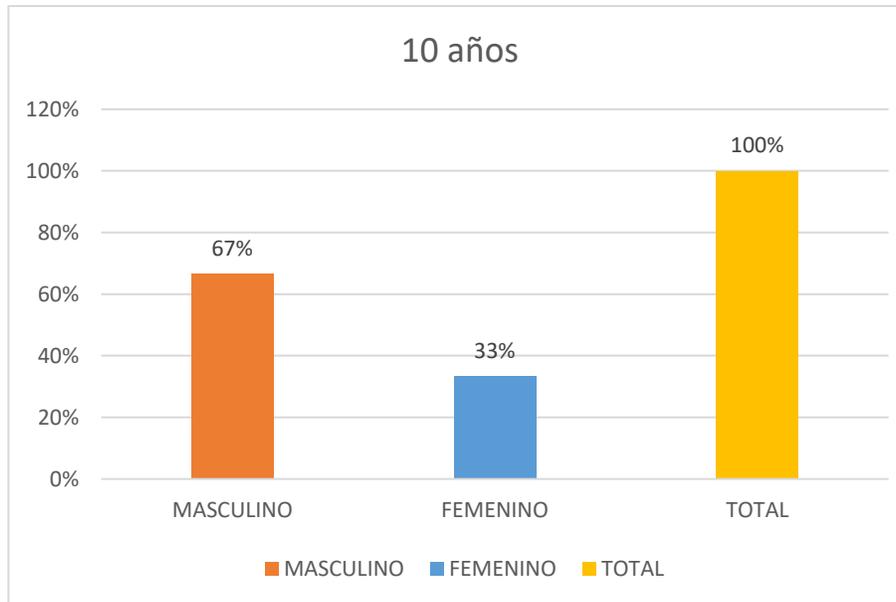
	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
10 años	10	67%	5	33%	15	100%
Total	10	67%	5	33%	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de la entrevista al entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2023)

De la misma manera, en la figura 3 se muestra la edad y género de la población investigada representada en porcentajes.

Figura 3. Edad y género de la población investigada en el club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos de identificación obtenidos a través de la entrevista al entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2023)

Análisis e interpretación

Haciendo referencia a los datos presentados en la figura 3, que detalla información sobre el género y la edad del grupo de estudio, se destaca que la población investigada tiene una edad de 10 años. La figura revela que el 67% de este grupo pertenece al género masculino, mientras que el restante 33% corresponde al género femenino, indicando una mayor representación del género masculino en el actual proyecto de investigación.

Para obtener información valiosa que contribuya al desarrollo de esta investigación, se aplicó una guía de observación a la población de estudio. Esta guía incluye diversos criterios de observación en donde resaltan aspectos significativos. Con el objetivo de recopilar datos relevantes, en la tabla 4 se presentan los resultados obtenidos del primer ítem de observación.

6.2. Análisis de la entrevista aplicada al Ab. Luis Fonseca entrenador del club formativo “Hermanos Fonseca”

- **¿Qué rol profesional usted posee?**

El entrenador expresó que su título es de abogado y también es entrenador con licencia de la FENA (Federación Ecuatoriana de Natación). Además, ha realizado varias capacitaciones en la

Federación Internacional de Natación y cuenta con la certificación de ASCA (Asociación de Entrenadores de Natación de América). Gracias a su formación, ha logrado que sus deportistas sean seleccionados a nivel provincial y hayan participado en juegos nacionales, obteniendo medallas. Actualmente, su objetivo principal es lograr representaciones a nivel internacional.

La formación profesional de un entrenador es parte fundamental para el buen rendimiento de sus alumnos puesto que les proporciona los conocimientos necesarios para un adecuado aprendizaje. Como menciona Barrios (2012), los profesionales deben enseñar, bajo los conceptos de la ética pedagógica establecidos en el medio pedagógico y que guardan relación con el conjunto de reglas, la conducta diaria y la comunicación entre todos los miembros que tienen relación directa con el proceso pedagógico.

La formación de un entrenador no solo se debe centra en la adquisición de conocimientos técnicos y tácticos, sino también en el desarrollo de habilidades pedagógicas y éticas. El rol del entrenador también implica a saber cómo enseñar de manera efectiva, motivar a los alumnos, establecer un ambiente de aprendizaje positivo y fomentar valores como el respeto y la disciplina.

En conclusión, la formación de un entrenador es indispensable para que se puedan alcanzar los objetivos propuestos, entrenador bien formado puede marcar la diferencia en el rendimiento de sus alumnos puesto que gracias a los conocimientos adquiridos les brinda a sus alumnos las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades técnicas, tácticas y físicas, además contribuye a desarrollar su confianza y mentalidad competitiva.

- **¿Cuántos años de experiencia tiene como entrenador de natación?**

El entrenador manifestó que tiene 15 años de experiencia, donde destaca que 10 años son como entrenador de todas las edades y 5 años como instructor con el equipo de competencia del club.

Un entrenador con práctica posee la capacidad de compartir conocimientos técnicos, implementar estrategias efectivas y brindar motivación, contribuyendo así al desarrollo del potencial de cada uno de los nadadores. La experiencia brinda una mejor calidad de entrenamientos puesto que se realiza la planificación de sesiones de entrenamiento, la corrección de técnicas de natación, la práctica es parte fundamental en el ámbito de la natación porque se puede personalizar los entrenamientos según las necesidades individuales de los nadadores, saber identificar los errores que debe mejorar para superar obstáculos y alcanzar las metas establecidas.

Es importante recalcar que la experiencia de un entrenador en natación no solo se refiere a la duración de su participación en el deporte, sino también a su nivel de conocimiento, habilidades y logros en el ámbito de la natación, una sólida formación académica y certificaciones relevantes también puede aportar un mayor grado de competencia y profesionalismo a su trabajo.

- **¿Cuáles son sus objetivos en la enseñanza de la natación?**

Los principales objetivos que tiene el entrenador es el de enseñar a los niños el respeto por el medio acuático; desarrollar las diferentes habilidades motrices acuáticas y en la parte. En la parte deportiva, desarrollar las capacidades físicas y coordinativas que nos permitan alcanzar un buen rendimiento del deportista

Los objetivos que tiene cada instructor durante el proceso de enseñanza son fundamentales para establecer una línea de referencia buscado siempre un mejor desempeño deportivo. Como menciona Acuña (2023) «los objetivos de aprendizaje son parte primordial en la enseñanza de cada disciplina, puesto que indican los pasos a seguir en un recorrido; donde cada avance, permite aclarar el camino que se pretende seguir y lograr cubrir satisfactoriamente la necesidad planteada». (s.p)

Los objetivos de aprendizaje en la natación son de gran importancia para un entrenador, representan las metas que se desea alcanzar durante el proceso de enseñanza. Dichos objetivos contribuyen para la selección y secuenciación de los contenidos, así como para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cabe recalcar que los objetivos planteados por cada entrenador son fundamentales para guiar el proceso de entrenamiento, motiva a los deportistas, evalúa el progreso de enseñanza y personalizar el entrenamiento de acuerdo con las necesidades individuales. Además, proporcionan una estructura y un propósito al trabajo del entrenador, lo que contribuye al éxito y al desarrollo de los deportistas

- **¿Cuál son las estrategias de enseñanza que usted aplica para sus clases de natación?**

El instructor señala que adapta las clases primeramente organizando al grupo, posteriormente les presente el tema de clase a trabajar, luego realiza un testeo mediante movimientos simples dentro y fuera de la piscina, esto le permite identificar y agrupar a los alumnos según el nivel de ejecución de los ejercicios. Además, utiliza implementos para facilitar el aprendizaje y la ejecución de los diferentes movimientos a realizar durante la clase.

Todo entrenador tiene sus estrategias de enseñanza de acuerdo a los objetivos que se plantea cada uno; es por ello que es importante citar a Rubio (2020), el mismo que menciona que son «métodos, procedimientos o recursos utilizados por los profesores para conseguir que sus alumnos logren aprendizajes significativos».

Se puede evidenciar que el entrenador adapta de manera correcta las clases a cada niño puesto que los agrupa de acuerdo al nivel de desenvolvimiento que tiene cada uno permitiendo que el aprendizaje sea más efectivo, y que el aprendizaje esté equilibrado de acuerdo a las necesidades de cada alumno.

Las estrategias de enseñanza son fundamentales en el proceso educativo, puesto que se adaptan a diferentes estilos de aprendizaje, promueven la participación activa y permiten personalizar la enseñanza según las necesidades de cada estudiante. Estas estrategias no solo se enfocan en adquirir conocimientos, sino que también contribuyen al desarrollo integral de los alumnos, cultivando habilidades sociales, emocionales y éticas. Por tanto, es importante que un entrenador cuente con buenas estrategias de enseñanza para influir de manera positiva en el proceso de aprendizaje y en la formación integral de sus alumnos.

- **¿Qué medidas de seguridad toma durante las sesiones de entrenamiento en la piscina?**

El entrenador indica que toma las siguientes medidas de seguridad, controlando el número de alumnos por cada instructor, manejando a cada grupo de acuerdo a cada categoría, además de llevar una planificación y organización de los entrenamientos, tener en cuenta que se use la indumentaria correcta y los implementos necesarios para poder realizar la práctica y por último se toma en cuenta que la piscina se encuentre en óptimas condiciones.

De acuerdo a lo mencionado se evidencia que el club toma las correctas medidas de seguridad, con el fin de garantizar la seguridad y protección de las personas que la utilizan, además se evidencia que el entrenador lleva una planificación y organización de sus clases con el propósito de que se realicen de mejor manera, es notorio que los niños se sienten confianza al realizar cada uno de los ejercicios planteados.

Las medidas de seguridad en la piscina son esenciales para prevenir accidentes, proteger vida. Es por ello que es importante que el club tome todas las precauciones con el fin de permitir que sus clases se desarrollen de una manera correcta y que los niños puedan disfrutar de manera segura en cada clase.

- **¿Cuáles son sus mejores estrategias de motivación para los niños principiantes que temen al agua?**

El instructor manifiesta que para motivar a sus alumnos realiza la demostración de cada una de las actividades a desarrollar, las clases las ejecuta mediante juegos y usa implementos lúdicos como (pelotas, juguetes, figuras sumergibles, flotadores) para facilitar el aprendizaje.

De acuerdo a lo manifestado por el entrenador, se evidencia que las estrategias de motivación usadas sirven de gran ayuda para los niños puesto que las clases son más dinámicas tienen motivación para realizar cada ejercicio, dichas estrategias son fundamentales para que haya un aprendizaje significativo.

Con lo dicho anteriormente se sabe que las estrategias ayudan a mantener el interés y la participación de los alumnos, lo que a su vez contribuye a un aprendizaje más efectivo y satisfactorio. Las estrategias permiten una organización efectiva de las clases puesto que se desarrollan de manera más divertida, estableciendo metas claras y fomentar la participación activa de los alumnos. Al aplicar estas estrategias, se puede mejorar la experiencia de aprendizaje y promover un mayor compromiso por parte de los alumnos.

- **¿En qué habilidades acuáticas presentan más dificultad los niños?**

El entrenador supo manifestar que durante la experiencia que tiene como entrenador ha podido ver que los alumnos de iniciación muestran mayor complejidad en la etapa de aprender a realizar la respiración y el cambio de aire el cambio de aire para poder ejecutar la flotabilidad del cuerpo.

De acuerdo a lo expresado anteriormente se evidencia que la principal habilidad en donde se presenta mayor dificultad de aprendizaje es la de la respiración, y por consecuente se dificulta realizar una buena flotación, es por ello que se debe poner énfasis en la práctica de la respiración con el fin de que los niños puedan nadar de manera eficiente y evitar la fatiga muscular que pueda presentarse.

La correcta respiración en la natación ayuda de manera significativa en el rendimiento, la eficiencia, la seguridad y la experiencia general en el agua. Los nadadores que desarrollan una respiración efectiva mejoran su resistencia, reduce la fatiga muscular y les permite que puedan nada de manera eficiente.

- **¿Qué tiempo tardan los niños en aprender el estilo libre y espalda?**

El Entrenado dio a conocer que como en toda actividad de aprendizaje, varía entre niño y niño, permitiendo le tener como una base inicial de 1 mes entre cada estilo de manera básica; hasta buscar su perfeccionamiento.

De acuerdo a lo expresado por el instructor y por la experiencia que tiene en el ámbito de natación se sabe que el aprendizaje de cada estilo va a variar de acuerdo a las destrezas y las habilidades de cada niño pero que se puede tomar como referencia que la mayor parte de los niños logran aprender tanto el estilo libre como espalda en dos meses en donde ya tienen conocimiento del movimiento a realizar en cada estilo.

En conclusión, el aprendizaje de los estilos de natación libre y espalda en niños debe ser un proceso gradual, centrado en el desarrollo de habilidades fundamentales es importante el uso de estrategias visuales y realizar las respectivas demostraciones puesto que contribuyen significativamente al éxito del proceso de enseñanza.

6.3. Análisis de la ficha de observación aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

La ficha de observación fue utilizada como instrumento de diagnóstico antes de diseñar la propuesta a realizar. Esta ficha sirvió como base para evaluar las habilidades motrices acuáticas desarrolladas por cada niño. Una vez obtenidos los resultados, sirvieron como base para diseñar la propuesta de actividades acuáticas. En la Tabla 4 se presentan los datos obtenidos, utilizando los indicadores de "nunca", "a veces" y "siempre" como referencia.

Tabla 4. Resultados de la ficha de observación

	Nunca	A Veces	Siempre	Total
Familiarización				
Baja por la escalerilla al agua sin ningún problema	0	0	15	15
Tiene temor al entrar en el agua	15	0	0	15
Entra al agua estando sentado en el borde	2	2	11	15
Tiene miedo al lanzarse al agua	0	0	15	15
Total	17	2	41	60
Porcentaje	28%	3%	68%	100%
Respiración				
El proceso de inspiración lo realiza por la boca	0	1	14	15
El proceso de expiración lo realiza por la nariz	3	6	6	15
Expira el aire debajo del agua con confianza	2	1	12	15
Total	5	8	32	45

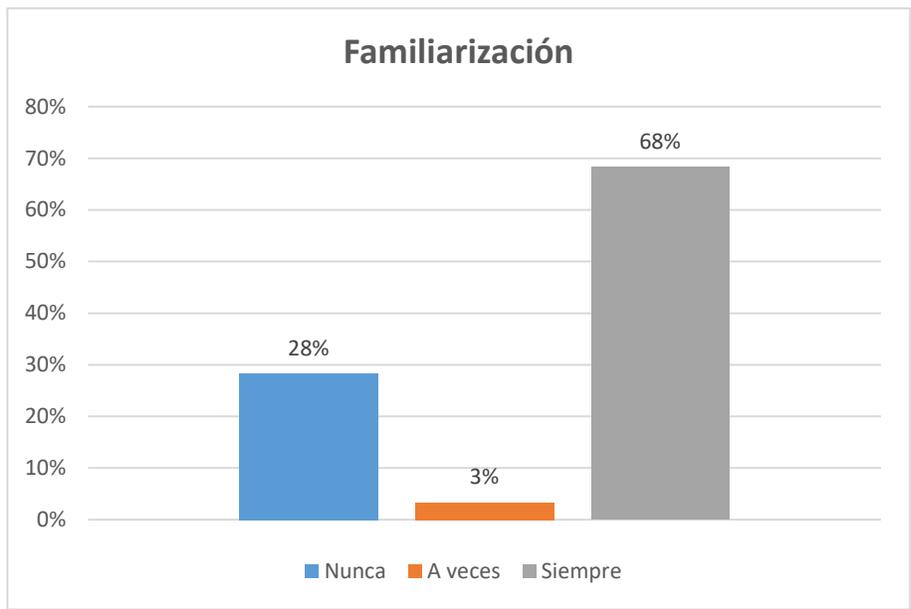
Porcentaje	11%	18%	71%	100%
Equilibrio				
Se desplaza agarrado al borde	2	0	13	15
Introduce la cabeza dentro del agua	0	0	15	15
Se sumerge por completo cogido al borde	0	0	15	15
Recoge una anilla del fondo de la piscina poco profunda	0	3	12	15
Total	2	3	55	60
Porcentaje	3%	5%	92%	100%
Flotación				
Mantiene la flotación con ayuda	0	0	15	15
Mantiene la flotación sin ayuda	2	0	13	15
Total	2	0	28	30
Porcentaje	7%	0	93%	100%
Desplazamientos				
Es capaz de desplazarse agarrado en la carrilera	0	1	14	15
Es capaz de desplazarse con ayuda de material (tablas o pull buoy)	0	0	15	15
Es capaz de desplazarse sin ayuda de material	1	1	13	15
Es capaz de desplazarse sin agarrarse del filo de la piscina	0	1	14	15
Se desplaza en posición ventral	0	0	15	15
Se desplaza en posición dorsal	2	0	13	15
Se inicia en la práctica de estilos	3	0	12	15
Total	6	3	96	105
Porcentaje	6%	3%	91%	100%

Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

La tabla anterior muestra de manera general los datos obtenidos de la ficha de observación presentada para la elaboración de la respectiva propuesta. Para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se presentan los resultados obtenidos en forma de porcentajes, comenzando por el primer indicador de la rúbrica de observación, el cual se representa en la figura 4.

Figura 4. Análisis sobre la habilidad acuática de familiarización en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Análisis e Interpretación

En este ítem se analizó sobre los siguientes criterios que tributan a la habilidad de la familiarización como fue: si los niños bajan por la escalerilla al agua sin ningún problema; tiene temor al entrar al agua; entran al agua estando sentados en el borde y sobre si tiene miedo al lanzarse al agua.

Según los datos obtenidos se evidencia que la mayor parte de los niños no presentan problemas al momento de familiarizarse; el 68% siempre realizaba los ejercicios de familiarización mientras que el 3% los realizabas algunas veces y el 28% no los realizaba.

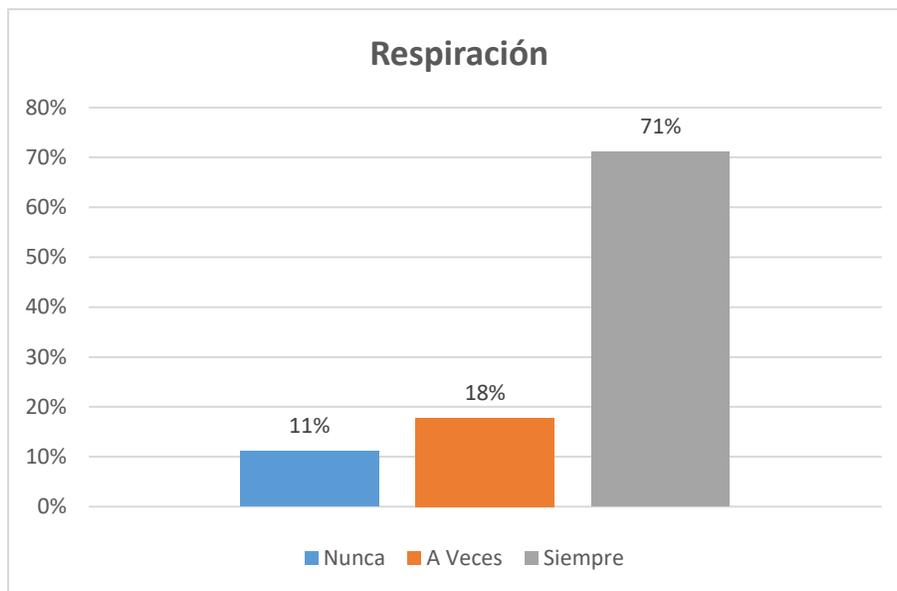
Como los datos obtenidos y la observación realizada se pudo observar que la gran mayoría de los niños no presentan muchas dificultades al momento de entrar al agua, bajan por la escalerilla sin problema y no tienen dificultad para lanzarse al agua puesto que el instructor les da la confianza para realizar los ejercicios sin problema; solo ciertos niños presentan algún problema, pero con el tiempo se van sintiendo más seguros al momento de ejecutar cada acción.

La habilidad acuática de familiarizarse con el agua es el primer paso durante el proceso de aprendizaje de la natación, puesto que brinda las bases necesarias para el desarrollo de las

siguientes habilidades que son necesarias para poder nadar, al mismo tiempo que promueve la seguridad y confianza con el entorno acuático.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 5 se presentan los datos obtenidos sobre la habilidad acuática de la respiración.

Figura 5. Análisis sobre la habilidad acuática de la respiración en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Para esta habilidad se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: si el niño realiza el proceso de inspiración por la boca; el proceso de expiración lo realiza por la nariz y sobre si expira el aire debajo del agua con confianza

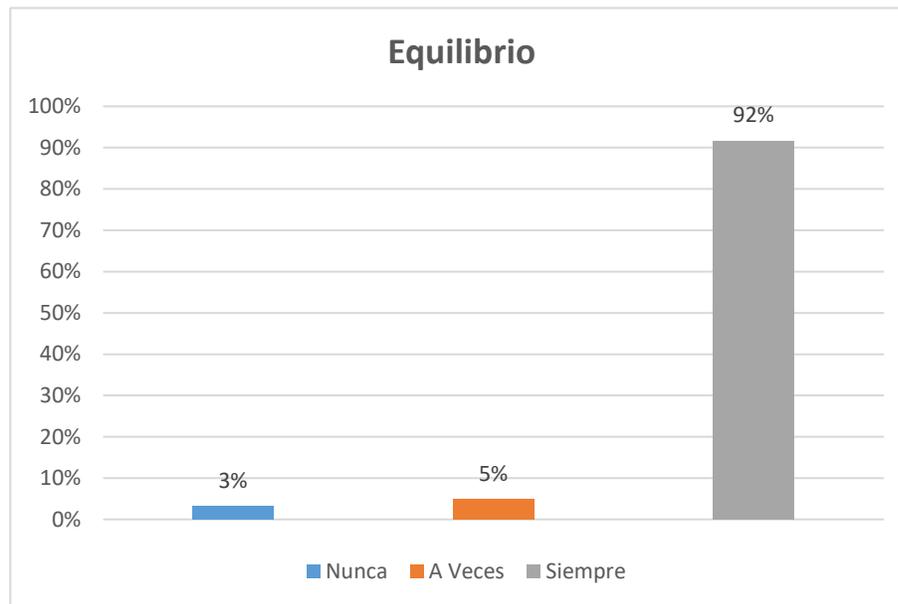
En la observación se evidenció que esta es una de las habilidades en donde más presentan problemas; como muestra la gráfica el 71% siempre presentó problemas al realizar este ejercicio; el 18% a veces y solo el 11% no presentaba muchas dificultades.

En el análisis realizado se muestra que la mayor parte de los niños tienen dificultad en el aprendizaje de esta habilidad, dado que no se realiza la expiración por la nariz y la mayoría lo realiza por la boca es por ellos que es importante poner énfasis en la enseñanza de la respiración ya que es una habilidad que si no se la aprende bien puede dificultar el buen desempeño de los niños. En cuanto a la inspiración no presentan problemas y solo ciertos niños presentan dificultad para expirar en aire con confianza sin temor alguno.

La respiración es una habilidad esencial en la natación, nos permite tener seguridad en el agua, además, es de vital importancia aprender a realizarla correctamente, ya que ayuda a tener un buen rendimiento y permite tener eficacia general en la natación. La adquisición y mejora de esta habilidad contribuye significativamente a tener una experiencia positiva y exitosa en el medio acuático.

En la figura 6 se muestran los datos obtenidos sobre la habilidad acuática del equilibrio.

Figura 6. Análisis sobre la habilidad acuática del equilibrio en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Para este análisis se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: si el niño se desplaza agarrado al borde, introduce la cabeza dentro del agua, se sumerge por completo cogido al borde, recoge una anilla del fondo de la piscina poco profunda

En la gráfica se muestra que el 92% de la población estudiada realiza siempre los ejercicios y no presenta dificultades, al 5% se le dificulta a veces y el 3% presenta problemas en ciertos ejercicios.

Según la información obtenida de acuerdo a los aspectos observados en la habilidad de equilibrio se evidenció que los niños no presentan dificultad al momento de realizar cada ejercicio, muestran seguridad y confianza al desplazarse por el borde, la mayoría introduce la cabeza dentro

del agua sin problema, se sumergen por completo tomados del borde y la mayor parte puede recoger un objeto de una piscina poco profunda.

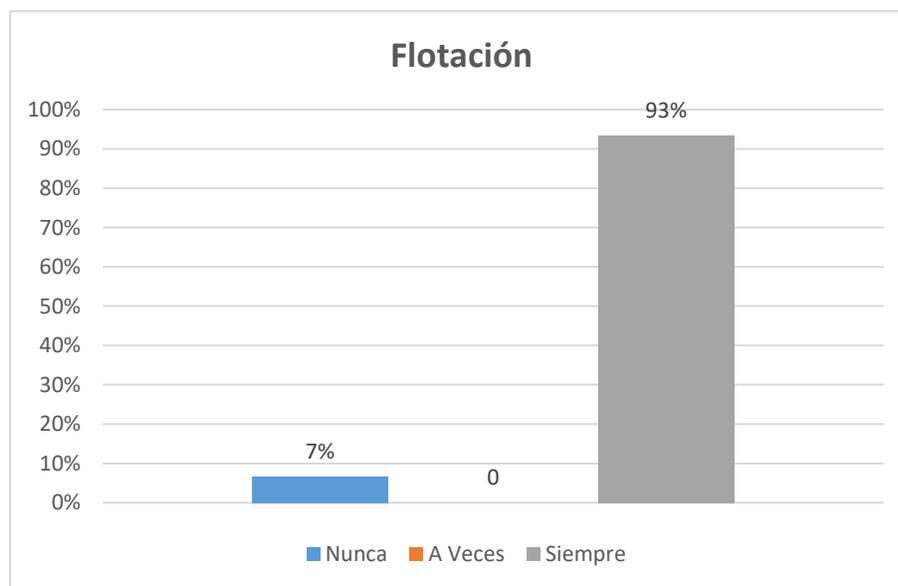
De acuerdo a la información dada es notorio que esta habilidad no es de gran problema para los niños puesto que realizan los ejercicios con facilidad y solo ciertos alumnos presentan alguna dificultad, hay que tener en cuenta que el aprendizaje de cada niño es diferente puesto que cada uno desarrolla más diferentes habilidades.

El equilibrio acuático es una habilidad que busca mantener la postura estable y controlada en el agua, dentro del agua el equilibrio se ve afectado por varios factores, como la flotabilidad, la resistencia del agua y la posición del cuerpo. Para lograr un buen equilibrio, es importante tener un buen control de la posición del cuerpo y utilizar los músculos adecuados para contrarrestar las fuerzas del agua. Cabe destacar que el equilibrio acuático puede variar según la habilidad y experiencia que tiene cada persona en el agua.

Existen varias formas que se puede trabajar y mejorar el equilibrio a través de ejercicios específicos, como actividades para mantener una posición estable en el agua, realizar movimientos controlados y coordinados; además para lograr un buen equilibrio se debe tener una buena práctica de la técnica de respiración.

A continuación, se presenta los datos obtenidos de la habilidad acuática de la flotación.

Figura 7. Análisis sobre la habilidad acuática de la flotación en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Para el análisis de la siguiente habilidad se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: mantiene la flotación con ayuda y si mantiene la flotación sin ayuda.

Según los aspectos analizados en la figura se evidencia que el 93% siempre realizan los ejercicios propuestos para el desarrollo de la habilidad de flotación y solo el 7% presenta alguna dificultad al realizar dichas actividades.

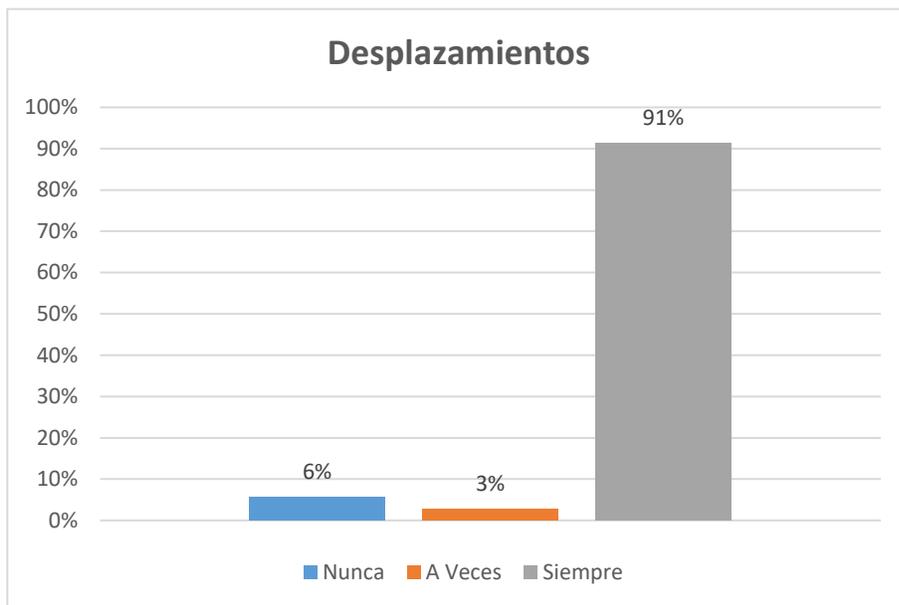
Para el desarrollo de la flotabilidad es importante que se inicie la práctica con ayuda de material didáctico con el fin de dar confianza a los niños para que puedan aprender de manera correcta esta habilidad, en el club se evidencia que al inicio de la práctica se procede a enseñar la flotación con ayuda ya sea de tablas o tubos flotadores y los niños realizan los ejercicios sin ningún problema, una vez que ya se sienten seguros se procede a quitar la ayuda y la mayor parte de los niños demuestran facilidad al realizar los ejercicios sin ayuda de material, solo ciertos niños presentan problemas por lo que necesitan un poco más de práctica.

Esta habilidad permite a los nadadores centrarse en la técnica de respiración sin preocuparse por hundirse, para esta habilidad se necesita que haya una buena técnica de respiración, con el fin de mantenerse a flote, lo que es esencial para el desarrollo de los diferentes estilos de natación. Esta habilidad sirve como punto de partida para aprender movimientos básicos de natación, como patear y mover los brazos.

La flotación es fundamental para adquirir confianza y autonomía en el agua, y es un aspecto esencial para aprender a dominar los movimientos de natación; esta habilidad se relaciona con la familiarización y adaptación al medio acuático. Es importante que el entrenador transmita seguridad a los estudiantes y presentar los ejercicios de manera gradual para asegurar un aprendizaje adecuado y que los niños puedan realizar una correcta ejecución.

Siguiendo con el análisis de resultados, en la figura 8 se presentan los datos obtenidos en cuanto a los desplazamientos.

Figura 8. Análisis sobre la habilidad acuática de los desplazamientos en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En la siguiente grafica se analizaron los siguientes criterios: el niño es capaz de desplazarse agarrado en la carrilera, es capaz de desplazarse con ayuda de material (tablas o pull buoy), se desliza sin ayuda de material, se desliza sin agarrarse del filo de la piscina, se desliza en posición ventral, se desliza en posición dorsal, se inicia en la práctica de estilos.

Los datos obtenidos muestran que el 91% siempre ejecuta los ejercicios a desarrollar para la habilidad de los desplazamientos, el 3% los realiza a veces y el 6% nunca los realiza.

En la observación realizada se evidenció que la gran mayoría de los niños no presentan problemas al realizar las actividades para el desarrollo de la habilidad de los desplazamientos puesto que son capaces de desplazarse ya sea agarrado del filo de la piscina, de la carrilera o con la ayuda de algún material, la mayor parte puede realizar dichos ejercicios tanto en la posición ventral, cabe recalcar que en la posición dorsal se debe enfatizar el trabajo puesto que en este aspecto es donde presentan problemas algunos alumnos.

El desplazamiento en la natación implica el movimiento y la propulsión a través del agua utilizando las extremidades corporales; La posición corporal adecuada, la coordinación entre los movimientos de brazos y piernas, la técnica de patada de piernas y la respiración adecuada son aspectos clave para lograr un desplazamiento eficiente en la natación, esta habilidad implica la

capacidad de variar la dirección y el sentido del desplazamiento en función de los obstáculos, sin perder el equilibrio.

6.4. Análisis de la rúbrica del estilo libre aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

La rúbrica de evaluación fue utilizada como instrumento de diagnóstico para saber que dificultades presentan los niños al momento del aprendizaje del estilo libre y poder diseñar la propuesta de actividades acuáticas acorde a las necesidades que presentan los alumnos. Esta ficha sirvió como base para evaluar las habilidades motrices acuáticas aplicadas en el estilo libre. Una vez obtenidos los resultados, sirvieron como base para diseñar la respectiva propuesta. En la Tabla X se presentan los datos obtenidos, tomando como referencia los siguientes valores e indicadores: Deficiente (1), Regular (2), Bueno (3) y Excelente (4)

Tabla 5. Resultados de la Rúbrica de evolución del estilo libre.

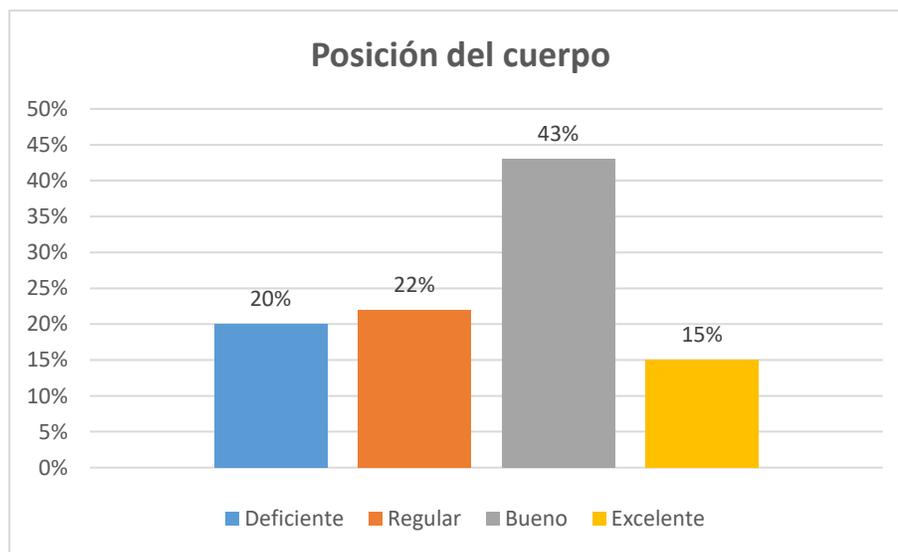
Estilo libre				
Posición del cuerpo	1	2	3	4
Posición horizontal y plana sobre el agua.	3	2	7	3
Sin elevación de la cabeza.	3	6	4	2
Sin movimientos arriba-debajo de las caderas.	3	3	7	2
Sin movimientos laterales del cuerpo.	3	2	8	2
Total	12	13	26	9
Porcentaje	20%	22%	43%	15%
Movimiento de los brazos (Entrada/agarre)				
La mano entra con el codo alto frente al hombro.	3	5	7	0
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.	3	5	7	0
Cuando una mano agarra la otra está en el empuje.	4	1	8	2
Tracción				
La mano realiza un movimiento hacia fuera.	4	3	5	3
El codo alcanza su máxima flexión (90°) al final del tirón.	4	6	5	0
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida.	3	7	5	0
Recobro y coordinación				
La mano sale del agua desde el muslo.	4	3	5	3
El codo siempre va más alto que la mano.	3	5	6	1
El recorrido de la mano es cerca del cuerpo.	3	3	7	2
El giro de la cabeza se realiza al final del empuje.	4	3	7	1
La cabeza mira al fondo antes de entrar la mano.	4	5	6	0
En el nado de dos tiempos, cuando entra la mano derecha, el pie izquierdo está descendido	3	4	8	0
Total	42	50	76	12

Porcentaje	23%	28%	42%	7%
Movimiento de las piernas				
Tobillos extendidos y relajados.	4	1	4	6
Los pies no deben salir del agua	5	7	2	1
La pierna termina su extensión al final de la fase descendente.	3	8	4	0
No debe haber separación lateral de piernas	3	1	9	2
Total	15	17	19	9
Porcentaje	25%	28%	32%	15%
Respiración				
Realiza la inspiración de aire por la boca	3	0	1	11
Realiza la expiración de aire por la nariz	3	9	2	1
Inicia la rotación de la cabeza para respirar justo cuando ha ingresado el brazo contrario al agua	4	3	8	0
La cara rota hacia la superficie con el brazo del lado de la respiración cuando se encuentra en la fase final del empuje del agua	4	2	8	1
Mantiene la cabeza rotada hasta que el brazo del lado de la respiración pasa la línea de los hombros	4	6	5	0
Total	18	20	24	13
Porcentaje	24%	27%	32%	17%

Nota. Datos obtenidos de la rúbrica de evolución del estilo libre aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Figura 9. Análisis sobre la posición del cuerpo en el estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó sobre los siguientes criterios que tributan a la posición del cuerpo en el estilo libre siendo los siguientes: si los niños mantienen la posición horizontal y plana sobre

el agua; si elevan la cabeza; si no realizan movimientos arriba-debajo de las caderas y si no realizan movimientos laterales del cuerpo.

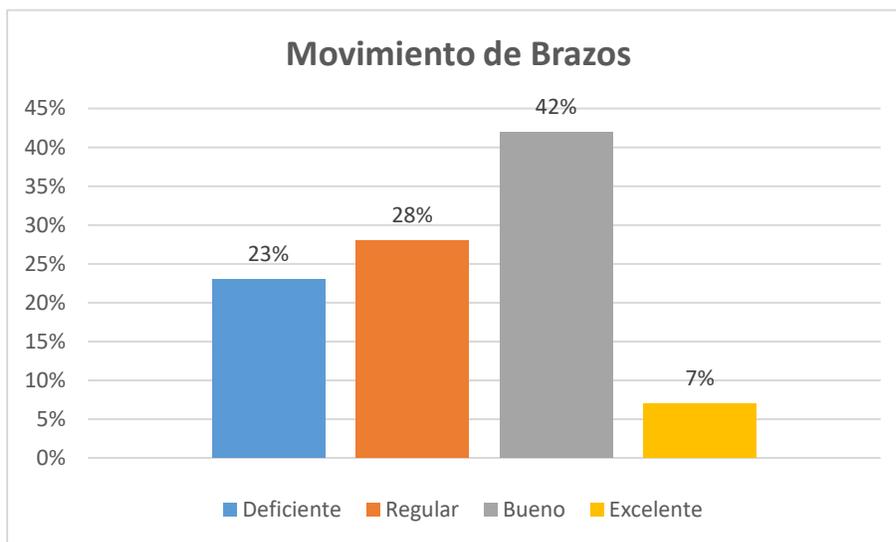
Según los datos obtenidos se evidencia que el 15% alcanza el indicador excelente, el 43% el bueno, el 22% dentro del indicador regular y el 20% dentro del indicador deficiente.

Los datos mencionados anteriormente muestran que más de la mitad de la población no presenta tantos problemas relacionados a la correcta posición del cuerpo, es decir pueden mantener la posición horizontal lo que les permite realizar un menor movimiento a la hora de aprender este estilo, mientras que un porcentaje menor si tiene problemas puesto que se le dificulta al momento de que elevan la cabeza o realizan movimientos de cadera de arriba hacia abajo, esto ocasiona que el niño no avance y sienta más cansancio y no pueda culminar el ejercicio.

La posición del cuerpo en el estilo libre es fundamental para la ejecución de una buena acción de brazos y piernas, es por ello que los nadadores deben mantener sus cuerpos bien alineados tanto horizontal como lateralmente. Al mantener una buena posición permite reducir la resistencia al agua por lo que se realizará un movimiento más eficiente.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 10 se presentan los datos obtenidos sobre el movimiento de brazos en el estilo libre.

Figura 10. Análisis sobre el movimiento de brazos del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó sobre los siguientes criterios que tributan al movimiento de brazos tanto en la tracción como en el recobro y la coordinación para el estilo libre, a continuación, se

mencionan algunos aspectos: si la mano entra con el codo alto frente al hombro, cuando una mano agarra la otra realizando el empuje, si la mano realiza un movimiento hacia fuera, si el movimiento de la mano dentro del agua es el de una “S” invertida, si la mano sale del agua desde el muslo o si el recorrido de la mano es cerca del cuerpo.

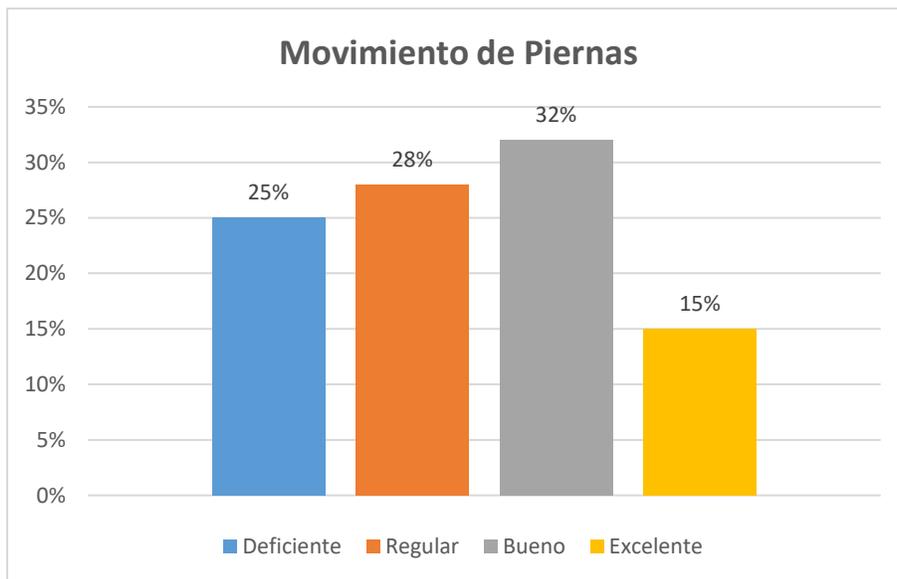
Según los datos obtenidos se evidencia que el 7% alcanza el indicador excelente, el 42% el bueno, el 28% dentro del indicador regular y el 23% se encuentra dentro del indicador deficiente.

Los porcentajes indican que en este aspecto hay cierto porcentaje que ejecuta de mejor manera los movimientos pero la mayor parte de los niños presentan problemas al realizar el correcto movimiento de brazos, se pudo observar que la mayoría saca la mano del agua antes de que la misma llegue al muslo, en otros casos no se realizaba el movimiento de las manos cerca del cuerpo, además de que algunos niños no realizan el giro de la cabeza al finalizar el empuje, es por ello que se requiere trabajar más sobre el movimiento de los brazos tanto dentro del agua como fuera de ella, con la finalidad de que tengan una mejor propulsión al momento de realizar cada brazada.

El movimiento de brazos en el estilo libre implica una acción alternativa de agarre, tracción y recuperación, lo que significa que un brazo se mueve hacia adelante mientras el otro se mueve hacia atrás, el movimiento debe estar coordinado con el movimiento del cuerpo y las piernas para lograr una técnica eficiente y una mayor velocidad en el agua.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 11 se presentan los datos obtenidos sobre el movimiento de piernas en el estilo libre.

Figura 11. Análisis sobre el movimiento de piernas del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó los siguientes criterios que tributan al movimiento de piernas tomando en cuenta los siguientes aspectos: si el niño tiene los tobillos extendidos y relajados, si los pies salen del agua, si la pierna termina su extensión al final de la fase descendente y sobre si no hay separación lateral de piernas.

Según los datos obtenidos se evidencia que el 15 % de la población estudiada se encuentra dentro del indicador excelente, el 32% dentro del bueno, el 28% dentro del indicador regular y el 25% se encuentra dentro del indicador deficiente.

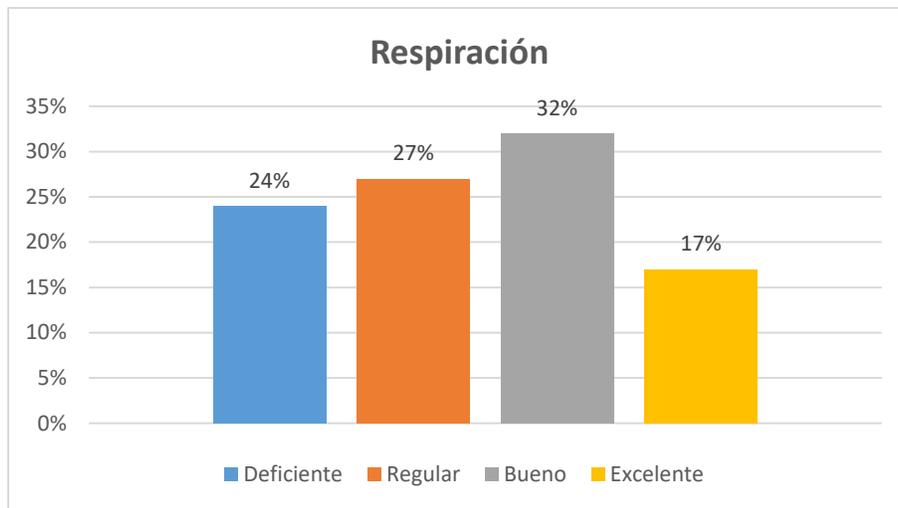
Los datos obtenidos muestran que un alto porcentaje de la población estudiada no ejecuta de la forma correcta los movimientos de piernas, puesto que se notó que la mayor parte no extiende correctamente el tobillo y no mantienen la flexión adecuada del mismo, además de que la mayor parte de los alumnos permiten que sus pies estén fuera del agua en cada patada realizada, esto no permite que el niño tenga una buena propulsión por lo que se le dificulta para avanzar y llegar hacia el otro extremo de la piscina, es importante realizar un buen movimiento de piernas con el fin de que se realice una buena técnica y obtener un mejor rendimiento en el agua.

El movimiento de piernas en el estilo libre es esencial para la propulsión y el equilibrio en el agua, el batido de piernas debe ser coordinado para que sea eficiente, las piernas se deben mover de forma ascendente y descendente, generando la fuerza necesaria para impulsarse hacia adelante,

los pies no deben salir completamente del agua durante el batido, puesto que esto perjudicaría el avance; además, un movimiento adecuado de piernas permite mantener el cuerpo cerca de la superficie del agua, lo que contribuye para tener una mayor velocidad y eficiencia en el nado.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 12 se presentan los datos obtenidos sobre la respiración en el estilo libre.

Figura 12. Análisis sobre la respiración del estilo libre en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se tomaron en cuenta los siguientes criterios que tributan a la respiración en el estilo libre: si el niño realiza la inspiración por la boca y la expiración por la nariz; si inicia la rotación de la cabeza para respirar cuando ha ingresado el brazo contrario; si mantiene la cabeza rotada hasta que el brazo del lado de la respiración pasa por la línea de los hombros.

Según los datos obtenidos se evidencia que solo el 17 % de la población estudiada se encuentra dentro del indicador excelente, el 32% dentro del bueno, el 27% dentro del indicador regular y el 24% se encuentra dentro del indicador deficiente.

Con los porcentajes obtenidos se evidencia que hay un déficit elevado sobre la habilidad de la respiración principalmente porque algunos niños no realizan la expiración por la nariz, y hay casos en donde no se realiza la respectiva rotación de la cabeza cuando ingresa el brazo contrario, o también se presentaban casos en donde no mantenía la cabeza rotada hasta que el brazo pasa por la línea de los hombros, esto dificulta el rendimiento de los alumnos puesto que no existe una

correcta oxigenación causando que el rendimiento no sea el óptimo; son pocos los niños que ejecutan de mejor manera los movimientos necesarios para una mejor respiración.

La respiración en el estilo libre es considerada como un proceso complejo que requiere un ritmo constante y una frecuencia adecuada para garantizar un suministro continuo de oxígeno y maximizar el rendimiento en el agua; es por ello que es importante que el nadador sincronice la respiración con los movimientos de brazada para mantener un ritmo eficiente. Una inhalación rápida y profunda permite una mayor entrada de oxígeno en los pulmones, lo que ayuda a mantener una buena oxigenación muscular y una resistencia adecuada durante la carrera.

6.5. Análisis de la rúbrica del estilo espalda aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”

La rúbrica de evaluación fue utilizada como instrumento de diagnóstico para saber que dificultades presentan los niños al momento del aprendizaje del estilo espalda y diseñar la propuesta de actividades acuáticas acorde a las necesidades que presentan los niños. Esta ficha sirvió como base para evaluar las habilidades motrices acuáticas aplicadas en el estilo espalda. Una vez obtenidos los resultados, sirvieron como base para diseñar la respectiva propuesta. En la Tabla X se presentan los datos obtenidos, tomando como referencia los siguientes valores e indicadores: Deficiente (1), Regular (2), Bueno (3) y Excelente (4)

Tabla 6. *Resultados de la Rúbrica de evolución del estilo espalda*

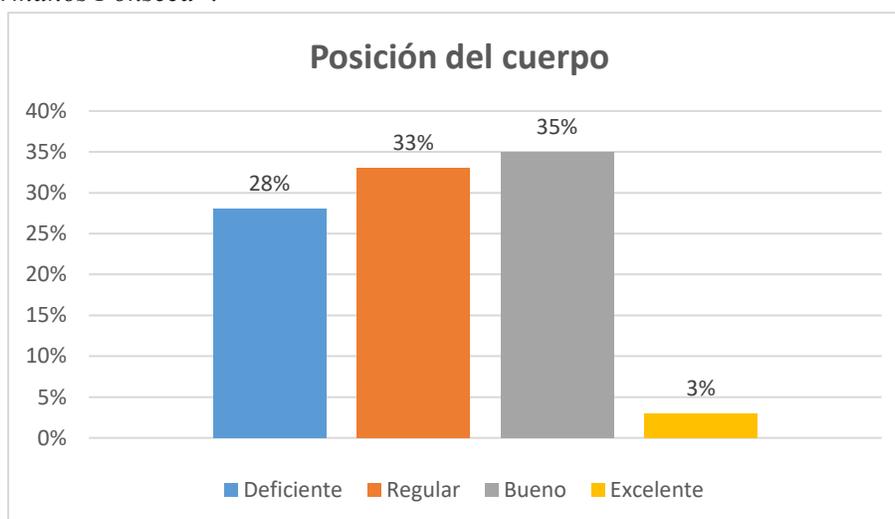
Estilo espalda				
Posición del cuerpo	1	2	3	4
Posición horizontal durante la fase más profunda.	4	5	5	1
Caderas altas en la primera patada, brazos adelante.	4	7	4	0
Caderas cerca de la superficie en la segunda patada.	6	6	3	0
La cabeza se mantiene alineada al eje del cuerpo	3	2	9	1
Total	17	20	21	2
Porcentaje	28%	33%	35%	3%
Movimiento de los brazos (Entrada/agarre)				
El brazo entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.	3	6	6	0
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.	3	5	7	0
Cuando una mano entra la otra está en el empuje.	3	1	7	4
Tracción				
El brazo profundiza extendido unos 30 cm.	4	5	6	0
El brazo se flexiona con el codo hacia el fondo.	3	8	4	0
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida.	4	10	1	0

La máxima flexión del codo se realiza cuando la mano pasa bajo el plano de los hombros.	3	7	5	0
La mano se dirige hacia los pies, hacia el muslo y finalmente hacia abajo extendiendo el brazo.	3	0	7	5
Recobro y coordinación				
El brazo sale del agua extendido y la mano relajada.	3	2	6	4
El hombro sale del agua con un ángulo de 45°.	4	8	3	0
El brazo recobra perpendicular a la superficie.	4	3	8	0
La palma de la mano gira hacia fuera al pasar por el hombro.	3	3	8	1
Total	40	58	68	14
Porcentaje	22%	32%	38%	8%
Movimiento de las piernas				
Tobillos extendidos y relajados.	4	4	5	2
Los pies y las rodillas no salen del agua.	8	6	1	0
La pierna termina su extensión al final de la fase ascendente.	3	7	5	0
No debe haber separación lateral de las piernas	3	3	8	1
Total	18	20	19	3
Porcentaje	30%	33%	32%	5%
Respiración				
Inhala con la recuperación de un brazo para exhalar con la del otro	3	1	8	3
Total	3	1	8	3
Porcentaje	20%	7%	53%	20%

Nota. Datos obtenidos de la rúbrica de evolución del estilo espalda aplicada a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

Figura 13. Análisis sobre la posición del cuerpo en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó los siguientes criterios que tributan a la posición del cuerpo en el estilo espalda: si los niños mantienen la posición horizontal durante la fase más profunda, si mantenía las caderas altas en la primera patada y las caderas cerca de la superficie en la segunda patada y si mantiene la cabeza alineada al eje del cuerpo.

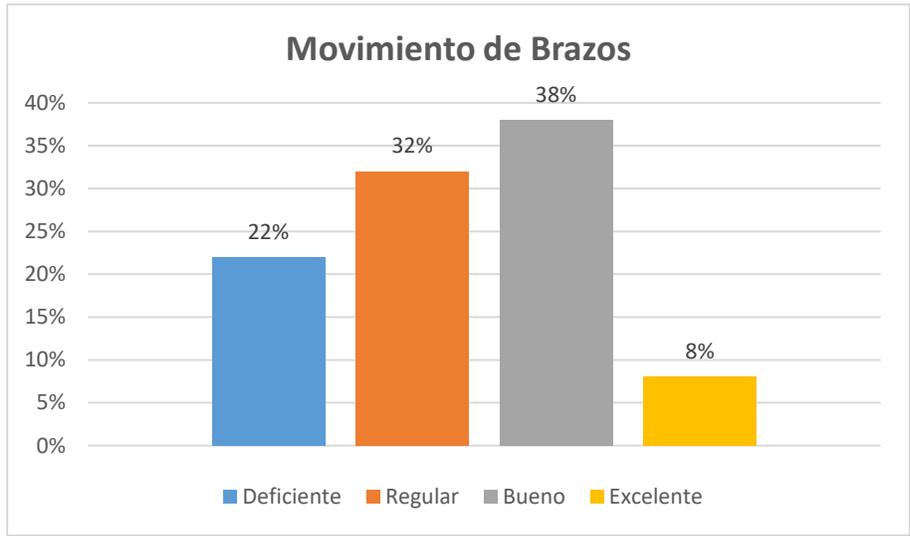
Según los datos obtenidos se evidencia que el 3% está dentro del indicador excelente, el 35% dentro del bueno, el 33% dentro del indicador regular y el 28% dentro del indicador deficiente.

Los datos mencionados anteriormente muestran que la mayor parte de la población estudiada presenta problemas relacionados con la correcta posición del cuerpo, se evidencia que no mantienen las caderas altas y cerca de la superficie en cada patada que realizan, no elevan las piernas por lo que las caderas tienden a estar hundidas y no en la posición correcta son pocos los niños que ejecutan de mejor manera estos movimientos por lo que se debe trabajar más sobre la habilidad de la flotación con el fin de aplicar correctamente la técnica en este estilo

En el estilo espalda es importante que el nadador mantenga un buen control de la posición de su cuerpo, evitando que la cadera o las piernas se hundan demasiado o se eleven demasiado; las piernas deben estar extendidas y la patada debe ser constante y ondulante. Esto contribuye que el nadador tenga una mejor propulsión; una patada eficiente reduce la resistencia y mejora la velocidad facilitando el desplazamiento sin esfuerzo, además es indispensable mantener la cabeza en una posición neutral y alineada con la columna vertebral; la mirada debe ser hacia arriba, la cara debe estar fuera del agua para facilitar la respiración y la orientación en el agua, permitiendo que el nadador siga una trayectoria recta.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 14 se presentan los datos obtenidos sobre el movimiento de brazos en el estilo espalda.

Figura 14. Análisis sobre el movimiento de brazos en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó sobre los siguientes criterios que tributan al movimiento de brazos tanto en la entrada y agarre, la tracción, el recobro y la coordinación para el estilo espalda, a continuación, se mencionan algunos aspectos: si el brazo entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro, cuando una mano entra la otra está realizando el empuje, el brazo profundiza extendido unos 30 cm, si el brazo se flexiona con el codo hacia el fondo, si la palma de la mano gira hacia fuera al pasar por el hombro, entre otros aspectos más.

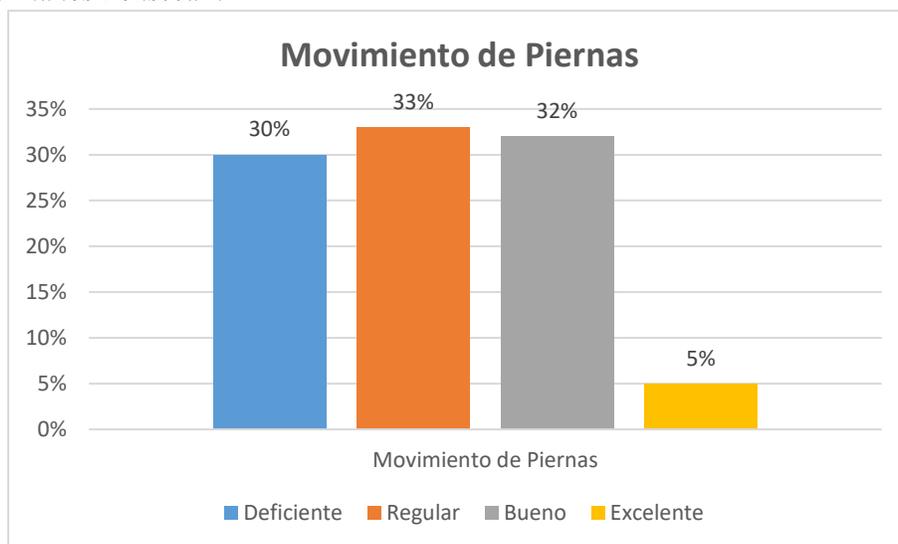
Según los datos obtenidos se evidencia que el 8% alcanza el indicador excelente, el 38% el bueno, el 32% dentro del indicador regular y el 22% se encuentra dentro del indicador deficiente.

Los datos indican que la mayoría de los estudiantes no realizan correctamente los movimientos por lo que necesitan trabajar más sobre esta técnica puesto que el brazo no realiza la profundidad necesaria, la mayoría no realiza el giro de la mano hacia fuera a momento de que pasa el hombro, además se evidenció la falta de movimiento de los hombros por lo que se genera resistencia produciendo que no haya una buena fluidez del movimiento, como en todos los criterios mencionados anteriormente existe cierta cantidad de niños que pueden realizar de mejor manera los movimientos, pero la mayor parte tiene dificultades cabe recalcar que cada movimiento dependerá de las habilidades desarrolladas por cada niño, es decir unos tendrán un mejor desenvolvimiento que otros niños que tendrán que realizar más ejercicios con la finalidad de mejorar.

Un buen movimiento de brazos en el estilo espalda es esencial para tener una mejor propulsión, esto permite que el nadador se pueda desplazar con menor esfuerzo y mayor velocidad, además al realizar un mejor movimiento de brazos y una buena rotación del cuerpo, contribuye al mantenimiento de la posición horizontal en el agua esto permite realizar una flotación eficiente. AL realizar una entrada suave de los brazos en el agua, seguida de una tracción eficiente, ayuda a minimizar la resistencia al avance, se debe tener en cuenta que al ejecutar un buen agarre en el agua y una recuperación controlada contribuyen para reducir la resistencia que se produce en el agua.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 15 se presentan los datos obtenidos sobre el movimiento de piernas en el estilo espalda.

Figura 15. Análisis sobre el movimiento de piernas en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se analizó los siguientes criterios que tributan al movimiento de piernas tomando en cuenta los siguientes aspectos: si el niño tiene los tobillos extendidos y relajados, si los pies y las rodillas no salen del agua, si la pierna termina su extensión al final de la fase ascendente y sobre si no hay separación lateral de piernas.

Según los datos obtenidos se evidencia que el 5 % de la población estudiada se encuentra dentro del indicador excelente, el 32% dentro del bueno, el 33% dentro del indicador regular y el 30% se encuentra dentro del indicador deficiente.

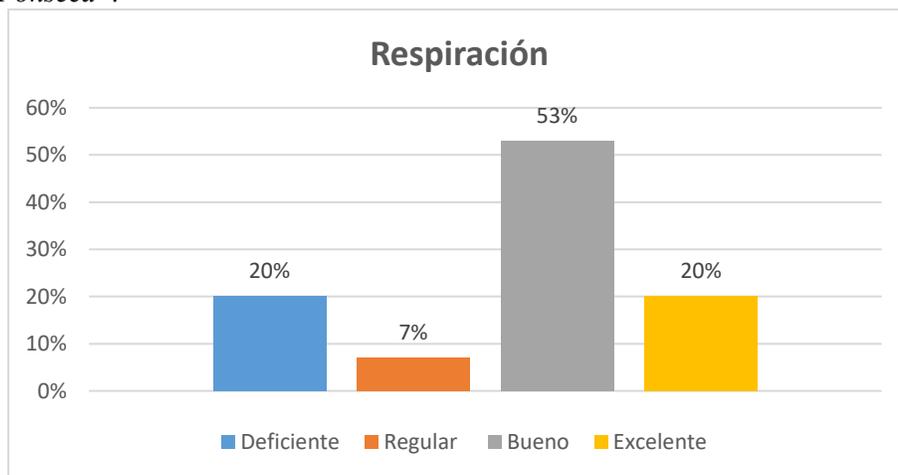
Los datos obtenidos muestran que la gran mayoría de la población estudiada no realiza los movimientos adecuados de piernas, puesto que se notó que la mayor parte no extiende

correctamente el tobillo y lo mantiene en un grado de 90°, además gran parte de los alumnos saca los pies más de lo normal, esto dificulta el avance y genera una mayor resistencia, por lo que no hay una buena eficiencia en el movimiento.

Una técnica de patada adecuada es esencial para tener una buena propulsión, estabilidad y una coordinación general en el nado, el movimiento coordinado de las piernas agrega una propulsión adicional al nadador, permitiendo que se desplace hacia adelante, es por ello que se debe realizar correctamente los movimientos con el fin de mantener una velocidad constante; además el movimiento de piernas influye para realizar una buena rotación del cuerpo. Como se evidencia cada movimiento es una cadena que depende de la correcta ejecución de las demás habilidades necesarias para cada estilo, esto contribuye a que se realice una mejor técnica y se pueda lograr los objetivos propuestos.

Continuando con el análisis de las habilidades acuáticas en la figura 16 se presentan los datos obtenidos sobre la respiración en el estilo espalda.

Figura 16. Análisis sobre la respiración en el estilo espalda en los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.



Nota. Datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”.

Autor: Paladines, Yajaira (2024)

En este ítem se tomaron en cuenta el siguiente criterio: si el niño realiza la inhalación al ejecutar la recuperación de un brazo para exhalar al realizar el movimiento del otro brazo.

Según los datos obtenidos se evidencia que el 20 % de la población estudiada se encuentra dentro del indicador excelente, el 53% dentro del bueno, el 7% dentro del indicador regular y el 20% se encuentra dentro del indicador deficiente.

los porcentajes obtenidos muestran que en este criterio los niños no presentan muchas dificultades al momento de inhalar y exhalar, ya que realizan la respectiva respiración requerida con cada movimiento de brazos, es poco el porcentaje de alumnos que tienen dificultad al realizar esta técnica, es notorio que los niños sienten más seguridad al realizar la respiración en este estilo puesto que la cabeza va fuera del agua lo que les permite tener más confianza.

Una adecuada técnica de respiración evita que se produzca una ingestión de agua, es por ellos que la cara del nadador debe mantenerse fuera del agua durante el proceso de inhalación, al realizar una correcta sincronización de la respiración con el movimiento de brazos y piernas permite que se realice una técnica más fluida y eficiente en el estilo espalda; es importante que la respiración sea controlada y coordinada con el fin de contribuir en la estabilidad general del nadador, esto mejora la alineación del cuerpo y reduce la posibilidad de realizar giros no deseados. Una correcta respiración en el estilo espalda permite que el nadador se sienta cómodo y sea eficiente.

7. Discusión

La presente investigación denominada Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años Loja, 2023, tuvo lugar en el Club Formativo “Hermanos Fonseca” de la misma ciudad, tomando como muestra 15 niños del club mencionado anteriormente, lo que corresponde a 10 niños y 5 niñas de la edad indicada inicialmente, los cuales participaron del estudio planteado para dicha investigación.

Tomando como referencia el primer objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar las habilidades acuáticas aplicadas para el desarrollo de los estilos libre y espalda en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023, se realizó la respectiva revisión bibliográfica del tema de estudio lo cual sirvió para la posterior elaboración de la guía de observación a aplicar tomando en cuenta las principales habilidades acuáticas que son necesarias para el desarrollo de los estilos libre y espalda; dicha información se encuentra fundamentada en el marco teórico de la presente investigación.

Los resultados se contrastan con el trabajo de tesis realizado por Rojas (2020), es su estudio denominado Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas fundamentales con escolares en el mismo que cita a Ruiz (2005) en donde menciona que el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas constituye la base fundamental para el desarrollo de los estilos de natación, mediante los estudios realizados se evidenció la importancia que tiene el aprendizaje de cada una de las habilidades acuáticas; las personas con un buen desarrollo de las habilidades acuáticas tienen mayor facilidad para aprender a nadar, puesto que tienen una base sólida sobre la que construir el aprendizaje necesario.

Por lo mencionado anteriormente se evidencia que las habilidades motrices acuáticas son fundamentales para el desarrollo de los estilos de natación ya que forman la base sobre la que se construyen los estilos; por ejemplo, la flotabilidad es fundamental para cualquier estilo porque permite mantener una posición elevada en el agua, facilitando el movimiento de brazos y piernas; un correcto desplazamiento o propulsión permite recorrer más distancia con menos esfuerzo porque permite cubrir a los nadadores más distancia realizando menos esfuerzo; por otro lado una correcta técnica de respiración permite a los nadadores obtener el oxígeno que necesitan para nadar; es por ellos que el correcto desarrollo de cada una le permite a los nadadores desenvolverse de manera más fluida en el ambiente acuático y ejecutar de manera correcta cada movimiento necesario en cada estilo.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en evaluar el desarrollo de las habilidades acuáticas aplicadas en los estilos libre y espalda en niños de 10 años, se realizó el respectivo análisis mediante una rúbrica de evaluación tanto para el estilo libre como el estilo espalda, esto permitió obtener datos relevantes sobre las habilidades en donde los niños presentan más dificultad para el aprendizaje de los estilos mencionados anteriormente, según los datos obtenidos la principal dificultad que presentó el objeto de estudio fue en la habilidad de respiración, esto ocasiona otras dificultades en algunas de las otras habilidades acuáticas; es por ellos que los datos obtenidos sirvieron para diseñar la propuesta de actividades acuáticas de acuerdo a las necesidades presentadas, con el fin de que los niños tengan un mejor desenvolvimiento al momento de aprender cada estilo.

Verificando lo mencionado anteriormente, en el estudio realizado por Champutis & Lastra (2012) en donde mencionan que su investigación permitió conocer las deficiencias que existen en el momento de poner en práctica las habilidades acuáticas en el estilo crol encontrándose mayor problema en lo que a coordinación y respiración se refiere. Según lo expuesto con los autores mencionados y la evaluación aplicada se corrobora que la habilidad de la respiración es una de las más complicadas de desarrollar por lo que requiere mayor énfasis en la enseñanza de la misma, esto con el objetivo de que se desarrollen correctamente los estilos, además cabe recalcar que si no se desarrollan todas las habilidades acuáticas de cada estilo, no se podrá aplicar la técnica correcta, esto dificultará el desenvolvimiento de los niños en el medio acuático.

Según lo expuesto se evidencia que las habilidades motrices acuáticas son necesarias para el dominio de los estilos de natación, puesto que las mismas permiten adquirir la coordinación necesaria, mejorar la eficiencia, velocidad, desarrollar confianza en el agua, moverse eficientemente y controlar el cuerpo para realizar otros movimientos y acciones requeridas en cada estilo. Por lo tanto, es importante que los alumnos dediquen tiempo y esfuerzo para desarrollo y mejora de estas habilidades para lograr mejores resultados en la natación y obtener conocimientos importantes que les permitan desenvolverse de manera óptima en ambientes acuáticos.

Finalmente, el tercer objetivo hizo referencia a diseñar una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda, es por ello que se llevó a cabo el respectivo diseño de los ejercicios a realizar para el aprendizaje de los estilos libre y espalda de acuerdo a cada habilidad estudiada; poniendo mayor énfasis en las habilidades en donde se requiere mayor práctica; dicha propuesta está planificada para aplicarla por dos meses, posterior a eso sería factible

realizar la respectiva evaluación para tener conocimiento si ha existido mejora en el aprendizaje; esta propuesta se la realiza con el objetivo que el club formativo mejore su enseñanza, y sus alumnos tengan un mejor conocimiento sobre los problemas que presentan y donde tienen que mejorar para tener una mejor eficacia al momento del desarrollo de los estilos libre y espalda

Como menciona Morales (2010) en su estudio realizado sobre una propuesta educativa tomando en cuenta el medio acuático nos menciona que según estudios realizados para la enseñanza de las habilidades acuáticas en edad escolar es importante el diseño de programas de enseñanza acuáticos donde el juego es la base fundamental. Además, señalan que el objetivo de las propuestas es poder enseñar de acuerdo a las necesidades que tenga el alumno, es decir las propuestas ayudan a ubicar de manera objetiva a los alumnos con el fin de que todos vayan aprendiendo y desarrollándose correctamente en el medio acuático.

8. Conclusiones

En base a los resultados del estudio y los objetivos planteados, podemos concluir lo siguiente:

- Tras un análisis de fuentes bibliográficas actualizadas, y considerando los resultados obtenidos mediante los instrumentos de investigación podemos concluir que: para el desarrollo de los estilos de natación es necesario tener conocimiento sobre todas las habilidades motrices acuáticas, en el club de formación se imparten todas las habilidades necesarias, cada una de ellas son indispensables para el aprendizaje de cada uno de los estilos; además su buen desarrollo permiten que los alumnos adquieran un mejor potencial y puedan alcanzar un alto nivel de rendimiento.
- Mediante los instrumentos aplicados se pudo evidenciar que existen algunas falencias en el desarrollo de ciertas habilidades, de acuerdo a los datos analizados en el estilo libre la respiración es la principal habilidad en donde más se presentaron problemas al momento de ejecutar los ejercicios mientras que en el estilo espalda la habilidad en donde se evidenció más dificultad fue en los desplazamientos puesto que la mayor parte de los niños no realizan el correcto movimiento de piernas lo que les dificulta realizar una correcta técnica.
- Finalmente, se diseñó una propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda basada en actividades principalmente en las habilidades en donde se evidenció mayor dificultad con el propósito de mejorar significativamente el aprendizaje de los niños, brindándoles una experiencia divertida, segura y que aporte con buenos conocimientos que en lo posterior les sirvan para progresar y mejorar su desenvolvimiento en el ámbito acuático.

9. Recomendaciones

Considerado las conclusiones previamente expuestas, a continuación, se presentan algunas recomendaciones viables para su implementación en la institución objeto de estudio del presente trabajo de investigación:

- Se recomienda al Club Formativo “Hermanos Fonseca” fortalecer sus estrategias de enseñanza, las cuales han demostrado ser efectivas al generar en los niños confianza y entusiasmo por el aprendizaje de las habilidades acuáticas en los estilos libre y espalda. Esta sólida base contribuirá significativamente a la formación integral de los alumnos y les permitirá desenvolverse con mayor soltura y seguridad en el medio acuático.
- Se recomienda al entrenador del Club Formativo “Hermanos Fonseca” tomar en cuenta los análisis presentados en la investigación con el fin de identificar las habilidades que presentan mayor dificultad para los niños, tanto en el estilo libre como en espalda; mediante el análisis podrán implementar estrategias específicas para enfatizar el desarrollo de las habilidades en donde existe mayor dificultad. De esta manera, se potenciará el aprendizaje significativo y se optimizará el progreso de los niños, acercando al club al logro de sus objetivos.
- Finalmente se recomienda al Club Formativo “Hermanos Fonseca” la implementación de la propuesta de actividades acuáticas diseñada en el marco de la presente investigación, dicha propuesta se fundamenta en los análisis de los resultados obtenidos, identificando con precisión las áreas que requieren mayor atención para optimizar el aprendizaje de los niños.

10. Bibliografía

- Álvarez, C. (2020). Sistema de Ejercicios para el Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Estilo Crol en los Nadadores de 10 - 12 años. [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal de Milagro]. <https://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/5219>
- Ágora, C. (s.f). INICIACIÓN A LA NATACIÓN. Madrid.org. <https://mediateca.educa.madrid.org/streaming.php?id=2gv1ssn7dboq8jxz&otros=1&ext=.pdf>
- Chilel, C. E. (2017). Scribd. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/350216067/Historia-de-La-Natacion>
- Cisneros, M. J. (2014). Scribd. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/218509976/introduccion-natacion>
- Contreras Acevedo, M. A., & Gracia Díaz, Álvaro J. (2023). PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS DE PROPULSIÓN, RESPIRACIÓN Y FLOTACIÓN EN LA CATEGORÍA MENORES 8 -10 AÑOS DEL CLUB CEDA. Edu-física.Com, 15(32). <https://doi.org/10.59514/2027-453X.3050>
- Dias, E., Sperandio, J., Faitarone, F., & Cortes, P. (2023). Antropometría y habilidades acuáticas de los niños que asisten a la natación. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 2.
- Hilares Quispe, J. A., & Suca Yucra, A. (2022). Los juegos motores y la enseñanza de la natación en alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera-Cusco 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6770>
- Juárez Santos-García, D. (2020). Habilidades motrices en el medio acuático. RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 4(8), 51-52. <https://doi.org/10.21134/riaa.v4i8.1296>
- Llacsá, L. (2020). La natación en relación con el desarrollo motor de los niños de 5 años. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63540>
- Pilco, R. (2013). La natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la Escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].

<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/3980>

Mejía, T. (2020). Habilidades motrices básicas. Lifeder. <https://www.lifeder.com/habilidades-motrices-basicas/>

Moreno-Murcia, J. A., Pérez, A. A., & Borges, L. d. (2022). Aportes Pedagógicos Acuáticos. Buenos Aires: Sb Editorial.

Ramos, E. (2021). Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas fundamentales en escolares de 10 y 11 años. Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas fundamentales. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. https://www.academia.edu/45399771/DESARROLLO_DE_LAS_HABILIDADES_MOTRICES_ACUC3%81TICAS_FUNDAMENTALES_EN_ESCOLARES_DE_10_Y_11_A%81OS

Rodríguez, J. (2021). Adquisición y desarrollo de habilidades motrices en el medio acuático: revisión bibliográfica y propuesta de trabajo. [Trabajo de fin de grado, Universidad de León].

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/223577/Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Torres, M. (2014). Adquisición de las habilidades motrices acuáticas en el entorno escolar. [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/30973>

Vásquez, D. (2019). Scribd. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/409027665/Estilos-de-Natacion>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura de la institución



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de octubre de 2023

Sr.

Luis Fonseca Quintuña

PRESIDENTE DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO "HERMANOS FONSECA" DE LA CIUDAD DE LOJA.

Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la señorita estudiante **YAJAIRA GABRIELA PALADINES CUEVA** con C.I: 1104239296, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación con los niños de 10 años del club que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los entrenadores y niños de manera presencial en el club deportivo.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,

Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE



Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00296M.

Loja, 27 de octubre del 2023

Magister.

Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Desarrollo de los estilos de natación a través de las habilidades motrices acuáticas en los niños de 10 años del club especializado "Hermanos Fonseca", Loja, 2023** de la aspirante señorita. **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**, alumna del **Ciclo octavo, paralelo B**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente,

Mag. José Gregorio Piabita Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut./JP./Elb. Mcy.

C/C.-Archivo.

c/c. Estudiante . Yajaira Gabriela Paladines cueva

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia · Loja · Ecuador

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 07 de noviembre de 2023

Mg. Sc.
José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante **YAJAIRA GABRIELA PALADINES CUEVA**: para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-000229M**. Donde se me solicita se emita el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del tema, **Desarrollo de los estilos de natación a través de las habilidades motrices acuáticas en los niños de 10 años del club especializado "Hermanos Fonseca", Loja, 2023**, de autoría de la Estudiante **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo "Hermanos Fonseca", Loja, 2023** a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga. Mg Sc.
DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00368M.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.

Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga.

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.

De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. P.A.F.D.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director del Trabajo de Integración Curricular titulado: Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo "Hermanos Fonseca", Loja, 2023**, de la autoría de la señorita. **Yajaira Gabriela Paladines Cueva**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente a la estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.
C/c. **Estudiante.**
C/C.-Archivo.



Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 5. Entrevista al entrenador



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES
ENTREVISTA AL ENTRENADOR

1. ¿Qué rol profesional posee usted?
2. ¿Cuántos años de experiencia tiene como entrenador de natación?
3. ¿Cuáles son sus objetivos en la enseñanza de la natación?
4. ¿Cuál son las estrategias de enseñanza que usted aplica para sus clases de natación?
5. ¿Qué medidas de seguridad toma durante las sesiones de entrenamiento en la piscina?
6. ¿Cuáles son sus mejores estrategias de motivación para los niños principiantes que temen al agua?
7. ¿En qué habilidades acuáticas presentan más dificultad los niños?
8. ¿Qué tiempo tardan los niños en aprender el estilo libre y espalda?

Anexo 6. Ficha de observación



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre del estudiante:

Fecha:

Nombre de la Institución:

Edad:

Objetivo de la ficha de observación: Diagnosticar las habilidades motrices acuáticas que ha desarrollado cada niño

	Nunca	A Veces	Siempre	Observaciones
Familiarización				
Baja por la escalerilla al agua sin ningún problema				
Tiene temor al entrar en el agua				
Entra al agua estando sentado en el borde				
Tiene miedo al lanzarse al agua				
Respiración				
El proceso de inspiración lo realiza por la boca				
El proceso de expiración lo realiza por la nariz				
Expira el aire debajo del agua con confianza				
Equilibrio				
Se desplaza agarrado al borde				
Introduce la cabeza dentro del agua				
Se sumerge por completo cogido al borde				
Recoge una anilla del fondo de la piscina poco profunda				
Flotación				
Mantiene la flotación con ayuda				
Mantiene la flotación sin ayuda				
Desplazamientos				
Es capaz de desplazarse agarrado en la carrilera				
Es capaz de desplazarse con ayuda de material (tablas o pull buoy)				
Es capaz de desplazarse sin ayuda de material				
Es capaz de desplazarse sin agarrarse del filo de la piscina				
Se desplaza en posición ventral				
Se desplaza en posición dorsal				
Se inicia en la práctica de estilos				

Anexo 7. Rubrica de Evaluación del estilo libre



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

RUBRICA DE EVALUACIÓN ESTILO LIBRE

Nombre:				
Fecha:				
Posición del cuerpo	1	2	3	4
Posición horizontal y plana sobre el agua.				
Sin elevación de la cabeza.				
Sin movimientos arriba-debajo de las caderas.				
Sin movimientos laterales del cuerpo.				
Movimiento de los brazos (Entrada/agarre)				
La mano entra con el codo alto frente al hombro.				
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.				
Cuando una mano agarra la otra está en el empuje.				
Tracción				
La mano realiza un movimiento hacia fuera.				
El codo alcanza su máxima flexión (90°) al final del tirón.				
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida.				
Recobro y coordinación				
La mano sale del agua desde el muslo.				
El codo siempre va más alto que la mano.				
El recorrido de la mano es cerca del cuerpo.				
El giro de la cabeza se realiza al final del empuje.				
La cabeza mira al fondo antes de entrar la mano.				
En el nado de dos tiempos, cuando entra la mano derecha, el pie izquierdo está descendido				
Movimiento de las piernas				
Tobillos extendidos y relajados.				
Los pies no deben salir del agua				
La pierna termina su extensión al final de la fase descendente.				
No debe haber separación lateral de piernas				
Respiración				
Realiza la inspiración de aire por la boca				
Realiza la expiración de aire por la nariz				

Inicia la rotación de la cabeza para respirar justo cuando ha ingresado el brazo contrario al Agua				
La cara rota hacia la superficie con el brazo del lado de la respiración cuando se encuentra en la fase final del empuje del agua				
Mantiene la cabeza rotada hasta que el brazo del lado de la respiración pasa la línea de los hombros				

Escalas de evaluación

1, deficiente. 2, regular. 3, bueno. 4, excelente.

Anexo 8. Rubrica de Evaluación del estilo espalda



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

RUBRICA DE EVALUACIÓN ESTILO ESPALDA

Nadador:				
Fecha:				
Posición del cuerpo	1	2	3	4
Posición horizontal durante la fase más profunda.				
Caderas altas en la primera patada, brazos adelante.				
Caderas cerca de la superficie en la segunda patada.				
La cabeza se mantiene alineada al eje del cuerpo				
Movimiento de los brazos				
(Entrada/agarre)				
El brazo entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.				
La mano entra entre el eje del cuerpo y la línea de prolongación del hombro.				
Cuando una mano entra la otra está en el empuje.				
Tracción				
El brazo profundiza extendido unos 30 cm.				
El brazo se flexiona con el codo hacia el fondo.				
El movimiento de la mano dentro del agua es el de una "S" invertida.				
La máxima flexión del codo se realiza cuando la mano pasa bajo el plano de los hombros.				
La mano se dirige hacia los pies, hacia el muslo y finalmente hacia abajo extendiendo el brazo.				
Recobro y coordinación				
El brazo sale del agua extendido y la mano relajada.				
El hombro sale del agua con un ángulo de 45°.				
El brazo recobra perpendicular a la superficie.				
La palma de la mano gira hacia fuera al pasar por el hombro.				
Movimiento de las piernas				
Tobillos extendidos y relajados.				
Los pies y las rodillas no salen del agua.				
La pierna termina su extensión al final de la fase ascendente.				
No debe haber separación lateral de las piernas				
Respiración				
Inhala con la recuperación de un brazo para exhalar con la del otro				

Anexo 9. Evidencias fotográficas





Anexo 10. Proyecto del trabajo de integración curricular



Anexo 11. Diseño de la propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda en niños de 10 años del club formativo "Hermanos Fonseca", Loja, 2023

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Tema
Propuesta de actividades acuáticas para el desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo "Hermanos Fonseca", de la ciudad de Loja

Proponente: Yajaira Gabriela Paladines Cueva
Asesor: Lic. Vladimir Estanislao Quizphe Lururiaga Mg. Sc.

Link de Propuesta: <https://drive.google.com/file/d/1tPaKLajQx0xiPbylldIjhODYJJ6B-6TG/view?usp=sharing>

Anexo 12. Certificado de traducción del resumen

Loja, 26 de febrero del 2023

El suscrito Sandra del Rosario Cueva Jiménez.
Lcda. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA

Que la señorita **Yajaira Gabriela Paladines Cueva** con cédula de identidad número **1104239296**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Desarrollo de los estilos libre y espalda a través de las habilidades motrices acuáticas en niños de 10 años del club formativo “Hermanos Fonseca”, Loja, 2023**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Sandra del Rosario Cueva Jiménez
Lcda. En Ciencias de la Educación en la Especialidad de Idioma Inglés
Número de Registro Senescyt: 1008-2016-1754556
Email: sandycuevajimenez@gmail.com
Celular: 0987363725