



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE NATACION ESTILO CRAWL, EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Tutillo Herrera Paul William

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el honorable Consejo directivo de la Facultad Educación, Ciencia y Tecnología del Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema: **“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE NATACION ESTILO CRAWL, EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016”** previo a la obtención del título de licenciado en Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y como responsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado en públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO
Dr. Vicente Yandún MSc.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado que representa mi esfuerzo, constancia, dedicación y mucho sacrificio.

A mi gran Dios porque ha estado conmigo en cada paso realizado otorgándome sabiduría y guiándome por el camino del bien y del éxito.

A mi madre Gladys, a mi padre Antonio, por haberme otorgado de la vida lleno de los valores inculcados día tras día, como la humildad, responsabilidad y el sacrificio para obtener mi objetivo propuesto y ser una excelente persona e indispensable para la sociedad.

A mi esposa Lili, por haber sostenido mi hogar en mi ausencia a mis hijos Johan y Elián, pues fueron fuente de mi inspiración a mis hermanos Edison, Marco y en especial Johana que fue en mi etapa final, apoyo incondicional y porque son pilares fundamentales para mí, y a toda mi familia, amigos, que me apoyaron en los momentos buenos y malos de mi vida, y de esta manera lograr las metas propuestas y ser un ente de ejemplo a seguir.

Paul Tutillo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte y de manera particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a los programas en mi presenciales, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico.

De la misma manera expreso un profundo agradecimiento en la carrera de Entrenamiento Deportivo y todos los docentes que forman parte de ella, quien es con su esfuerzo promueven la formación de nuevos profesionales que están predispuestos al servicio del deporte de la niñez, juventud y personas mayores en la provincia y del país.

De manera especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc, ya que con sus valiosos criterios técnicos y científicos de forma amigable y oportuna me supieron guiar en la realización de esta licenciatura.

Agradezco a las autoridades y compañeros docentes de la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito Parroquia el Quinche, por brindarme las facilidades para realizar con éxito este maravilloso trabajo.

Paul Tutillo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE CUADROS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I.....	ii
1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos	5
1.6 Justificación.	6
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2 MARCO TEÓRICO	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación filosófica.	10
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	10

2.1.3	Fundamentación pedagógica.....	13
2.1.4	Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación axiológica.	15
2.1.6	Fundamentación legal.....	16
2.1.7	Fundamentación epistemológico.	18
2.1.8	Los medios en el proceso pedagógico.....	20
2.1.9	Enseñanza de actividades acuáticas.	23
2.1.10	Medios de entrenamiento físico	25
2.1.11	La natación en los niños	36
2.1.12	Edad para el aprendizaje	39
2.1.13	Condiciones externas para el aprendizaje de la natación	40
2.1.14	Metodología y práctica de la ambientación al agua	43
2.1.15	Técnica del estilo crawl.....	49
2.2	Posicionamiento teórico personal.	59
2.3	Glosario de términos.....	60
2.4	Interrogantes de la investigación	63
2.5	Matriz categorial.....	64
CAPÍTULO III.....		65
3	MARCO METODOLÓGICO.....	65
3.1	Tipo de Investigación	65
3.1.1	Investigación bibliográfica	65
3.1.2	Investigación de campo.	65
3.1.3	Investigación descriptiva	65
3.1.4	Investigación propositiva.....	65
3.2	Métodos	66
3.2.1	Método inductivo	66
3.2.2	Método deductivo.....	66
3.2.3	El método analítico.....	66
3.2.4	El método sintético.....	67
3.2.5	El método descriptivo.....	67
3.2.6	El método científico.....	67

3.2.7	El método estadístico.....	67
3.3	Técnicas e Instrumentos	68
3.4	Población.	68
3.5	Muestra.....	69
CAPÍTULO IV		70
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	70
4.1.1	Análisis individual y descriptivo de cada interrogante de la encuesta aplicada a los docentes de educación física.....	71
4.1.2	Análisis individual y descriptivo de cada interrogante de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle.....	81
CAPÍTULO V		91
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	91
5.1	Conclusiones	91
5.2	Recomendaciones	92
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación	93
CAPÍTULO VI		95
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	95
6.1	Título de la propuesta	95
6.2	Justificación e importancia	95
6.3	Fundamentación	96
6.3.1	Fundamentación pedagógica.....	96
6.3.2	Fundamentación psicológica.....	107
6.3.3	Metodología del entrenamiento.....	108
6.4	Objetivos	108
6.4.1	Objetivo general.....	108
6.4.2	Objetivos específicos	108
6.5	Ubicación sectorial y física	109
6.6	Desarrollo de la propuesta	110

6.7	Impacto	150
6.7.1	Impacto educativo	150
6.7.2	Impacto salud.....	150
6.7.3	Impacto deportivo.....	150
6.8	Difusión	151
6.9	Bibliografía	152
Anexos.....		155
Anexo 1 Árbol de problemas.....		156
Anexo 2 Matriz de coherencia.....		157
Anexo 3 Matriz categorial		158
Anexo 4 Encuesta a los docentes de educación física		159
Anexo 5 Encuesta a los estudiantes		162
Anexo 6 Fotografías.....		165
Anexo 7 Certificados.....		174

ÌNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población	69
Cuadro N° 2	Conocimiento de los medios de entrenamiento	71
Cuadro N° 3	Utilización de los medios de entrenamiento	72
Cuadro N° 4	Capacitación de los Docentes de Educación Física.....	73
Cuadro N° 5	Predisposición de los Entrenadores	74
Cuadro N° 6	Ejecución de ejercicios de ambientación al agua	75
Cuadro N° 7	La Natación en el sistema educativo	76
Cuadro N° 8	Ejecución de actividades lúdicas y recreativas	77
Cuadro N° 9	Técnicas de enseñanza del estilo crawl	78
Cuadro N° 10	Elaboración de una guía didáctica	79
Cuadro N° 11	Aplicación de la guía didáctica	80
Cuadro N° 12	Afinidad de los estudiantes por las clases de natación .	81
Cuadro N° 13	Sesiones de entrenamiento en la semana	82
Cuadro N° 14	Utilización de medios adecuados de entrenamiento	83
Cuadro N° 15	Enseñanza adecuada de natación	84
Cuadro N° 16	Motivación en las sesiones de entrenamiento.....	85
Cuadro N° 17	Participación activa y participativa del estudiante	86
Cuadro N° 18	Desarrollo de la natación dentro de la institución	87
Cuadro N° 19	Seguridad al replicar las actividades acuáticas	88
Cuadro N° 20	Guía didáctica de los medios de entrenamiento	89
Cuadro N° 21	Aplicación de la guía didáctica	90

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Conocimientos de los medios de entrenamiento	71
Gráfico N° 2	Utilización de los medios de entrenamiento	72
Gráfico N° 3	Capacitación de los Docentes de Educación Física	73
Gráfico N° 4	Predisposición de los Entrenadores	74
Gráfico N° 5	Ejecución de ejercicios de ambientación al agua	75
Gráfico N° 6	La Natación en el sistema educativo	76
Gráfico N° 7	Ejecución de actividades lúdicas y recreativas.....	77
Gráfico N° 8	Técnicas de enseñanza del estilo crawl	78
Gráfico N° 9	Elaboración de una guía didáctica	79
Gráfico N° 10	Aplicación de la guía didáctica	80
Gráfico N° 11	Afinidad de los estudiantes por las clases de natación ..	81
Gráfico N° 12	Sesiones de entrenamiento en la semana	82
Gráfico N° 13	Utilización de medios adecuados de entrenamiento	83
Gráfico N° 14	Enseñanza adecuada de natación	84
Gráfico N° 15	Motivación en las sesiones de entrenamiento	85
Gráfico N° 16	Participación activa y participativa del estudiante	86
Gráfico N° 17	Desarrollo de la natación dentro de la institución	87
Gráfico N° 18	Seguridad al replicar las actividades acuáticas	88
Gráfico N° 19	Aplicación de la guía didáctica	90

RESUMEN

Esta investigación se refiere al estudio de los medios de entrenamiento físico que aplican los docentes de educación física en la disciplina de natación estilo crawl, en niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle en la parroquia el Quinche de la ciudad de Quito año 2015-2016. En esta investigación se pudo evidenciar el desconocimiento de los medios de entrenamiento de los docentes que realizan la enseñanza de este estilo en la institución, los resultados que se evidenciaron fueron que los estudiantes tengan un deficiente aprendizaje del estilo crawl. Una vez detectado este problema de investigación se realizó la elaboración del marco teórico ayudándome en libros y las fundamentaciones que son el eje principal de esta investigación también se realizó una investigación de campo en estudio de casos donde se pudo evidenciar directamente las diferentes dificultades de los estudiantes y mediante la ejecución de una encuesta se demostró que los docentes no utilizan los medios adecuados para la enseñanza del estilo crawl y el aprendizaje era en forma desordenada además tiene poco conocimiento acerca de los medios de entrenamiento físico. Conocidos los resultados del presente trabajo de investigación se elaboró una guía metodológica deportiva para mejorar la enseñanza aprendizaje de los medios de entrenamiento físico del estilo crawl, la misma que servirá como un documento de apoyo metodológico para que los entrenadores, docentes y monitores deben enseñar y así poder tener estudiantes, deportistas eficientes y eficaces al momento de exigir resultados positivos en el aprendizaje del estilo crawl. Las autoridades apoyaron en todo momento la investigación, una vez socializado los resultados decidieron implementar la guía didáctica a los docentes del área de Educación Física y entrenadores y también iniciaron la construcción de una piscina propia que será construida en la Institución pues se dieron cuenta que el medio acuático es el más idóneo para impulsar del desarrollo integral de los estudiantes lo cual le ayudara a la institución a estar a la vanguardia educativa y deportiva.

SUMMARY

This research refers to the study of physical training applied by physical education teachers for crawl-swimming style with children aged between 10 or 12 years old in "Unidad Educativa Matovelle" from El Quinche parish, Quito canton during 2015-2016. In this research, it was possible to demonstrate the teacher's lack of knowledge about physical training, who teaches this style in the institution referred. The results showed that students had a poor crawl style learning. Once this research problem was detected, the theoretical framework was developed using books and foundations which were the main axis for this research. A field investigation was also carried out in this study, where the students' different difficulties could be evidenced directly, when a survey was applied, it was known that teachers did not use the appropriate way to teach the crawl style and learning was occurring in disorderly way, in addition, they had little knowledge about physical training. When the results of this work were known, a methodological sport guide was developed to improve the teaching of physical training for crawl style, it will serve as a methodological support document for coaches, teachers and instructors, so they will have excellent students, efficient and effective athletes, demanding positive results in the crawl style learning. The authorities supported this research whole of the time. Once the results were socialized, it was decided to implement the didactic guide for teachers of Physical Education Area and coaches. The authorities of this institution also started the construction of their own swimming-pool. Aquatic environment is the most important to promote the integral development of students which will help this institution to be at the educative and sports forefront.

Keywords: Crawl, style, learning, teaching, swimming, coaches, athletes



INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes con más práctica, ya que nos permite desplazarnos en el agua mediante movimientos coordinados, el ser humano un ser concedido de inteligencia y posee la facultad de flotar, tiene la posibilidad de nadar con sus propios medios. Los medios de entrenamiento físico son el aparato o medida que apoya el desarrollo del entrenamiento, estos medios de entrenamiento se clasifican en función de tres aspectos fundamentales que son:

Aspectos de organización que se refiere a. las formas de colocación, las instalaciones con calles, reglamentación, test, etc.

Aspectos de información, que se refiere a la explicación del gesto técnico, test, ejercicios realizados de manera sistemática los medios audiovisuales, etc. Aspectos de equipamientos: se refiere a materiales didácticos que el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador de natación los medios serían las a tablas, pull-boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación.

El estilo crawl es una de las disciplinas deportivas más practicadas y en estilos es el más rápido, motivo por el cual, se considera necesario realizar una propuesta: una Guía didáctica de natación para el aprendizaje del estilo crawl, fundamentada en la correcta utilización y empleo de los medios de entrenamiento físico adecuado que le permitan al estudiante un desenvolvimiento eficiente cuando las condiciones que así lo exija.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos presentados de la siguiente manera:

En el Capítulo I se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías Independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III contiene la Metodología de trabajo de grado, donde contiene aspectos como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y test de resistencia a las deportistas

El Capítulo V trata sobre las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron acerca del problema de estudio.

Al final el Capítulo VI la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos

CAPÍTULO I

1 PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Antecedentes

La natación es la acción de flotar y desplazarse, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua, puede realizarse como una actividad lúdica o como deporte de competencia, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.

Es el deporte que, a través del tiempo un progreso espectacular como consecuencia de la masiva asistencia de practicantes, es uno de los deportes más bellos y completos que se practican en la actualidad, pero es uno de los que requieren mayores sacrificios, fuerza de voluntad y dedicación.

La natación ecuatoriana empieza en épocas inmemoriales en toda su geografía con deportistas que daban demostración de desafío a la naturaleza al nadar en ríos caudalosos, en lagos, lagunas, en el mar con estilos rudimentarios; la valentía y sagacidad permitió que los indígenas Caranqui, vecinos del lago de Yaguarcocha hicieran travesías en ciertas fechas especiales para rendir culto al Dios Sol, igual actitud tuvieron los Puruháez en la laguna de Colta, los Huancavilcas en el río Guayas y en el mar, los Cañarís en sus lagunas; luego el incario realizo lo mismo.

Los españoles y criollos en la época de la Colonia practicaban la natación de una manera recreativa para disfrutar el tiempo libre; actualmente se evocan año tras año esas hazañas antepasadas como el

“cruce del río Guayas”, el cruce del lago Yaguarcocha o San Pablo, en Otavalo ganado hoy con un récord impresionante de victorias por el nadador guayaquileño Gregory Fuentes, también en estas pruebas intervienen las damas como Nataly Caldas, Paola Abad, Santiago Enderica, campeones nacionales. A principio del año 1900 se tiene noticias del cruce a nado del río Guayas por pioneros que soñaban en competencias de gran calidad, desde ese momento se ha considerado uno de los deportes con más popularidad e importancia en todo el mundo, lo que ha producido que esta disciplina sea introducida en las instituciones educativas en el pensum de estudios del área de educación física.

La siguiente investigación será realizada en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche de la Ciudad de Quito en la cual se observa que sus estudiantes tienen inconvenientes al momento de ejecutar con facilidad el estilo crawl de natación la cual es impartida en la materia de Educación Física.

Exactamente, se detecta que los medios de entrenamiento físico no son los adecuados, situación que ha generado que esta disciplina no se desarrolle notablemente en la institución. Otro factor que influye en la enseñanza de la disciplina es la falta de conocimientos actualizados en los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle, de continuar sin este proceso en los niños de la Unidad Educativa Matovelle, El Quinche, tendrán un gran déficit de aprendizaje de la disciplina de natación.

1.2 Planteamiento del problema

La natación es el deporte más completo que se debería desarrollar en todas las instituciones educativas, pero cuando no existe un proceso de aprendizaje correcto o se realiza de forma rutinaria y sin integrar medios y

técnicas adecuadas, los resultados no son los deseados, la mayor parte de docentes no tienen claro las actividades que se debe realizar con los niños en cada una de las edades para que aprendan a nadar.

Cuando los medios de entrenamiento físico no integran información actualizada a los docentes de Educación Física que le permitan el desarrollo de los estudiantes en la disciplina de natación la enseñanza se dificulta y en ocasiones se vuelve errónea o insignificante, otro factor observado es la desactualización de los docentes en la disciplina de natación.

Circunstancias que han ido retardando el aprendizaje y el progreso y desarrollo de las habilidades a estudiantes y docentes, factores que han fomentado desconfianza e inseguridad al desarrollar las actividades en el medio acuático, lo cual ha desencadenado también dificultad en el aprendizaje del estilo crawl, poca aplicación de los medios de entrenamiento físico utilizados al momento de nadar, y por último la inexistencia de los medios de entrenamiento adecuados.

La importancia de un escenario deportivo, como una piscina es fundamental para que exista constante práctica de la natación, permitiendo a los estudiantes un desenvolvimiento efectivo en el estilo crawl, temor al agua, a ahogarse es un factor determinante, el cual no les permite asimilar, ejecutar correctamente y nadar con seguridad el estilo crawl, creando así un impedimento para disfrutar de este gran deporte, la enseñanza de la natación, tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción con los movimientos acuáticos, aumentando la coordinación de los estudiantes en general, hacia el incremento del conocimiento del estilo crawl de natación.

Una vez realizada esta breve introducción determinamos las siguientes causas que configuran el problema de investigación. El aprendizaje de la disciplina natación se realiza de forma rutinaria, sin integrar técnicas y

medios de entrenamiento físico adecuados, lo cual influye a los estudiantes temor e inseguridad a desarrollar actividades dentro del agua y dificulta el proceso de aprendizaje de la disciplina. Las actividades que deben realizar los niños no son claras, aprender a nadar, crea dificultad de aprendizaje y despreocupación, es decir no hay objetivos de clase que es lo que se quiere lograr con las actividades dentro del medio acuático. Los medios de entrenamiento físico no integran información actualizada que permitan el desarrollo de los estudiantes en la disciplina de natación, lo que crea un factor de aprendizajes erróneo y limitada utilización de técnicas natatorias.

Falta de planificaciones de clase lo que genera el docente de Educación Física a no tener un orden cronológico de enseñanza, no existe un proceso a seguir, un orden metodológico de las actividades, lo que ha ido desalentando al estudiante que tenga poco interés al deporte. Por último, la inexistencia de instalaciones propias, como una piscina al interior de la institución y que las actividades acuáticas que se han venido realizando por parte de los docentes y los estudiantes han sido en instalaciones alquiladas, lo cual también ha influenciado para que poco a poco vaya perdiéndose el interés del docente, estudiante y autoridades en esta actividad deportiva.

1.3 Formulación del problema

¿Qué medios de entrenamiento físico deben aplicar los docentes de educación física en la disciplina de natación estilo crawl en niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle en la parroquia El Quinche de la Ciudad de Quito año 2015-2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de Observación

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche a docentes de Educación Física y los estudiantes de la edad comprendida de 10 a 12 años.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche perteneciente a la Ciudad de Quito cantón Pichincha, la cual se encuentra ubicada detrás del convento en las calles Pichincha y Olmedo.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó entre los años 2015-2016

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar medios de entrenamiento físico que aplican los docentes de educación física en la disciplina de natación estilo crawl, en niños de 10 a 12 años en la unidad educativa Matovelle en la parroquia El Quinche de la ciudad de Quito año 2015-2016.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física acerca de los medios de entrenamiento físico del estilo crawl de natación aplicada en los niños de 10 a 12 años.
- Evaluar el nivel de desarrollo del estilo crawl mediante la aplicación adecuada de los medios de entrenamiento físico de natación en los

niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito en el año 2015-2016.

- Observar si la utilización de los medios de entrenamiento físico influye en el desenvolvimiento de los estudiantes al ejecutar el estilo crawl de natación en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito parroquia El Quinche.
- Elaborar una propuesta alternativa de enseñanza dinámica y efectiva para mejorar la utilización de los medios correctos de entrenamiento físico de natación y potencializarla en los niños de la Unidad Educativa Matovelle.

1.6 Justificación

Las razones que me motivaron a realizar este trabajo de investigación, están relacionadas con la inadecuada utilización de los medios de entrenamiento físico lo que ha dificultado el aprendizaje del estilo crawl de natación en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Esta situación ha generado que el proceso de aprendizaje de natación en Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche no se ejecute correctamente, y se lo venga realizado de forma empírica sin la coordinación pedagógica requerida con inadecuadas estrategias metodologías, técnicas de aprendizaje desactualizadas, que potencien el desarrollo de este deporte, propiciado una educación desmotivadora y tradicional que no favorece al niño a su desarrollo físico afectivo y emocional.

Las limitadas investigaciones sobre ejercicios prácticos y dinámicos para la natación en los niños de 10 a 12 años y los métodos idóneos para su progreso fueron determinantes esta dificultad educativa va en aumento cuando los docentes de Educación Física no tienen conocimiento procesos, estrategias metodológicas, técnicas, medios, actividades y ejemplos

específicos a desarrollar esta disciplina deportiva con criterios sustentados científicamente, hacia un desarrollo adecuado de los niños.

Cuando los educadores no están actualizados y desconocen procedimientos para desarrollar la natación para la potencializar los valores en la etapa escolar los niños y niñas, que imposibilitan la participación en el proceso formativo, que limita el desarrollo y maduración paulatina del sistema nervioso, destrezas cognitivas, afectivas, psicomotrices, y que han asumido funciones de educadores sin preparación académica a fin o título docente.

La elaboración de un recurso didáctico multimedia de natación con medios de entrenamiento físico y técnicas que impulsen esta disciplina constituye un medio importante que dirige las acciones de enseñanza aprendizaje, con contenido procedimental, actitudinal, cognitivo, favoreciendo las funciones dinámicas de docentes y estudiantes en el proceso de aprendizaje, el desarrollo de experiencias esencialmente prácticas que otorgan al niño

El rol principal del aprendizaje y la enseñanza de un deporte completo que promueve y cultiva hábitos de vida saludable, permitiendo un desarrollo individual y de equipo utilizando el aspecto lúdico como medio básico para el aprendizaje, dando importancia al desarrollo cognitivo del estudiante y a su capacidad para resolver problemas motrices.

Provocando la espontaneidad y la creatividad frente a la repetición continua de habilidades, el trabajo, análisis, estrategias que fomentan el gusto por la actividad, creando en los niños hábitos importantes para la posteridad de la actividad física y el deporte medio de recreación, relación social y mantenimiento de la salud.

Con el expuesto fundamento, la siguiente propuesta proyecta ofrecer las condiciones necesarias para que el niño y la niña puedan desarrollar sus habilidades y capacidades integralmente, aprender a nadar, para desenvolverse en medios acuáticos, segundo por que ayuda a fortalecer su identidad y autonomía personal y aprender la técnica del estilo crawl.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es factible realizarlo por cuanto existe la autorización y predisposición de las autoridades, personal docente y niños. Existe amplia información acerca del tema propuesto.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Los medios de entrenamiento son herramientas que impulsan y ayudan al desarrollo del entrenamiento físico, estos medios se clasifican de la siguiente manera, aspectos organización, información, equipamientos, estos conducen hacia el cumplimiento de los objetivos trazados por el entrenador o preparador físico, utilizando diferentes recursos ya sean estos: teóricos, prácticos, materiales, estos medios de entrenamiento se acoplan constantemente al contenido del mismo y ayudan a su ejecución, con la preparación de ejercicios que se realizan sistemáticamente y dosificada.

La natación es un deporte que puede ser recreativo o competitivo que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de superar marcas, a lo largo de los años se han tratado de construir una fundamentación teórica clara y entendible dentro de la educación física para esto se han basado en dos objetos de estudio tal como es la motricidad y la relación físico-educativa.

Estos elementos son de gran importancia para el desarrollo de teorías nuevas a partir de teorías tradicionales y así contribuir con una enseñanza excelente de las actividades acuáticas en los estudiantes de la institución educativa. Desde un punto de vista teórico, las técnicas y medios de entrenamiento físico y de enseñanza aprendizaje para desarrollar la disciplina de la natación en los estudiantes. El cual propone la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida, el empleo de

métodos interactivos de aprendizaje, que le permitirá ser capaz de comparar, ordenar observar, indagar, y producir soluciones a los problemas.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

En el proceso del entrenamiento, el deportista responde a los diferentes estímulos que en algunas situaciones pueden identificarse con mayor connotación que otros, durante este proceso de entrenamiento se reúne información de tipo fisiológico, psicológico social, esta información diversa obtenida del deportista la cual fue generada por el entrenamiento.

Bompa. (2007) indica que

El entrenador, que diseña el plan de entrenamiento, puede no estar en situación de evaluarlo. Sin embargo, para entender la reacción del deportista a la calidad del entrenamiento y para planificar futuros programas se debe analizar toda la información. En este sentido, se comprende que sea necesario que el entrenador necesite un soporte científico que le permita basar sus programas en evaluaciones objetivas. (pág. 16)

El entrenamiento deportivo es muy extenso, los docentes desarrollarán eficientemente sus actividades de entrenamiento físico si analizan la información disponible, las bases de este proceso son los principios del entrenamiento que son factor esencial para el entrenador deportivo.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Los factores psicológicos en la búsqueda del máximo rendimiento, establece que a partir de la diversidad de las fuentes el desarrollo de la

ciencia psicológica, el desarrollo del estudio comportamental bajo presión y la práctica pedagógica deportiva.

Hiran.(2002) menciona que:

De hecho, la orientación metodológica de los autores respecto al campo más general de la ciencia psicológica su familiaridad con el deporte y la teoría del entrenamiento deportivo, así como la práctica específica que han desarrollado, produce proyecciones teóricas y prácticas disimiles. Un factor de desarrollo científico de la Psicología, la cual cada vez es más capaz de mostrar modelos y formas de intervención pertinentes a los procesos que se expresan en la competencia deportiva y en la preparación sistemática de los deportistas. (pág. 10)

La natación es un deporte que tiene características propias y el nadador tiene una personalidad especial, más allá del biotipo físico, la parte mental es muy importante tener una personalidad especial y actitud para pasar horas bajo el agua, en un medio que no le es natural al ser humano.

Factores psicológicos

La concentración

Fijar la mente en un solo punto, sin vagar y sin entregarse a distracciones que causan los objetos externos, la actividad de los sentidos o la mente misma: esto es concentración, la concentración está muy unida a la de atención.

Ocaña-A. (2010) nos indica que: “La concentración es un grado superior de atención. El manejo de la concentración trata de combatir dos fuentes principales perturbadoras de la atención: la falta de actitud positiva y los estímulos distractores” **(pág. 33).**

La concentración es importante para el aprendizaje de los gestos técnicos de las tareas motrices y del desarrollo físico de los deportistas, en conclusión, factor importante dentro del entrenamiento deportivo.

La motivación

La motivación es un factor explicativo de indudable importancia para el aprendizaje cognitivo y motriz del ser humano ya que estos dos siempre deben ir concatenados.

Navas L.(2009) nos indica que: “Junto con los conocimientos previos que posee el aprendiz cuando llega a la situación de aprendizaje y la inteligencia, la motivación es uno de los factores explicativos más importantes del rendimiento”. (pág. 133)

Toda persona al momento de realizar alguna actividad física o cotidiana debe poseer motivación, ya que este factor psicológico le permitirán realizar actividades con entusiasmo y los resultados serán positivos para conseguir las metas que se planten.

La autoconfianza

La autoconfianza, signo de autoestima y sustento de la motivación, es una actitud que ejerce una influencia positiva en el desarrollo personal y en la relación con los otros.

Estanqueiro-A (2006) afirma que:

Una persona con autoconfianza ve los problemas como desafíos y persiste, a pesar de los obstáculos. Así, podrá alcanzar sus objetivos. Para construir la autoconfianza, existen tres procesos complementarios: desarrollo de competencia, pensamiento positivo y adaptación de una postura de seguridad. (pág. 27)

Las personas deben creer en sí mismo y en sus capacidades, una persona sin autoconfianza jamás llega lejos, tiene miedo de fracasar, desiste antes de dificultades la autoconfianza le permitirá estar siempre motivado y poder cumplir con los objetivos y tener una actitud positiva y es igual en los deportistas de esto depende el éxito.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

En la sociedad cada individuo posee diferentes tipos de personalidades, cada uno es un ser diferente así estos hayan nacido en la misma hora, dentro del entrenamiento físico de la natación, este y otros factores influyen en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Jurden B.(2004) manifiesta que:

Estas discusiones deberían transmitir conocimientos, ya que los conocimientos son el requisito para la formación tanto de actitudes y convencimientos fundamentales como también de características morales y de voluntad. En estas edades juega un papel muy importante el efecto que produzca el entrenador como ejemplo a seguir. Su poder de emisión su personalidad condiciona en gran medida sus procesos de aprendizaje. (pág. 15)

El docente de Educación Física debe poseer un amplio acervo de conocimientos de enseñanza aprendizaje, para ello tendrá dominio absoluto de su materia, es decir, poseer amplio conocimiento de métodos de entrenamiento deportivo y didáctico.

Dentro de los procesos deportivos debe aplicar procedimientos y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas coordinativas y la utilización correcta de los medios de entrenamiento físico para el desarrollo del estilo crawl de natación que es el tema motivo de investigación.

Los estilos de comunicación en la educación física y el deporte

Cada persona tiene un estilo de comunicación determinada, que matiza en sus relaciones con los demás, a la vez que determina el nivel de afectividad en su comunicación inter personal, cuestión que se tornara

decisiva en la función docente en la que, como hemos dicho, constituye un elemento esencial.

Sebastiáni-E. (2010) nos indica que

Democrático, caracterizado por una participación activa del alumnado en la toma de decisiones en los procesos de enseñanza – aprendizaje, en donde el profesorado tiene en cuenta su criterio y las relaciones obedecen a una estructura descentralizada. Autocrático o autoritario, en el que el profesorado es la única figura relevante en la toma de decisiones e impone su criterio sin tener en cuenta ni consultar los puntos de vista de los alumnos y alumnas. (pág. 57)

El rol de la educación, del docente y de la institución educativa, el aprendizaje es un cambio permanente de los conocimientos nuevos que se va adquiriendo, fundamentos teóricos sustentados en estudios sobre la inteligencia humana como proceso dinámico, y que considera al estudiante dueño de su propio aprendizaje e impulsando a la creación de nuevos aprendizajes

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

La sociedad está orientada, fundamentalmente a incrementar las capacidades de los seres humanos, dentro del fundamento sociológico se vislumbran básicamente la relación entre educación y sociedad.

Macate M (2006) enfatiza que:

La apariencia de los valores como formación motivacional de la personalidad y de la concepción del mundo que los integra y sistematiza, no es un resultado automático del desarrollo ni se produce de manera espontánea, sino que es ante todo un resultado mediato de las condiciones de vida y educación del hombre, esto es, de su historia personal que él

**construye activamente como sujeto socio-histórico.
(pág. 46)**

El estudiante está llamado a no ser un ente de asimilación de información, no ser meramente un receptor de contenidos, sino que construye el conocimiento con criterio y sustento científico.

2.1.5 Fundamentación axiológica

Los valores son fenómenos intrapersonales y psicosociales, por este motivo son formadas a partir de la interacción del sujeto con su entorno, afirmamos que los valores tienen su origen en la sociedad a la que pertenecen y en la personalidad de la persona que los transmite, los valores personales dependen en gran medida de los factores sociales, y que toda sociedad posee un sistema de valores que impone a sus miembros.

Gutiérrez.(2003)

Un sistema de valores, integrado por creencias, se puede expresar en las correspondientes actitudes que están funcionalmente conectadas al sistema de valores, pero que los valores ocupan un lugar más central y de orden superior que las actitudes, puesto que son determinantes de ellas y más difíciles de modificar. Las creencias y actitudes, como predisposiciones a la acción, con capaces de suscitar el afecto hacia el objeto de la creencia. Por eso, valores y actitudes se definen y diferencian en términos del nivel de las creencias que los componen, de tal modo que los valores se refieren a creencias prescriptivas que trascienden los objetos o situaciones específicas, mientras que las actitudes se focalizan en objetos, personas o situaciones concretas. (pág. 38)

Como educador nos interesa tener presente siempre que, las actitudes y los valores, son determinantes en el desarrollo personal y social de la persona, sin olvidar que proviene, en gran parte, de la sociedad y se manifiesta en los resultados de competencias y moralidad.

Un sistema de valores y actitudes se mantiene estable mientras es capaz de provocar en el individuo un auto concepto de competencia y moralidad; cuando no lo es, aparece un cambio en otra dirección que busca satisfacer más adecuadamente ese pensamiento personal.

2.1.6 Fundamentación legal

Esta investigación se sustenta en los fundamentos político-jurídicos para el cambio de enfoque en Educación Física

Artículo 27 de la Constitución de la República del Ecuador: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto de los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

Artículo 343 de la Constitución: “El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura.

El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades”.

Artículo 1: “(...) garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad (...)”

Artículo 3, literal g, de la LOEI, Fines de la Educación: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay”.

Objetivo 3, de la política 3.7 del PNBV 2013-2017: “Mejorar la calidad de vida en la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de:

“Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.”

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su Art. 81.- “De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, [...]. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad

Es a partir de los mencionados marcos legales, y en consonancia con el proyecto político educativo del país, que el Ministerio de Educación asume el gran desafío de abrir los rumbos del campo disciplinar y adoptar un enfoque crítico e inclusivo, centrado en el sujeto, como constructor de su propio conocimiento sobre cultura corporal y de movimiento que lo rodea, para participar en ella de manera crítica, autónoma y placentera. Es en este contexto que el Ministerio de Educación, mediante Acuerdo Ministerial 41-

2014, impulsó el aumento de dos a cinco horas semanales en el área de Educación Física, y tomó la decisión de iniciar en el año lectivo 2014-2015 el Programa Escolar de Actividad Física “Aprendiendo en Movimiento” (AeM), con la intención de poner a prueba su lógica y validar su implementación. A partir de la publicación del presente documento curricular, se extiende este modo de concebir la EFE a la totalidad de las horas del área en Educación General Básica. (Ministerio de Educación, 2016)

2.1.7 Fundamentación epistemológica

Comenzar un camino que le permitan iniciar estudios, análisis y reflexiones hacia una posición más constructiva en nuestras prácticas cotidianas. El constructivismo es el fundamento con el que se identifican la gran mayoría de los investigadores y estudiosos de la educación, de la pedagogía y la didáctica.

Castro O (2007) nos describe que:

Las diferentes situaciones de aprendizaje donde a través de este modelo el alumno pueda utilizar operaciones mentales de orden superior como juzgar, inferir, deducir, investigar, seleccionar, sistematizar, y otras que le permitan formar más estructuras cognitivas que, en definitiva, logran aprendizajes significativos y construir sus propios aprendizajes. Básicamente puede decirse que el constructivismo es el modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores. En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea. (pág. 41)

La epistemología asevera la realidad del conocimiento; asume que el ser humano es él quien decide automáticamente lo que puede conocer y en cuales condiciones ese conocimiento es metodológicamente factible, dentro de una tradición cultural y uso factores sociales, políticos y económicos que lo determinan.

Este modelo constructivista nos manifiesta que el estudiante será capaz de utilizar operaciones mentales como juzgar, inferir, deducir, investigar, seleccionar, sistematizar, y otras que le permitan construir más estructuras cognitivas que, en definitiva, ayudará con el logro de aprendizajes significativos en el estudiante en el proceso de aprendizaje de la ambientación y el estilo crawl.

Arends R.(2007) manifiesta que:

“El constructivismo constituye una alternativa para la perspectiva objetiva. Ha adquirido respetabilidad en los círculos educativos en las dos últimas décadas. En lugar de considerar al conocimiento como algo completamente conocido, fijo y transmisible la perspectiva constructivista sostiene que es algo personal y que el aprendiz construye significado a través de la experiencia”. (pág. 12)

Las técnicas de enseñanza- aprendizaje para desarrollar la disciplina de natación en los niños de la Unidad Educativa Matovelle propuesto, se sustenta en la construcción del conocimiento que orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo, comprimiendo los objetivos educativos.

El empleo de métodos participativos de aprendizaje, para apoyar al niño a alcanzar sus logros en el desempeño, lo que le hará capaz de: observar, valorar, comparar, ordenar, indagar y producir soluciones novedosas a los problemas, contribuyendo con el desarrollo humana y cognitiva para un buen vivir.

Selmes D.(2006) describe que

El verdadero aprendizaje se basa en la idea de que el profesor y el estudiante deben estar atentos a los avances de la ciencia, tanto técnica como humana y que deben sobrepasar el campo teórico, y tratar de llegar a la práctica a través de la aplicación de métodos adecuados para el efecto (pág. 52)

La unión entre el conocimiento y la práctica, con base en la investigación desde el punto de vista cognoscitivo, aspectos psicomotores y socio afectivo, teniendo en cuenta habilidades, destrezas, actitudes y valores, dentro del ambiente en que vive y se desarrolla el estudiante.

2.1.8 Los medios en el proceso pedagógico

Los medios apropiados utilizados correctamente que permiten al docente asumir la función de coordinador en el proceso de aprendizaje, y la personalidad del estudiante forma el objeto del desarrollo de la enseñanza por lo tanto los medios deben cambiar su función tradicional y movilizar verdaderamente la motivación, la actividad y la personalidad de los estudiantes. Los procesos pedagógicos tenemos a las siguientes:

2.1.8.1 Características psicológicas

Promueve el movimiento creador, produce nuevas estimulaciones, despierta el interés, mantiene la atención, consulta las culturas de los estudiantes, se respeta el nivel de maduración de los estudiantes.

2.1.8.2 Características pedagógicas

Acorde a las exigencias pedagógicas, proporciona significados y defienden las manifestaciones culturales de la sociedad, para el tratamiento

de diversos contenidos o áreas de estudio, y que ayuda a cumplir los objetivos trazados.

Williams R.(2006) manifiesta que

La natación es un deporte muy completo, involucra todos los grupos musculares. En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
(pág. 56)

El agua es el espacio físico completo e idóneo existente para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas, se puede practicar desde los primeros meses de vida.

La natación es el deporte más completo, ya que combina tres aspectos fundamentales del cuerpo humano coordinación de piernas, brazos y respiración los cuales ayudan a mejorar el estilo de vida del ser humano e incluso a curar y rehabilitar.

Arends R (2007) menciona que:

- Mantiene cifras de tensión arterial más bajas.
- Concentración baja de colesterol en sangre: reduce el desarrollo de la arteriosclerosis desde la infancia.
- Ayuda a controlar el peso corporal, lo que previene y reduce la obesidad en niños.
- Aumento cualitativo de la capacidad de esfuerzo físico en niños, condicionando una mejor respuesta cardiovascular.
- Los niveles de glucosa disminuyen en sangre debido a que el ejercicio aeróbico produce una mayor sensibilidad a la insulina. Por ello, reduce las necesidades de insulina en niños diabéticos.

- Mejora la coordinación, agilidad, flexibilidad, velocidad y fuerza muscular.
- Nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad; tener nociones de salvamento. (pág. 12)

Con este tipo de aspectos, características y factores positivos anteriormente descritos quedan claramente identificados los beneficios que implica la práctica de la disciplina de natación y su influencia en el desarrollo motriz, psicológico, cognitivo, socio afectivo del ser humano.

La Natación es un deportes completo y enriquecedor de los que se beneficia la Educación Física lo que favorece a un desarrollo armónico del ser humano, siempre y cuando se respete su etapa de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en las que se sustenten para conocer al estudiante facilitando el proceso enseñanza aprendizaje.

Thomson H.(2006) dice que:

La nueva educación trata de generar una Educación Física infantil basada en la alegría y en la libertad del niño, en la creatividad, en la iniciativa propia que culmine en auto actividad y la autodisciplina, donde la Natación nos ofrece cubrir tales objetivos (pág. 54)

El ser humano siempre ha jugado y ha realizado actividades físicas, y de forma natural se siente motivado por la práctica deportiva de la Natación, sin embargo, pero siempre se ha hecho con reglas, instalaciones e implementos del deporte para adultos, por lo que resulta peligroso e inapropiado.

El docente de Educación Física es el más idóneo a diferenciar al deporte escolar del deporte de alto rendimiento, orientar al deporte formativo adecuadamente como un recurso didáctico valioso, ya que para el deporte

escolar representa actualmente una actividad que ha sobrepasado el concepto de actividad competitiva.

Williams R.(2006) menciona que:

Es indudable que la Natación encierra en sí mismo valores que difícilmente le podrán ser arrebatados, conserva en su práctica el desarrollo óptimo de capacidades y funciones del organismo, la alegría y satisfacción por su práctica y la exhalación de valores y actitudes positivas hacia el equipo, las reglas y hacia uno mismo. (pág. 74)

En un medio educativo y formativo que le ayuda al estudiante a descubrir sus habilidades motrices, crear bases técnicas, metodológicas, psicológicas deportivas. La natación es una disciplina coordinativa y de amplio desarrollo motriz, desarrollo fisiológico, anatómico las cuales cumplen un proceso de desarrollo ordenado.

Villa O.(2005) indica que:

La Educación Física como disciplina pedagógica formativa ha reconocido el valor de la Natación como un factor de formación y desarrollo, lo retoma con un elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, tácticas, actividades de enseñanza aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando. (pág. 82)

El valor de la natación que apoya como un factor positivo en el desarrollo motriz y cognitivo de los estudiantes, empleando, técnicas, medios de entrenamiento físico, fundamentos técnicos y táctico.

2.1.9 Enseñanza de actividades acuáticas

El aprendizaje de las habilidades motrices previas a las habilidades deportivas es considerado como indispensable para adquirir un posterior dominio del medio acuático.

Thomson D (2005) manifiesta que:

Para dar inicio a la familiarización con el medio acuático a través de juegos tanto de aproximación (terrestres) como en el vaso de agua (poco profundo), para pasar posteriormente al trabajo de las habilidades motrices acuáticas, como en un principio buscaremos el desarrollo de la flotación, respiración y desplazamientos, entre los que resaltamos la propulsión a través de juegos o formas jugadas. Una vez se consiga este conocimiento se puede dar paso al trabajo de las habilidades deportivas acuáticas, empezando a investigar sobre las acciones básicas en natación, pues su búsqueda facilitará el dominio del resto de juegos deportivos acuáticos. (pág. 78)

La etapa de familiarización al medio acuático es una de las etapas más importantes en la enseñanza de la disciplina de natación, en esta le infundimos a los niños seguridad, a través de una serie de juegos lúdicos realizados en la piscina.

2.1.9.1 El papel de los profesores

El docente es la persona más idónea para guiar y contribuir al desarrollo del conocimiento, mediador entre el conocimiento y los estudiantes será el que motive a la formación de nuevos conocimientos, partiendo de un conocimiento previo.

Perello-I (2005) indica que:

El profesor es un agente mediador entre los contenidos del currículo escolar, por una parte y el alumno que construye el conocimiento relativo a dichos contenidos, por otra. La tarea del docente debe consistir en programar las actividades y situaciones de aprendizaje adecuadas, que permitan conectar activamente la estructura conceptual de la estructura cognoscitiva previa de cada alumno. (pág. 131)

Anteriormente el profesor era la persona que solo se encargaba de la transmisión de conocimientos los cuales no eran significativos, en la

actualidad este tipo de estrategias ya se tornan obsoletas, en la actualidad son herramientas metodológicas en las cuales el docente y el estudiante interactúan constantemente y el docente sirve como guía de aprendizaje.

2.1.9.2 Metodología específica del área

El área de educación física se fundamenta en principios y orientaciones metodológicas que ayudan y apoyan al desarrollo y organización de la tarea, para ello, los principios que se han tenido en cuenta en la elaboración de esta intención educativa son las siguientes.

Perello-I (2005) indica que:

El área de educación física, con relación al propio cuerpo, se centra en saber y comprender los problemas que afectan la salud y la condición física del ser humano en los diferentes estadios de su desarrollo y en los diferentes, ámbitos de su actividad que realicen. En el área de educación física debe educar nuestro cuerpo para servir de trasmisor en la relación a los demás y a la expresión de los sentimientos y de formas que representan las emociones e ideas que cada uno se forma. (pág. 131)

Debemos comprender que se trata de un área con una metodología científica procedimental, que se presenta contenidos teóricos-conceptuales necesarios de ser conocidos y que persigue, la creación de unos hábitos y unas actitudes relacionadas con el desarrollo corporal, factores que ayudan con el desarrollo motriz y cognitivo de la persona.

2.1.10 Medios de entrenamiento físico

Los medios de entrenamiento son el instrumento o medida que contribuye con el desarrollo del entrenamiento los cuales se clasifican de la siguiente manera.

Aspectos de organización: Instalaciones, piscinas, carrileras, poyetes o partidores, reglamentación

Piscina. - La piscina es una de las infraestructuras más importantes dentro de la disciplina de natación, ya que si no hubiera este espacio físico no se podría realizar la práctica.

- Características de una piscina semi olímpica
- Largo: 25 metros, ancho 25 metros, profundidad: 2 metros como mínimo.
- Características de una piscina olímpica
- Largo: 50 metros, ancho 25 metros, profundidad: 2 metros como mínimo. (Hernandez A, 2017)

Como se pudo observar en el anterior enunciado las medidas de las piscinas varían según la necesidad de competencia, la intensidad y la rigurosidad son factores importantes en la selección de las mismas.

Temperatura del agua:

La importancia de la temperatura del agua en la piscina cumple un factor importante dentro del desarrollo motor del ser humano

Durante la competición el agua se debe mantener en un nivel de temperatura constante, estará comprendida entre los 25° y los 28° centígrados (77° y 82, 4° Fahrenheit), Iluminación, la intensidad de luz sobre la piscina entera no será inferior de 1500 lux. Número de calles o carriles, Serán 8 para nadar más 2 en los extremos con el fin de reducir el oleaje producido por el choque de la ola del nadador con la pared. Anchura de calles o carriles, tendrán por lo menos 2,5 metros de ancho, con dos espacios por los 0,2 metros para las calles de las paredes (Hernandez A, 2017).

Como mencionábamos anteriormente la temperatura del agua ejerce un factor importante al momento de estar en el interior de la piscina, el agua

debe tener un rango ni muy fría porque se vuelve más pesado el desplazamiento y ni muy caliente para que el cuerpo no se deshidrate el nadador.

Corcheras flotantes

La función de las corcheras es, además de separar a los nadadores, absorber el oleaje producido por el propio nado de los demás nadadores.

En total son 9 que dividen la piscina en 10 partes o calles, (sólo 8 calles para competir). Los 5 primeros metros y los 5 últimos serán de color distinto al resto de la corchera (en el gráfico está en rojo) para indicar a los nadadores la cercanía a la pared de llegada o de volteo. También deberán tener otro color a los 15 metros de cada pared (no reflejado en el dibujo), y otra marca a los 25 m. (color negro en el dibujo). Las corcheras tendrán un diámetro mínimo de 0,05 m. a 0,15 m. de máximo y deberán estar estiradas firmemente. (Hernandez A, 2017)

Todas las piscinas deben tener las corcheras ya que sirven de guía para los nadadores se debe enseñar a los estudiantes que no deben pegarse demasiado a las corcheras al momento de nadar que pueden golpearse o lastimarse.

Plataforma de salida

Es un aditamento que sirve para que los nadadores puedan saltar en clavado o tomarse como soporte para el estilo espalda

Plataforma o poyete de salida, (Start block): Será firme y estarán bien sujetas, su altura sobre la superficie del agua estará entre los 0,5 metros y 0,75 metros, el área superficial será de 0,5 metros por 0,5 metros y estará cubierto con material antideslizante. La inclinación máxima de la plataforma no será superior a los 10°, la plataforma estará provista de un asidero para que los espaldistas puedan agarrarse de la plataforma en la

salida, dichos asideros están colocados horizontalmente entre los 0,3 metros y los 0,6 metros y paralelos a la superficie de la pared, cada bloque debe estar numerado por cada uno de sus cuatro lados, de forma clara y visible. (Hernandez A, 2017)

Los poyes son implementos que se los debe utilizar siempre ya que nos ayudan a experimentar la sensación de estar más alto de la base y el clavado a esa altura posee cierto grado de dificultad

Banderines para las pruebas de espalda y cuerda de salida falsa

Los banderines están colocados por encima de los nadadores para que se puedan guiar al momento de nadar.

Estarán situados a 5 metros de la salida y a 5 de la pared de volteo. Su altura será de 1,8 metros como mínimo y 2,5 m. como máximo sobre la superficie del agua, Esta cuerda distará de la salida 15 metros y a una altura sobre el agua de 1,2 m. como mínimo. En caso de salida falsa suena una señal y la cuerda cae al agua, indicando a los nadadores que, por algún motivo, se ha producido una salida falsa y deberán volver a su plataforma de salida. (Hernandez A, 2017)

Sirven como referencia a los nadadores del estilo espalda para calcular la distancia a la pared tanto para no chocar como para realizar un correcto volteo.

Oficiales, El árbitro

Para competiciones de Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Copas del Mundo FINA, se tomará en cuenta el siguiente número mínimo de oficiales:

El árbitro tendrá control y autoridad absoluta sobre todos los oficiales y podrá intervenir en la competición en cualquier momento, para asegurarse de que se están cumpliendo las reglas de la FINA. al iniciar cada

prueba, el árbitro indicará a los competidores, por medio de una serie de silbidos cortos, la invitación para despojarse de toda su ropa excepto el vestido de baño, seguido de un silbido largo para indicarles que deben tomar sus posiciones sobre la plataforma de salida (o entrar inmediatamente al agua para la competencia (Hernandez A, 2017)

El árbitro descalificará a cualquier nadador que realice alguna violación de las reglas que él observe, podrá también descalificar a cualquier nadador por la violación realizada o que le comunique cualquier oficial autorizado, todas las descalificaciones están determinadas por el árbitro.

4 Jueces de Nado o de estilo. 2 Jueces de Salida:

Los Jueces de Nado se ubican a cada lado de la piscina, cada uno se asegurará que las reglas relativas al estilo de natación de la prueba correspondiente serán observadas y vigiladas para ayudar a los inspectores de vueltas

El Juez de Salida tendrá control absoluto de los competidores a partir del momento que el árbitro los ponga bajo su mando hasta que la carrera haya empezado. El juez de salida tendrá autoridad para decidir si la salida es buena, sujeto solamente a la decisión del árbitro (Hernandez A, 2017)

Para dar la salida de una prueba, el juez tomará su posición a un costado de la piscina, a una distancia aproximada de cinco metros del extremo de las plataformas de salida su opinión es muy importante.

3 Jefes de Inspectores de Vueltas, 16 Inspectores de Vueltas. 1 Jefe de Anotadores. 1 Anotador. Crono metristas. Jueces de Llegada:

Se debe asegurar que los inspectores de vueltas cumplan con sus obligaciones durante la competición, los anotadores controlan los retiros después de las eliminatorias o en las finales, y los resultados en los formularios oficiales, registran los nuevos récords establecidos y llevan el

puntaje cuando así se requiera, se asigna un inspector de vueltas en cada carril y en cada extremo de la piscina, cada uno observa que los competidores cumplan con las reglas relativas al comienzo y terminación total de la primera brazada.

Son los responsables de revisar los resultados emitidos por la impresora del computador o de los informes de tiempos y lugares recibidos del árbitro y será testigo de los resultados por el árbitro., en el caso de no disponer de un equipo automático de clasificación y cronometraje, se designarán 1 jefe de crono metristas, el Jefe de Jueces de Llegada asignará a cada juez de llegada su posición y el lugar que controlará. Después de la carrera, el Jefe de Jueces de Llegada recogerá de cada juez de llegada la tarjeta firmada con el resultado y establecerá los resultados y lugares, enviándolos directamente al árbitro. Los Jueces de Llegada estarán colocados en plataformas elevadas, en la misma línea de llegada (Hernandez A, 2017)

Cada uno de los jueces mencionados ocupan una función y sitio especial distribuidos por toda la piscina, la natación es el deporte que más jueces tiene como se pudo observar anteriormente.

2 Oficial Mayor

El oficial mayor reúne a los competidores antes de cada prueba, informa al árbitro de cualquier violación que observe relacionado con la publicidad, ya que no está permitido insertar ésta sobre el cuerpo y tampoco se permite la publicidad sobre tabaco o alcohol.

No le está permitido usar ninguna forma visible de publicidad que exceda 16 cm² de área cada uno. 1 Persona para cuerda de falsa salida, 1 Anunciador, panel táctil de cronómetro electrónico, equipo automático de clasificación y cronometraje, un equipo automático y semi-automático, es aquel que puede juzgar la llegada relativa y determinar el tiempo que

cada nadador ha registrado en una carrera. (Hernandez A, 2017)

Los tiempos se registran por el equipo automático se usan para determinar: al ganador, los demás puestos y los tiempos de cada calle, los resultados y los tiempos así obtenidos tendrán preferencia sobre las decisiones de los jueces y cronometristas humanos.

Instrumentos de salida

El Juez de Salida posee un micrófono para las órdenes orales o si se usa una pistola, ésta será usada con un transmisor, tanto al micrófono como el transmisor estarán conectados

Los altavoces estarán situados cerca de la pasarela de salida, con el fin de que las órdenes del juez de salida y la señal de salida puedan ser oídas de la misma forma por cada nadador. Otros accesorios, tablero de Información al público, contador automático de tramos o largos, lectura de tiempos parciales, resúmenes computarizados, corrección de toques erróneos (Hernandez A, 2017).

Los instrumentos les emiten un sonido potente el cual determina la señal de salida a la competencia, igualmente determina el ritmo de competencia en el estilo pecho.

2.1.10.1 Aspectos de información

Se refiere a la explicación del gesto técnico, los medios audiovisuales, los test, etc., estos medios se consideran mecanismo, vías o caminos que conducen hacia los logros de los objetivos trazados por el entrenador o preparador físico, utilizando diferentes recursos ya sean estos: teóricos, prácticos, materiales o ideales.

Ejercicios físicos: Son serie de movimientos voluntarios realizado con la intención de producir algún resultado, los cuales son variables y ejemplificadores. **(Vallodoro, 2012)**

Ejercicios generales:

Aquellos que en su ejecución no contienen fases y/o partes técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y están encaminadas a lo inespecífico. Se subdividen en dos. **No orientados:** Son aquellos que desarrollan capacidades motoras en general, ejemplos: trotar para resistencia, correr para velocidad, levantar pesa para fuerza etc. **Orientados:** Los cuales desarrollan capacidades físicas especiales y concretas del deporte, ejemplos: patada de libre 50 metros baja intensidad, para potencia de piernas. **(Vallodoro, 2012)**

Ejercicios específicos:

Durante su ejecución poseen partes o fases técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y encaminadas a praxis motriz especial. Se subdividen en dos: **Naturaleza** condicionante: Donde se realiza ejercicios físicos- técnicos, ejemplos: patada de libre brazada mano derecha 25 metros etc. **Aprendizaje:** Se referencia con la técnica deportiva y enseñanza del estilo crawl, natación etc. **(Vallodoro, 2012)**

Ejercicios competitivos: Los cuales se ejecutan dentro del juego, reglamentados con una relación técnico-táctica en enseñanza y perfeccionamiento de esas habilidades y se subdividen en dos:

Variados: De aspecto táctico-estratégico, ejercicios de formaciones móviles, crol punto muerto o crol uno a la vez. etc.

Estándar: Realizada durante la competencia de táctica individual o colectiva, ejemplos: relevos 4 x 100 combinados estilo espalda, pecho, mariposa y libre, etc. **(Vallodoro, 2012)**

Como se pudo manifestar en el texto anterior todos los tipos de ejercicios que se pueden realizar en el aspecto de información de los medios de entrenamiento físico de la disciplina de natación.

2.1.10.2 Aspectos de equipamientos

Son materiales didácticos que el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento las cuales a continuación las describimos: tablas, pull boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación.

Aletas

Son importantes para un entrenamiento diferente, como todo material auxiliar se debe trabajar paulatinamente y cuidado adecuados, especialmente en jóvenes nadadores.

Emmett H. (2011) manifiesta que:

El uso de las aletas es aumentar la velocidad de desplazamiento, corregir la posición de los pies al momento de patear, aumento del trabajo aeróbico, pasando por el fortalecimiento de las extremidades inferiores y cadera y como no, la mejora de la técnica de nado a altas velocidades, sin olvidar la resistencia al lactato en los músculos de la cadera y piernas. Tipos: todas estas se pueden dividir según si la pala (zona propulsiva de la aleta) es uniforme o está compuesta por dos o más zonas separada. (pág. 25)

Al momento de escoger la aleta que se vaya a utilizar se debe tomar en cuenta que cada una cumple un rol diferente, entonces las escogeremos según la capacidad a desarrollar.

La Tabla

El trabajo principal es de apoyar al desarrollo de la técnica de patada en el estilo crawl la cual es realizada en posición anatómica decúbito ventral, pero también se lo puede utilizar en decúbito dorsal.

Terry L (2006) menciona que:

No debemos olvidar que cuando el nadador se desplaza sin materiales auxiliares sus piernas

describen unas trayectorias sensiblemente diferentes a las que realizaba el mismo nadador solo con la tabla. Debido principalmente al movimiento del cuerpo, pero también a la diferencia de velocidad de los desplazamientos. (Terry Laughlin, 2006)

En los nadadores el trabajo de piernas con tabla y colocando la tabla en diferentes sitios o formas, tendremos un alto porcentaje del volumen total de trabajo y desarrollo motor en tren inferior.

Las gafas. - Es un instrumento importante y de gran ayuda para el nadador al momento de estar en el medio acuático, le favorece a mejorar su visión en el medio acuático y proteger los ojos que no se irriten por la presencia de cloro y de otros químicos utilizados para desinfección del agua.

Emmett H.(2011) indica que:

Es un sistema de protección contra el cloro o la sal, y los últimos modelos también para los rayos UVA, pero también es de una gran ayuda y comodidad, nos permite ver por debajo de la superficie y nos protege de las salpicaduras. Están fabricadas con plásticos como el poli carbonato o la silicona. (pág. 21)

El cuidado y buen uso de las gafas determinará la vida útil de las mismas ya que si las cuidamos tendrá una vida útil más larga y por ende nos beneficiará por más tiempo al momento de entrenar.

El gorro de baño. - Para la natación de competición y recreativa es imprescindible, utilizada para la higiene en las piscinas, el gorro de natación importante ya que favorece a mantener el cabello limpio y libre de impurezas, también evita que los cabellos se caigan en el agua y posteriormente tapen los filtros.

Emmett H.(2011) menciona que:

La finalidad del gorro en la competición, es reducir las resistencias al avance que produce el cabello, disminuir la superficie frontal al mantener el pelo

pegado y apretado a la cabeza. También por supuesto evitar que el pelo nos moleste mientras nadamos. (pág. 23)

Los gorros deben tener una superficie lisa, incluso si poseen costuras, deben tomar la forma de la cabeza del nadador y no se debe fabricar de materiales rígidos.

Palas, paletas o manoplas

Existen de varios tamaños y formas, con distintos objetivos y de gran ayuda para el nadador al momento de estar en posición de desplazamiento.

Terry L (2006) manifiesta que:

Cuanta más superficie más fuerza es necesaria para su desplazamiento por el medio. Por lo que las más pequeñas suelen usarse para trabajos más técnicos y las más grandes para aumentar la fuerza y por consiguiente la velocidad y la musculatura. (Terry Laughlin, 2006)

Con un entrenamiento y objetivo individualizado como el de fortalecer los músculos extensores del brazo, con las palas puede mejorar su técnica y progresivamente se irá cumpliendo los objetivos, desarrollar resistencia aeróbica y fuerza.

Pull-boy

Implemento muy liviano fabricado por lo general de espuma o esponja, el cual ayuda con el desarrollo y ejecución de la brazada, ya que mantiene inmóviles las piernas al momento de la ejecución de los ejercicios.

Terry L (2006) menciona que:

Su objetivo principal es focalizar el trabajo en los brazos dejando a las piernas, descansar. Existen como se puede apreciar en las fotos de todos los colores, tamaños y formas. Los hay que ofrecen resistencia al movimiento, pero estos los encuadro en la categoría de

cinturones o bañadores de resistencia. (Terry Laughlin, 2006)

Ayuda notablemente a mejorar la fase de brazada y tener una buena coordinación y desarrollo de la fuerza en cada uno de los brazos.

Tubos o gusanos

Compuesto por materiales muy parecidos a los que se componen las tablas (Espuma de polietileno), ayuda a mantener la flotación del nadador, se coloca en la cintura para que aporte con la flotación del nadador, cuando se le hace difícil el desplazamiento.

Terry L (2006) indica que: “Es un artículo muy útil en la enseñanza de este deporte, también para su uso lúdico y casi imprescindible en la enseñanza de bebés, sus usos van desde juegos fuera de la piscina, a usarlo simplemente como una tabla” (Terry Laughlin, 2006)

Podemos utilizar materiales auxiliares que nos permitan juntar varios gusanos y así crear nuevas posibilidades de movimiento y de juegos que pueden ser lúdicos, competencia, integración, estos medios de entrenamiento se ajustan constantemente al contenido del mismo y contribuyen a su realización.

2.1.11 La natación en los niños

El principal objetivo como profesor de Educación Física se basa en la práctica sobre el campo de entrenamiento en la piscina durante la actividad colectiva de todo el equipo y la socialización de la información con sus deportistas.

Rosental-J, (2004) menciona que;

Como punto de partida del trabajo diremos que nadar es primero y principalmente para un niño, confiar su

cuerpo al agua con el fin de que pueda ser llevado con esta, es decir, estar en un medio nuevo, descubrirlo, jugar con él y encontrar placer en el cambio. Subrayo confiar porque el primer pasó que debe dar el niño, y por lo tanto el docente en su metodología, es vencer el miedo. El temor al agua es una realidad. La inseguridad de un medio diferente, el cambio de referencias, la distinta densidad, equilibrio, temperatura. (pág. 12).

Con referencia a lo anterior muestra que el miedo en los niños es una respuesta instintiva y la angustia se revela en niveles diversos. Es por esto y por experiencias propias que pasamos la cual es la base de cualquier metodología, en esta enseñanza, debe ser la confianza del niño en su maestro para vencer el temor al medio acuático, y así poder estar seguro en el agua.

La natación en los niños de 10 a 12 años logra algunos aspectos actitudinales que a continuación los nominaremos y que son de gran ayuda para el docente.

Menéndez-J (2008) manifiesta que:

Autorregulación (en todo, entrenando, compitiendo). Disciplina. Espíritu del juego (ganans de comprometerse, participación dinámica, diversión, no acosta del adversario, sino con los compañeros). Respeto. Cooperación, colaboración. Auto – superación (algo más completo, sobre nadar más rápido). Disfrute ante la actividad física (adherencia por la práctica, disfrutar). Respeto y valoración por la vida. (pág. 45).

Esto aspectos actitudinales logrados en los niños son fruto de un trabajo pedagógico, utilizando las herramientas necesarias y correctas que siempre lo tendrán motivado e interesado por el medio acuático.

Ley de la disposición

Expresa que el aprender está subordinado a la disposición que para obrar tenga el estudiante, solo dependerá de él la asimilación del conocimiento y de la capacidad de receptibilidad a los estímulos.

Counsilman-J (2007) indica que:

La disposición para obrar es generalmente considerada como un juego mental que facilita o el fortalecimiento de la conexión entre estímulo y respuesta. Al aplicar esta Ley a la enseñanza de la natación, el nadador que reúne esta condición es más receptivo para aprender un nuevo conocimiento práctico. Dos de las funciones del instructor/preparador son, crear este estado en el individuo y en el equipo, y darse cuenta de cuando existe el estado de disposición. (pág. 209)

Luego de este análisis considero que el niño se siente fuertemente motivado, estimulado y ansioso de aprender y que se encuentra físicamente seguro de sin tensión, factiblemente es más receptivo a la instrucción, que un niño que está físicamente fatigado, escaso de potencia y en estado de tensión emocional.

Ley del adiestramiento

Establece que a mayores repeticiones que realiza el deportista el gesto motriz se queda grabado hasta que se vuelve con el tiempo un hábito y el cuerpo reacciona rápidamente a cualquier movimiento por más complejo que sea.

Counsilman-J (2007) manifiesta que:

Aplicando esta ley a la habilidad motriz, puede decirse que cuanto más a menudo se repite un movimiento dado o un ejercicio práctico, más firmemente fijado llega a quedar. Los ejercicios en los que se repite muchas veces el movimiento correcto son ejemplo de una aplicación de esta ley". (pág. 210)

Al realizar mayor número de repeticiones se adquiere más conocimiento y se determinara que los errores se puedan superar rápidamente, agregamos que el conocimiento se vuelve más dinámico

Ley del efecto. - Acordamos que el efecto de un acto, tanto si es agradable como desagradable, influye en la oportunidad de repeticiones, a mayores

estímulos negativos, resultados negativos, a mayores estímulos positivos respuestas motrices positivas.

Counsilman-J (2007) menciona que: "Thorndike percibió que una persona tiende a repetir las experiencias agradables y a evitar las desagradables. Esta es una ley muy importante a tener en cuenta por el preparador de natación" (pág. 210)

En ocasiones el nadador tiene que entrenar a temperaturas bajas o altas lo cual desencadenara estímulos positivos o negativos, los cuales le servirán a poder reaccionar y diferenciar ante este tipo de estímulos

2.1.12 Edad para el aprendizaje

La edad apropiada para el aprendizaje de acuerdo a muchos científicos, es de 4 a 5 años, porque los sentidos del miedo y peligro, todavía no están muy desarrollados, en cambio, en niños mayores de cinco años a veces ya se ha desarrollado un considerable temor al agua.

Realmente, muchas investigaciones demuestran que los niños que empiezan las clases a la edad de 6 – 8 años dejan el deporte a la edad de 15 y 17 años, es decir, antes de la edad óptima para lograr los mejores resultados. Actualmente en diferentes países del mundo se observa la tendencia a enseñar a nadar a la edad de 3 – 5 años e incluso a los bebés de unos meses. (Platonov-V, 2001, pág. 473)

La edad favorable para el aprendizaje en los niños son las infantiles porque van a aprender más rápido, sino desde un punto de vista pedagógico-psicológico, es la edad ideal, por otro lado, más económico en tiempo y esfuerzo sería la enseñanza a niños de 8 a 9 años donde tiene más desarrollados los sentidos de comprensión y entendimiento, es ventajoso para el profesor socializar con niños que regularmente haya tenido

contacto con el agua y no sea la primera vez que visitan la piscina, cuando ingresan al curso de aprendizaje.

Para llevar a cabo el aprendizaje, es necesario analizar algunos factores que de una u otra manera están inmersos en este proceso, algunos son de carácter externo y otros son internos, así:

Externo:

- Piscina Implementos
- Profesores
- Grupos de niños
- Padres de familia

Interno:

- Edad de los alumnos

2.1.13 Condiciones externas para el aprendizaje de la natación

La piscina. - Es necesario para poder desarrollar la disciplina de natación en toda su expresión con las especificaciones tanto en temperatura como en distancia, en proporción del tipo de actividades que se realizará

Una piscina es el recinto o el conjunto de construcciones e instalaciones que comporta la existencia de uno a más vasos artificiales destinados al baño colectivo, a la natación o a las prácticas deportivas, así como el equipamiento necesario para el desarrollo de estas actividades. (Jiménez-L, 2009, pág. 13)

Se debe procurar tener una piscina propia, factor que garantizara el grado de asepsia, en la cual se debe procurar trabajar con niños de las mismas edades para que el trabajo sea productivo y con resultados positivos durante toda la sesión de entrenamiento.

Los beneficios del agua:

Las actividades acuáticas presentan la ventaja de ser accesibles a todos los bolsillos, a todas las edades y a todas las épocas del año.

Gracias a la multiplicación de las piscinas cubiertas. Los niños encuentran en el agua un medio ideal de juego, los adolescentes van a practicar una actividad deportiva y los adultos para mantenerse en forma". (Zumbrunnen-R, 2006, pág. 18)

El agua a la persona le ayuda a desplazarse y realizar ejercicios, donde no existirá impacto alguno, esto le servirá como medio terapéutico, también se puede jugar con la diferencia de temperaturas, como la crio terapia, que consiste en exponer al cuerpo del frío al calor o viceversa.

Accesorios para natación: Hay muchos accesorios disponibles y algunos pueden ser útiles. Las tablas son los más conocidos, seguidos de las aletas.

Las palas, los pullboys, las gomas elásticas atraen con la promesa de conseguir una mayor fuerza o una velocidad impresionante. Se supone que funciona como las máquinas de pesas, pero en el agua, ya que le permite aislar los músculos en los que necesita trabajar y lo hace trabajar intensamente". (Laughlin-T, 2006, pág. 221)

Son herramientas didácticas o medios de entrenamiento físico que ayudan al profesor de natación a corregir errores de ejecución y mejorar el gesto técnico.

Profesor de natación: Es la persona profesional encargado de transmitir sus conocimientos, motivador, guía, maestro que le ayudará al estudiante.

El profesor de natación debería siempre estar cerca del alumno, para ayudarlo a superar el miedo, la aversión, la humedad, el frío, la presión y la resistencia del agua. Todo esto requiere del profesor el conocimiento de

cómo se comporta el cuerpo humano en el agua. Todavía más importante que su conocimiento físico será su capacidad de transmitir al alumno la sensación que este se sienta cómodo y se divierta. (Orsatti-L, 2004, pág. 137)

Podríamos decir que el profesor es la persona más idónea de transmitirle al estudiante la seguridad necesaria, a través de la ambientación al agua, ejercicios lúdicos y pérdida paulatina del temor al agua.

Grupo de niños:

Seres humanos en constante desarrollo con ganas de comerse al mundo solo necesitan de una guía que les motive a ser unos ganadores, constructores de nuevos conocimientos. Para que el éxito en el aprendizaje se garantice, los grupos de niños deben reunir requisitos como:

- No ser mayor de 10-15 por profesor (mayores de 5 años)
- No ser mayor de 10 por profesor (menores de 5 años)
- No ser mayor de 5 por profesor (menores de 5 años en agua profunda)
- Además, los grupos deben ser lo más homogéneos posible, en cuanto edad, sexo, aptitudes, entre otros. (Guerròn-G, 2000, pág. 9).

La aglomeración de estudiantes en cada sesión dificulta el aprendizaje y también desvía la atención, factores que causan desinterés en los estudiantes y en el entrador bajos resultados de aprendizaje

Padres de familia:

Pieza fundamental en el aprendizaje, motivación del deportista y cumple un rol determinante el cual le llevara a que aporte positivamente o negativamente en el proceso deportivo del estudiante.

Este factor vamos analizar desde unos puntos de vista en cuanto afecta o no al alumno en su proceso de

aprendizaje. Si el alumno está comprendido entre la edad de dos a cinco años, es necesario la presencia cerca de la piscina de por lo menos un padre de familia, dentro de las primeras clases de enseñanza. Luego paulatinamente este se irá retirando hasta dejar al alumno completamente solo con su respectivo profesor. Si el alumno tiene cinco años en adelante, solamente será necesario la presencia de los padres en los primeros minutos de la primera clase. (Guerrón-G, 2000, pág. 10).

Luego de examinar esta cita expresamos que la participación que los padres ejercen es muy importante y fundamental, ya que, mediante la atención afectiva y trasmisión de seguridad y confianza, consiguiendo con esto que el niño empiece a explorar el nuevo medio acuático.

2.1.14 Metodología y práctica de la ambientación al agua

Familiarización al agua:

La primera necesidad que el alumno tendrá en su contacto con el medio acuático será la de adaptarse a él, es decir, necesita sentir, notar, conocer, tocar el nuevo medio tan distinto al habitual.

Es primer contacto se puede realizar de muchas formas, siempre de manera progresiva, desde juegos alrededor del agua, con el agua, hasta lograr la introducción a la piscina. Este primer contacto natural ha de ser consecuencia de una aproximación paulatina ya que cuando el niño se introduzca en el medio acuático va a experimentar unas sensaciones distintas en lo referente al peso, al equilibrio y hasta en la propia resistencia que el agua le ofrecerá al avanzar". (Camiña-F, 2011, pág. 7)

Es aconsejable que exista una comunicación directa con los estudiantes, para conocerlos y adquirir confianza mutua al momento de iniciar con las actividades básicas

2.1.14.1 Locomoción

La locomoción es la familiarización con el agua en edades previas, pero que no siguen ni un orden prefijado de

Actividades sin secuencia obligatoria de acciones, concretándose tan solo a que los pequeños jueguen en el medio acuático, de la misma manera que lo hace en la arena o el área verde. Esta familiarización persigue que los infantes se acostumbren a estar en el agua y a que pierdan el miedo a entrar en una piscina. (Lazuna Arús, 2000, pág. 14)

Esta actividad acuática ayudara a que los estudiantes puedan desplazarse de un lugar a otro con total seguridad y tranquilidad en diferentes direcciones y variantes.

Ejercicios:

- Caminamos espalda
- Chapoteo de manos
- Saltos

2.1.14.2 Sumersión

La sumersión constituye una premisa significativa, ya que cuando ellos logran introducirse en esta, se pueden orientar y desplazar debajo de ella.

La sumersión todavía se hace con contacto al piso, el alumno principalmente debe de aprender a introducir la cabeza completamente y abrir los ojos bajo el agua. Esta habilidad es insustituible para la orientación bajo el agua y para el aprendizaje posterior de las técnicas de natación. (Gerlach-H, pág. 7)

El desarrollo de esta habilidad los enseña a encontrar objetos debajo del agua y a trasportarlos al mismo tiempo, la sumersión está siempre

vinculada con las restantes habilidades básicas, especialmente con el salto y la flotación.

Ejercicios:

- Sumersión enseñándoles objetos dentro del agua para que abran los ojos.
- Sumergirse por debajo de objetos que floten.
- Sumergirse y extraer objetos del fondo de la piscina.
- Sumergirse entre aros y piernas del adulto u otro niño o niña.
- Sumergirse en parejas.
- Sumergirse continuamente, acompañando saltos dentro del agua.

2.1.14.3 Respiración

Mediante la respiración se efectúan los cambios gaseosos entre los tejidos vivos y el medio exterior. El aparato respiratorio del hombre comprende, como puntos de verificación fundamentales, la nariz y la boca, mediante los cuales se realizarán los movimientos respiratorios básicos: inspiración y expiración.

El medio acuático obliga al niño a efectuar al niño la respiración de forma rítmica; debemos inspirar siempre con la cabeza fuera del agua, y espirar distintamente con la cabeza dentro o fuera. Introducir la cabeza en el agua y abrir los ojos les puede resultar difícil a los principiantes; por este motivo, la respiración se trabajará siempre después de realizar la familiarización. ” (Camiña-F, 2011, pág. 35).

Los procesos respiratorios en la estructura del movimiento que se ejecuta en el desarrollo de estas técnicas constituyen un proceso complicado, al cual se habitúan los niños después de una ejercitación dirigida y de largo tiempo de duración. Así, se crea el hábito de tomar el aire exclusivamente a través de la boca, y de expulsarlo por esta y la nariz.

Ejercicios:

- Soplar la superficie del agua.
- Soplar objetos que flotan (pelotas de ping-pong).
- Espirar bajo el agua con apoyo (hacer burbujas).

En la formación básica, se ha de ejercitar primero la expiración, lo cual se logra con ejercicios como soplar un objeto que flota, o que está debajo del agua (burbujas, etc.)

2.1.14.4 Flotación

Cuando el niño se introduce en el seno de un líquido, como el agua, experimenta unos cambios que le hace percibir sensaciones diferentes a cuando está en tierra firme.

En principio recibe una impresión de ingravidez; su masa es atraída por la gravedad de forma distinta a causa de la flotación que provoca el medio líquido. Es necesario un esfuerzo mayor para desplazarse a través del agua que a través del aire por culpa de la resistencia. Sin embargo, el líquido le sirve de apoyo y gracias a ello se puede desplazar a través de él, a pesar de que no esté en contacto con el suelo o la pared, y se puede obtener así la propulsión.” (Camiña-F, 2011, pág. 35)

El paso decisivo para comenzar el aprendizaje de los movimientos de brazos y piernas que permitirán el deslizamiento en el agua, se logra cuando los pequeños llevan su cuerpo a una posición horizontal y logran flotar.

De esta forma, ellos pueden adoptar la postura correcta para flotar en el agua en la posición ventral y dorsal, con sus extremidades extendidas;

así, el mantenerse a flote tiene una importancia crucial dentro de la formación de la natación.

Ejercicios:

- Flotar de frente, con apoyo y movimiento libre de las piernas.
- Flotar de espalda, con apoyo y movimiento libre de las piernas.
- Flotar de frente, sin apoyo.
- Flotar de espalda, sin apoyo.

2.1.14.5 Buceo

El buceo es el acto por medio del cual el niño se sumerge y se puede desplazar en todas las direcciones ya sea con o sin ayuda.

Por la habilidad de buceo el alumno adquiere una seguridad necesaria debajo del agua, por los movimientos de los brazos y piernas el alumno por primera vez aprende a moverse hacia delante, debe de encontrarse sumergido, pero sin hacer contacto con el fondo. (Gerlach-H, pág. 7)

Actividad relacionada con la familiarización con el medio acuático, pero en esta ocasión los estudiantes se sumergen y experimentan otro tipo de sensaciones como apnea respiratoria o espiración por nariz o boca

Ejercicios: bucear en parejas, bucear con implementos, bucear hasta sacar objetos bajo la piscina.

2.1.14.6 Propulsión o deslizamiento

Se define como propulsión la fuerza gracias a la cual un cuerpo se desplaza a través del agua. Esta fuerza la generaran los brazos y, en algunas ocasiones, las piernas.

“El sentido y aplicación de la fuerza marcará la dirección del desplazamiento cumpliendo la ley de Newton: a toda acción le corresponde una reacción de igual fuerza y de sentido contrario”. (Camiña-F, 2011, pág. 36)

Esto supone que tenemos que aplicar la fuerza de manera que resulten eficaces para obtener el desplazamiento.”

Ejercicios:

- Deslizamientos en parejas
- Deslizamiento en grupos
- Deslizamiento con implementos
- Deslizamientos sin implementos

2.1.14.7 Saltos

Con el aprendizaje y el perfeccionamiento de esta habilidad el estudiante se siente más seguro en el agua, además los saltos al agua ofrecen una gran riqueza y variedad de ejercicios. “Estos saltos de poca altura constituyen una variante de las habilidades básicas de saltar, ya ejercitadas en tierra, las cuales las adquieren plenamente a partir de los 3 años los cuales promueven la creatividad y fantasía del niño”. (Lazuna Arús, 2000, pág. 291)

El salto promueve la formación de cualidades como la auto disposición, el valor, la decisión, y hace que estas sensaciones las perciban los pequeños en su propio cuerpo, cuando de repente penetran en el agua.

Ejercicios:

- Saltar desde el borde de la piscina en la posición de cuclillas, con y sin ayuda.
- Saltar desde la posición de pie con ayuda y sin ella.

- Saltar a través de objetos (aros).
- Saltar, venciendo objetos que flotan.
- Saltar, cogiendo pelotas en el aire.

2.1.14.8 Clavados

El clavado o salida del estilo crawl es muy importante ya que si es bien ejecutado le ayudará al nadador a tener una ganancia significativa.

“Después de haber superado la fase de saltos hay que seguir una secuencia similar a los saltos para que el nadador pueda realizar los clavados” (Lazuna Arús, 2000, pág. 291)

La regla acerca de la salida del estilo crawl al iniciar la competencia indica que el competidor puede avanzar hasta 15 metros el cual le da una óptima ganancia de desplazamiento

Ejercicios:

- Clavados del filo de la piscina
- Clavados con un solo pie
- Clavado con los dos pies sin flexional
- Clavados del partidador sin salto
- Clavados con ayuda

2.1.15 Técnica del estilo crawl

El nombre crawl significa reptar, observamos el movimiento de los brazos y piernas, necesariamente esto es lo que se hace.

Los brazos se mueven, agarrando el agua, y lanzando hacia atrás. Esto permite que el cuerpo del nadador se mueva hacia delante como reptando. Este estilo es el

más rápido de la natación, debido a la fuerza propulsora de los brazos. (Hernández-R, 2007, pág. 77)

Se desarrolla en el estudiante la correcta ejecución de la patada a través de la práctica de distintos ejercicios para que tenga una buena propulsión al momento de nadar el estilo

2.1.15.1 Posición del cuerpo

Los objetivos de la postura ideal del cuerpo de un nadador son principalmente:

- Conseguir el mayor coeficiente de penetración posible.
- Disminuir la resistencia de absorción lo máximo posible.
- Buscar la coordinación intramuscular (tensión-palanca) perfecta.
- Impedir que topes óseos dificulten los movimientos

La posición del cuerpo del deportista en los movimientos de “crawl” debe ser tan aerodinámica y plana como sea posible, a la vez que permita que los pies, hundidos a suficiente profundidad en el agua, realicen un movimiento efectivo. Cualquier rémora adicional, proveniente de una posición del cuerpo defectuosa, mengua la velocidad del nadador. (Counsilman-J, 2007, pág. 32)

Un nadador puede aumentar su velocidad de dos maneras. La primera, aumentando las fuerzas que producen avance y la segunda disminuyendo las resistencias al avance.

2.1.15.2 La alineación del cuerpo

Una óptima alineación lateral del cuerpo es muy importante al igual a la alineación horizontal para conseguir la máxima eficiencia y velocidad. Dado que cualquier movimiento lateral, determinada del cuerpo en este plano.

Cuanto menor es la cantidad de agua que un nadador tiene que apartar de su camino o arrastrar, tanto mejor para él es conveniente que el preparador observe con frecuencia al nadador desde un punto situado en línea recta detrás de la espalda de este y desde una altura de dos metros y medio o seis, o a mayor altura, porque desde esta posición las oscilaciones laterales se hacen más evidentes. Películas tomadas desde estas posiciones mostrarán al nadador hasta qué punto realmente “culebrea”. (Counsilman-J, 2007, pág. 36)

A referencia de la alineación del cuerpo tanto lateral como horizontal Los nadadores encuentran una mínima resistencia cuando sus cuerpos están correctamente alineados, el momento que más se puede visualizar alterada esta alineación, es al momento de girar la cabeza hacia un lado para respirar, cuando desplazan sus brazos hacia dentro por debajo de sus cuerpos, y durante el recobro de los brazos.

2.1.15.3 Errores más comunes

- Mala alineación lateral

2.1.15.4 Patada

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

El objetivo es recorrer la piscina con tan pocas patadas como sea posible. Este ejercicio se efectúa más eficazmente bajo el agua. Si el nadador está dando una buena patada hacia arriba puede comprimir el agua contra el otro pie durante la patada hacia abajo. Se la llama comprensión del agua hacia atrás. (Hannula D, 2007, pág. 147)

El segundo motivo es que es más rentable y a la larga más propulsivo realizar movimiento hacia fuera-abajo que directamente abajo solo. Movimiento de seis batidos por ciclo "Como hemos visto el crol tiene tres curvas principales perfectamente definidas, Ante tres curvas lo mejor son tres movimientos de piernas, para mantener la simetría y la perfecta coordinación

2.1.15.5 Acción de las piernas

Es la posición inicial del cuerpo y que adopta una pierna y la otra se encuentra ligeramente flexionada y está cerca de la superficie del agua. La cual se encuentra a 30 cms de profundidad.

La patada se inicia desde la cadera (movimiento de látigo)

- Las piernas estarán cerradas y juntas.
- Batir constantemente arriba y abajo.
- Las rodillas permanecen casi extendidas.
- Flexionar las piernas en la parte más alta del batido.
- Girar los tobillos hacia dentro.
- Cuando el batido hacia abajo, los empeines presionan el agua.
- Los pies deben situarse en extensión, sueltos y relajados. Es importante una óptima flexibilidad del tobillo.
- Los pies se conservan ligeramente hacia dentro y próximos, mientras los talones están más separados.
- La pierna se extiende paulatinamente hasta alcanzar la máxima extensión en el punto más bajo del batido.
- Los pies no deben surgir fuera del agua.
- Podemos encontrarnos con batidos de 6, 4 y 2 por ciclo de brazos.
(Rosental-J, 2004, pág. 103)

Es un movimiento hacia abajo y ligeramente hacia dentro iniciado por la flexión de la cadera, terminado por la flexión de la pierna y rematado por la flexión del pie. Cuando no ha terminado el movimiento anterior hacia arriba de la pierna y el talón del pie aún no ha roto la superficie del agua, se ha de empezar el movimiento hacia abajo

2.1.15.6 Errores más comunes

Doblar las rodillas en la fase ascendente. La cadena cinética no se inicia en la cadera sino en la rodilla.

2.1.15.7 Brazada

La acción de brazos en el estilo "crawl" es la parte principal de propulsión ya que un correcto desarrollo del gesto técnico de la brazada ayudaría a ganar mayores distancias realizando cada brazada.

El batido actúa en primer lugar como estabilizador, y ello se consigue manteniendo los pies altos en una posición aerodinámica. Como se ha dicho, el impulso lateral del batido sirve para anular los efectos de la recuperación del brazo que altera la lineación del cuerpo. (Counsilman-J, 2007, pág. 38).

Es importante que la entrada se haga con el codo en flexión y más alto que la mano, es decir, el codo no debe mirar hacia la pared, debe dirigirse lo más hacia arriba posible.

2.1.15.8 La entrada y el estiramiento

Una mano entra en el agua cuando la otra está en medio de la brazada. Entonces el brazo que entra debe estirarse directamente hacia delante de forma hidrodinámica

“Por supuesto, esto provoca una rotación del cuerpo hacia arriba del lado del brazo que realiza la brazada de manera que pueda desplazarse hacia arriba pasando las caderas de las piernas sin moverse demasiado hacia afuera durante el movimiento hacia arriba. De esta forma, el brazo que realiza la brazada puede empujar hacia atrás contra el agua más eficazmente durante el movimiento hacia arriba y lograr, así, más propulsión” (Maglischo E, 2013, pág. 115)

Para obtener una óptima posición hidrodinámica, el cuerpo que ingresa durante el estiramiento, la mano se ubica ligeramente flexionada hacia abajo y hacia fuera. El dedo pulgar de la mano toma contacto con el agua.

2.1.15.9 Primer tercio de la tracción

La mano tiene que entrar casi delante del hombro, es importante que la entrada se haga con el codo en flexión y más alto que la mano, nuevamente hiciéramos una línea que saliera del codo, esta debería tener un ángulo de unos 45° sobre la superficie del agua.

Durante el primer tercio de la tracción, la mano penetra el agua entre la cabeza y el hombro. La posición de la mano debe ser plana (firme, pero no tensa), los dedos deben estar juntos con el pulgar hacia dentro (tocando a los otros dedos) o abierto. Se debe mantener el hombro por encima del codo, el codo por encima de la mano y la muñeca por encima de la punta de los dedos. Cuando la mano desplaza el agua hacia abajo (a esto se le llama “barrido hacia abajo y hacia afuera”) no debe superar lateralmente el ancho de una mano. Si la mano se mueve lateralmente demasiado lejos fuera del cuerpo, anula la potencia que el nadador obtiene con la rotación del hombro. El nadador necesita propulsarse en el agua. (Hannula D, 2007, pág. 148)

Se debe enfatizar que la tracción es una de las fases importantes porque es el inicio de la brazada, es la fase inicial que ingresa al agua, al niño se le debe enfatizar la importancia de las fases de la brazada, porque son en estas fases que la mayoría de los niños efectúan errores.

2.1.15.10 Segundo tercio de la tracción (tirón)

La tracción, en el segundo tercio la mano ya se encuentra dentro del agua lo que favorece notablemente al desplazamiento y mejora la tracción del nadador.

La mano debe profundizar todo lo que pueda el nadador. Si el nadador, o la nadadora, es bastante fuerte puede desplazar el agua con el codo alto hasta un ángulo de 135 grados. La brazada debe comenzar justo por fuera del ancho del hombro efectuando el barrido hacia la línea central del cuerpo, exactamente debajo del ombligo. (Hannula D, 2007, pág. 148)

El nadador empieza aplicar fuerza en esta fase para que le pueda originar mayor propulsión en la ejecución de la fase de brazada.

2.1.15.11 Último tercio de la tracción empuje

Es la fase más propulsiva de la braza, así como la más larga y corresponde prácticamente a la mitad del recorrido acuático de la brazada. Esta fase es doble ya que contiene dos pequeñas curvas

Los nadadores deben propulsarse desde la línea central del cuerpo hasta debajo de la articulación de la cadera (si un nadador tiene brazos largos, la mano debe estar más cerca de las rodillas que de la articulación de la cadera). Tenga presente el factor agarre; cuando una mano está entrando en el agua, la otra debe estar entre un tercio y una mitad del camino de la brazada. Conectar la rotación de la cadera con el final de la brazada es una fuente importante de potencia. Con una patada de seis batidos, es en el primer batido y en el cuarto cuando se gira la cadera. (Hannula D, 2007, pág. 148)

Diremos que el empuje es la fase final de la brazada, no ignoraremos ni omitiremos esta fase muy importante de la brazada en el proceso de

enseñanza y aprendizaje de los niños/as, en este ciclo de la brazada es la que le da la propulsión adecuada para que avance con mayor rapidez.

2.1.15.12 Recuperación

El recobro tiene la función de preparar el brazo para la siguiente brazada realizado el crawl tras su salida del agua. Se divide en dos partes:

Que hundiría demasiado el lado contrario del cuerpo) y de “recobro lateral” hundiendo en este caso su mismo lado y dificultando el recobro en sí. En la segunda mitad la mano toma la iniciativa, yendo hacia adelante y extendiéndose de nuevo el codo, buscando los dedos el agua para la entrada y la siguiente brazada. Durante el recobro se busca la mejor alteración de la posición del cuerpo para que el brazo contraído pueda realizar con efectividad sus barridos subacuáticos (Gómez J M, 2012, págs. 24-25)

En esta fase de la brazada, el brazo ya sea izquierdo o derecho se recupera de la fuerza ejecutada en las fases anteriores, tiene que ser realizada lentamente, ya que esta fase ayuda para que se relaje el músculo.

2.1.15.13 Errores más comunes

Entrada de la mano en posición prono y flexionada. Cruzar excesivamente la mano en la entrada, más allá de la línea central del cuerpo. Recobrar de forma lateral y en una posición baja. Perturba la alineación lateral. Recobrar con el brazo extendido. Se aprovecha la relajación de este durante esta fase del movimiento. (Camiña-F, 2011, pág. 92)

En el recobro, acelerar o precipitar el movimiento del brazo por encima del agua; esto hace desperdiciar energías y provocar un deslizamiento posterior innecesario.

2.1.15.14 La propulsión

El cuerpo que está dentro del agua sufre unos empujes que le modifican cualquier automatismo desarrollado fuera de ella y que le obliga a adaptarse continuamente a sus fluctuaciones que están en función de los gestos realizados y del propio movimiento del agua. Podríamos señalar tres tipos de resistencia de la masa de agua:

La resistencia de la masa de agua que se opone al sentido del movimiento y que nos obliga a realizar un sobre esfuerzo para andar hacia delante, por ejemplo.

El empuje que podemos efectuar con las extremidades sobre la masa de agua colateral y posterior que nos permite adquirir un mayor impulso de avance.

La presión vertical y en sentido ascendente que realiza el agua sobre cada una de las partes de nuestro cuerpo y que le permiten sustentarse con cierta facilidad. (Principio de Arquímedes). (Jardí C, 2006, pág. 52)

El dominio de los tres tipos de empujes, así como su utilización como elementos que nos proporcionan variables motoras, van a suponer el aprendizaje no solamente de las técnicas natatorias sino también del dominio de la riqueza motriz acuática. El objetivo es conseguir dominar los movimientos y las posiciones del cuerpo que permitan, con mayor eficacia, la aplicación de las fueras adecuadas para conseguir un correcto desplazamiento. La concienciación de una buena aplicación de los movimientos equilibradores del cuerpo y el notar las sensaciones de empuje de los brazos y manos, y de las piernas y pies, es el camino adecuado para la iniciación a la propulsión. Los movimientos completos y globales, aunque sean un poco precisos al comienzo y no tengan que ver con la técnica de los estilos, son más fructíferos que los movimientos analíticos. (Jardí C, 2006, pág. 53)

Inmediatamente de haber realizado todas las fases de la brazada como: el agarre, tirón y empuje, el dominio de estas fases nos proporcionarán mayor rapidez en el agua, y un correcto desplazamiento.

2.1.15.15 La coordinación del estilo completo

La coordinación inicial consiste trabajar patada, brazada y respiración, coordinar estos movimientos o acciones, al comienzo se torna difícil pero no imposible, con la práctica y las repeticiones logramos dominarlo, podemos hacer variantes 6 patas dos brazadas etc.

2.1.15.16 Respiración

En el estilo crol necesitamos girar la cabeza hacia un lado para poder respirar, este movimiento y la postura de respiración aumentan las turbulencias y las resistencias frontales por lo que reduce la velocidad de nado

Inspirar cuando la mano del lado por el que se inspira complete el empuje. Inspirar por la boca. Girar la cara lateralmente y respirar. Mientras se respira, tratar de mantener un ojo, una oreja y la mitad de la boca en el agua. Espirar cuando la boca está sumergida, por la boca y la nariz, en el caso precedente, sino que orientaran en función de la posición que adopten las caderas. (Rosental-J, 2004, pág. 104)

La respiración es muy significativa para la ejecución del estilo crawl, ya que este bien dominada, la coordinación de la brazada y la respiración será muy fácil el perfeccionamiento de la técnica del estilo crawl.

2.1.15.17 Errores más comunes de la respiración en el estilo crawl

Levantar la cabeza para respirar.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Después de realizar el análisis documental de los distintos tipos de modelos y teorías pedagógicas, considero a la Pedagogía constructivista, la cual realiza un análisis de las diferentes situaciones de aprendizaje donde el estudiante, a través de este modelo pueda utilizar operaciones mentales, operaciones motoras, como el razonamiento lógico, procedimental, inferir operaciones conceptuales, deducir, investigar nuevas metodologías, seleccionar, y otras que le permitan formar más estructuras cognitivas y procedimentales que, en definitiva, logran un buen aprendizaje significativo del estilo crawl y la construcción de sus propios aprendizajes.

En el interior de las diferentes estructuras metodológicas, se sustenta en la Teoría Constructivista y teoría del Aprendizaje Significativo, que motiva al estudiante a ser el principal responsable de su propio proceso de aprendizaje, que construya su propio conocimiento, relacione la información nueva con los conocimientos previos, factor esencial para la elaboración del nuevo conocimiento, que de significado a las informaciones que recibe como fundamento pedagógico, para la estructuración de la guía se ha tomado el aprendizaje constructivista, y que trata de provocar un aprendizaje autónomo del estudiante, sin excluir la acción del docente como guía o mediador del aprendizaje.

Por su gran relevancia dentro del currículo se toma los pilares de la UNESCO, que se referencia en la necesidad de educar la dimensión formativa del ser humano junto a su dimensión cognitiva, facilitan una respuesta clara a las exigencias de desarrollo humano en nuestro contexto educativo y estrategias metodológicas innovadoras que permitirán el desarrollo potencial de la natación como disciplina formativa.

Se adopta los pensamientos de Emile Durkheim, Max Weber y de Vygotsky que crea la relación entre la educación y el cambio social, y afirma

que la educación es un proceso dinámico en el que interactúa el medio donde se desarrolla y las necesidades del individuo en donde los sistemas educativos integran el sistema social, y para estudiar los hechos sociales es necesario entender las motivaciones de las personas y su realidad en la que se desarrollan.

2.3 Glosario de términos

Aprendizaje. Proceso por cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores.

Adaptación: Cambios físicos, fisiológicos, mecanismos que debe pasar un organismo para adaptarse al medio.

Ambientación: Familiarizarse con un entorno o en aspectos que pueden ser físico o social.

Apnea: Contener la respiración por un periodo determinado de tiempo

Aprendizaje Significativo: Conocimientos que tiene el individuo, a partir de la relación que establece con un antiguo conocimiento y el aprendizaje nuevo, formando que este sea duradero y significativo.

Aprendizaje: Asimilación de información que deje precedentes en el ser humano, que se vuelva un conocimiento.

Cognitivo. - Información almacenada en el cerebro que deja un conocimiento, que pudo ser asimilado por comunicación o por experiencias vividas

Cognoscitivo: Percibir, imaginar, juzgar, recordar

Constructivismo: Procesos mentales que ponen al ser humano como principal ente constructor del aprendizaje.

Constructivista. -Es la corriente que asevera el conocimiento en el proceso mental de una persona, se desarrolla de una manera interna en conformidad al individuo interactué con el entorno

Destreza: Es una habilidad que se ha desarrollado a su máxima expresión

Dificultad. - Impedimento u obstáculo que se interpone para lograr algún objetivo

Estrategia Metodológica: Técnicas, procesos y acciones que se integran para facilitar el logro de los objetivos.

Extensión. - Movimiento en el cual dos segmentos de un miembro se apartan y disponen en línea recta es lo opuesto a flexión.

Factores. Condicionantes que contribuye a lograr un resultado.

Familiarización. - La familiarización es un proceso en el cual los agentes externos e internos inician o profundizan su conocimiento mutuo asimilando y aprendiendo aspecto de la cultura de cada grupo.

Flotabilidad: Mantenerse en un plano horizontal dentro de la piscina

Habilidades: Realización de un o más movimientos eficazmente

Inspiración. - Entrada del aire a través de la nariz y luego pasa al sistema respiratorio.

Juego: Acción libre y lúdica cuyo objetivo es la recreación

Medio acuático. - Es la concentración de agua, y que está constantemente recirculando

Método: Guía. Esquema o proceso a seguir para alcanzar un objetivo.

Metodología: Aplicación de métodos, técnicas formas que el maestro utiliza para que se lleve a efecto los contenidos de los planes y programas.

Motivación: Factor fundamental neurálgico que posee el ser humano para cumplir sus objetivos

Movimiento. - Es la acción y efecto de mover de un lugar a otro

Perfeccionamiento. - Realizar algo muchas veces hasta que sea perfecto

Proceso de Aprendizaje: Proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias

Proceso Enseñanza: Conjunto de agilidades mentales y emocionales que desarrolla el maestro y el estudiante, para adquirir un nuevo conocimiento.

Proceso. - Conjunto de personas e instalaciones que transforman entradas en resultados

Prono: Ubicación del cuerpo o de un segmento hacia abajo.

Propulsión. - Fuerza que ejerce el nadador y que lo impulsa hacia delante y es creada por los brazos y piernas del nadador.

Recreación. - Actividades lúdicas que traen satisfacción física y cognitiva.

Técnica. - Conjunto de procesos para cumplir con objetivos.

Técnicas de enseñanza: Son los medios efectivos, material didáctico que utiliza el docente para lograr la comprensión de lo que se expone o se muestra a un alumno.

Técnicas Pedagógicas: Estrategias para mejorar el desarrollo de una clase o presentación de un tema.

Técnicas: Conjunto de procedimientos, que sirven para desarrollar las destrezas.

Teoría de Aprendizaje: Son mapas mentales que indican la forma en que el estudiante llega al aprendizaje.

2.4 Interrogantes de la investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física acerca de los medios de entrenamiento físico y que aplican en los niños de 10 a 12 años?
- ¿Cuál el nivel de desarrollo del estilo crawl que se obtendrá mediante la aplicación adecuada de los medios de entrenamiento físico de natación en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito en el año 2015-2016.
- ¿Cómo influyen los medios de entrenamiento físico del estilo crawl en el desarrollo de los estudiantes que reciben la disciplina de natación en la Unidad Educativa Matovelle?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para mejorar la utilización de los medios correctos de entrenamiento físico de natación del estilo crawl en los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle?

2.5 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Los medios de entrenamiento son los instrumentos que el docente de Educación Física tiene a su disposición para desarrollar las capacidades motrices y técnicas de sus estudiantes.	Medios de entrenamiento físico natación	Aspectos de organización.	Piscina Carrileras Poyetes Reglamentación
El estilo crawl de natación es llamado estilo libre, es el más rápido de todos los estilos consiste en coordinar patada que es oscilatoria al igual que la brazada y respiración lateral.		Aspectos de información	Gestos técnicos Medios Audiovisuales Test
		Aspectos de equipamientos:	Aletas Paletas Tablas Gafas Gorro Bañador Tablas Pull-boys,
		Metodología y práctica de ambientación al agua	Locomoción. Sumersión. Respiración. Flotación. Deslizamiento Buceo Saltos.
	Estilo Crawl	Técnica	Posición del cuerpo. Patada. Brazada. Movimiento completo. Respiración
		Errores más comunes.	Posición del cuerpo. Patada. Brazada. Movimiento completo. Respiración

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

El trabajo de investigación es factible, ya que se desarrolló para dar solución a un problema detectado, el cual fue sustentado en una base teórica, apoyándose en la consulta de fuentes bibliográficas referentes al tema de investigación, el cual permitió ofrecer una solución.

3.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación de carácter descriptivo, sirvió de sustento para detectar problemas, la facilidad y la necesidad de formularse soluciones, y permitiendo la recolección de información del entorno social.

3.1.3 Investigación descriptiva

La observación es la base de esta investigación que apoyó a describir el problema como se presenta en la realidad de la institución investigada, permitiendo una visión contextual del problema y del lugar de investigación el tiempo y espacio, se utilizó para explicar de forma detallada las técnicas de enseñanza para desarrollar la disciplina de natación.

3.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación se utilizó para ayudar con una alternativa de solución, la cual es una Guía Didáctica Interactiva, después de haber detectado el

problema planteado referente a los medios de entrenamiento físico de natación estilo crawl, que utilizan los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle en la ciudad de Quito, parroquia El Quinche.

3.2 Métodos

Los métodos que se emplearon para esta investigación fueron los siguientes.

3.2.1 Método inductivo

Este método sirvió para obtener un proceso investigativo ordenado ir de los hechos particulares a los generales, tratando de que los medios de entrenamiento físico que se utilizan en la natación y posteriormente el manejo adecuado de estos en la enseñanza del estilo crawl a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle por parte de los docentes de Educación Física.

3.2.2 Método deductivo

Este método es lo contrario al Inductivo, ya que parte de los hechos generales a los particulares, el cual sirvió para la selección del tema investigado y posteriormente el desarrollo de cada una de las variables y dimensiones de los medios de entrenamiento físico y el estilo crawl.

3.2.3 El método analítico

Este método se empleó para poder realizar el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los docentes de Educación Física y a los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle de la ciudad de Quito, parroquia El Quinche.

3.2.4 El método sintético

Se utilizó para determinar las conclusiones y recomendaciones de los Medios de Entrenamiento Físico que utilizan los docentes de Educación Física en la disciplina de natación estilo crawl en la Unidad Educativa Matovelle El Quinche de la ciudad de Quito año 2015-2016.

3.2.5 El método descriptivo

Este método posee como base a la observación y servirá para describir el problema tal como se presenta en la realidad de la institución investigada, adquiriendo una visión amplia del problema.

Del lugar de investigación en espacio y tiempo, también se empleó para explicar de forma detallada las técnicas de enseñanza para desarrollar la disciplina de natación.

3.2.6 El método científico

Es el método general de la investigación que se aplicará, empleando un cúmulo de estrategias, procedimientos estadísticos, lógicos, para aplicar un proceso metódico coherente y sistemático. Para llegar a la comprobación y demostración de la verdad, este método permitirá el análisis del caso particular de la Institución que constituye el universo de la investigación.

3.2.7 El método estadístico

Utilizamos un análisis porcentual y cuantitativo, la información obtenida de las encuestas realizadas sobre los medios de entrenamiento físico utilizados en la enseñanza del estilo crawl en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para recabar la información de los medios de entrenamiento utilizados para el desarrollo del estilo crawl.

Encuesta

Se utilizó como técnica de recolección de información primaria, que permite obtener datos provenientes del encuestado sin presión o intervención alguna del encuestador. Esta técnica se aplicará para recolectar la información sobre el aprendizaje de la disciplina de natación.

Los instrumentos fueron diseñados en dos formatos y destinatarios para docentes de Educación Física y estudiantes de 10 a 12 años, procedemos a realizar un análisis de cada uno de los instrumentos de la investigación con la finalidad de tabular los datos entregados en las encuestas, los datos obtenidos mediante el instrumento de investigación aplicado.

Fueron tabulados e interpretados a través de un análisis de los resultados obtenidos mediante estadística descriptiva estableciendo porcentajes de las respuestas y registrándolos en tablas que proporcionaron una visualización objetiva de la situación permitiendo la elaboración de un diagnóstico tanto del desarrollo del proceso de aprendizaje como de la factibilidad de elaboración de una propuesta de mejora.

3.4 Población

En el desarrollo de la investigación se realizaron encuestas a los docentes de Educación Física y a los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche en el año lectivo 2015-2016

Cuadro N° 1 Población

UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE QUITO-QUINCHE	Cursos	No. de Estudiantes	Nro. de Profesores De Educación Física	Profesores de Comisión de Deportes
	Séptimo A	19	1	1
	Séptimo B	20		
	Octavo A	20	1	
	Octavo B	22		
TOTAL	4	81	2	1

Fuente: niños/as de séptimos y octavos grados Unidad Educativa Matovelle

3.5 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población porque es inferior a 200 individuos y no amerita el cálculo maestral.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta para conocer qué medios de entrenamiento que aplican los docentes de Educación Física los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle de la ciudad de Quito. El Quinche.

Los resultados que fueron obtenidos de los estudiantes y docentes, en la encuesta ejecutada se organizaron como se detalla a continuación.

- Formulación de la pregunta
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis individual y descriptivo de cada interrogante de la encuesta aplicada a los docentes de Educación Física

Pregunta N° 1

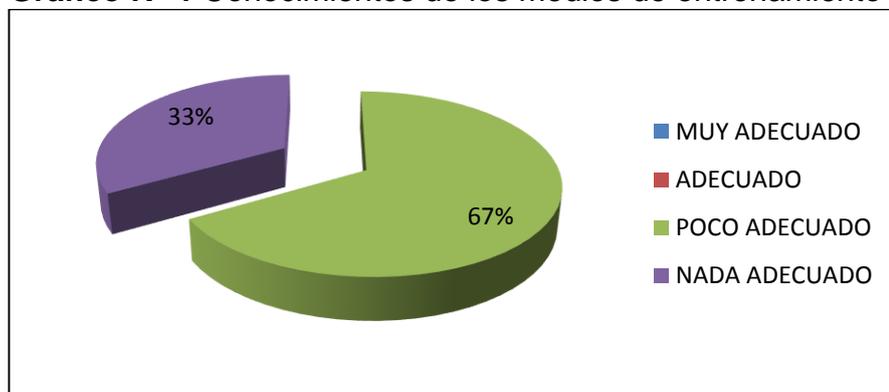
¿Su nivel de conocimiento acerca de los medios de entrenamiento para la enseñanza de la disciplina de natación del estilo crawl es?

Cuadro N° 2 Conocimiento de los medios de entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	%
Muy adecuado	0	0%
Adecuado	0	0%
Poco adecuado	2	67%
Nada adecuado	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 1 Conocimientos de los medios de entrenamiento



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que su conocimiento acerca de los medios de entrenamiento es poco adecuado y menor porcentaje manifiesta que posee conocimiento nada adecuado, esto refleja en la forma como los estudiantes están siendo preparados.

Pregunta N° 2

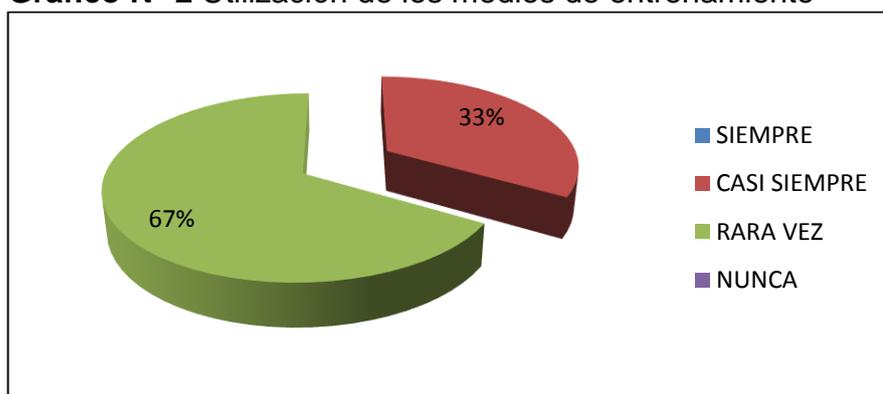
¿Usted utiliza variedad de medios apropiados para el entrenamiento y perfeccionamiento del estilo crawl?

Cuadro N° 3 Utilización de los medios de entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	33%
Rara vez	2	67%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 2 Utilización de los medios de entrenamiento



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que rara vez utilizan variedad de medios de entrenamiento apropiados para el perfeccionamiento del estilo crawl y menor porcentaje indica que casi siempre los utiliza lo cual refleja el nivel de preparación impartida a los estudiantes.

Pregunta N° 3

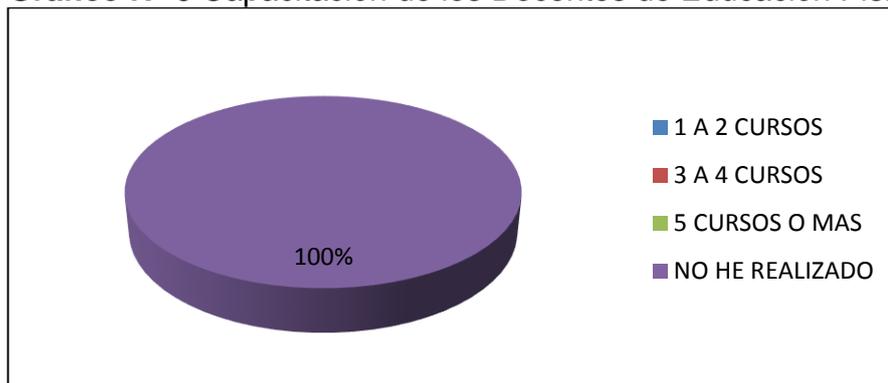
¿Usted ha recibido cursos de capacitación acerca del uso y aplicación de los medios de entrenamiento del estilo crawl cuantos?

Cuadro N° 4 Capacitación de los Docentes de Educación Física

Alternativa	Frecuencia	%
1 a 2 cursos	0	0%
3 a 4 cursos	0	0%
5 cursos o mas	0	0%
No he realizado	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 3 Capacitación de los Docentes de Educación Física



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se revela que el total de los entrenadores encuestados no ha realizado ningún curso de capacitación con referente al uso y aplicación de los medios de entrenamiento adecuados del estilo crawl de natación.

Pregunta N° 4

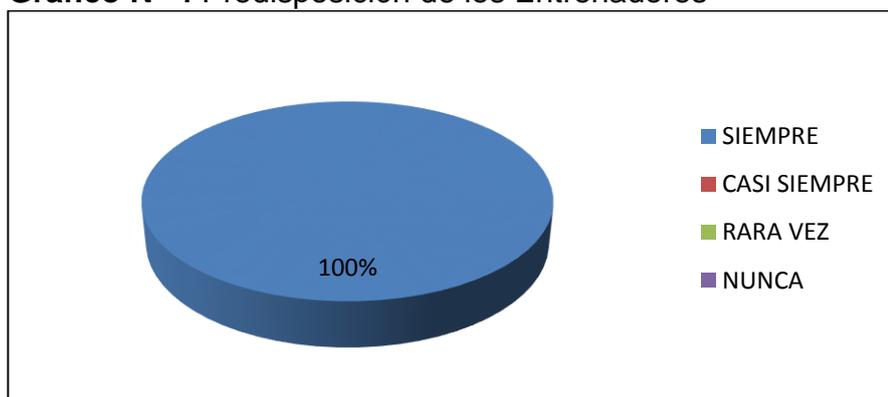
¿Estaría dispuesto a impulsar la enseñanza de los medios de entrenamiento físico y elevar el nivel de desarrollo de la disciplina de natación del estilo crawl en los niños de la Unidad Educativa?

Cuadro N° 5 Predisposición de los Entrenadores

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 4 Predisposición de los Entrenadores



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se concluye que el total de los entrenadores encuestados impulsará la enseñanza de los medios de entrenamiento físico y elevará el nivel de desarrollo de la disciplina de natación del estilo crawl en los niños de la Unidad Educativa.

Pregunta N° 5

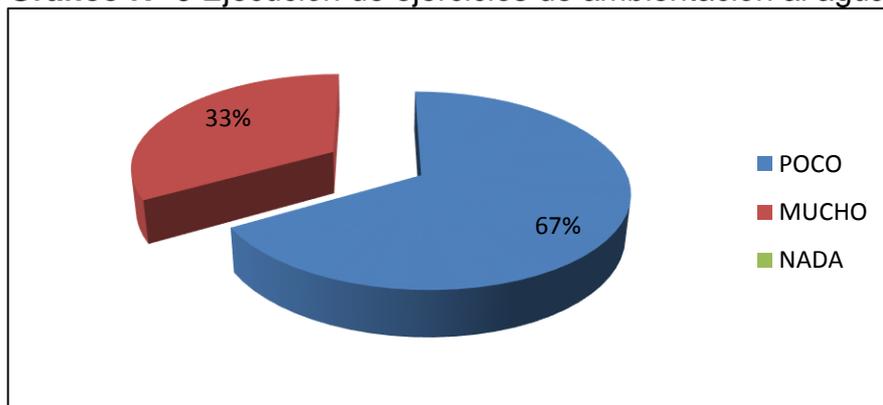
¿Utiliza usted al iniciar su sesión de entrenamiento ejercicios de ambientación al agua para que el estudiante, sienta confianza en el medio acuático?

Cuadro N° 6 Ejecución de ejercicios de ambientación al agua

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	1	33%
Poco	2	67%
Nada	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 5 Ejecución de ejercicios de ambientación al agua



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se detecta que más de la mitad de los entrenadores encuestados en pocas ocasiones utilizan al iniciar su sesión de entrenamiento ejercicios de ambientación al agua para que el estudiante, se afiance medio acuático.

Pregunta N° 6

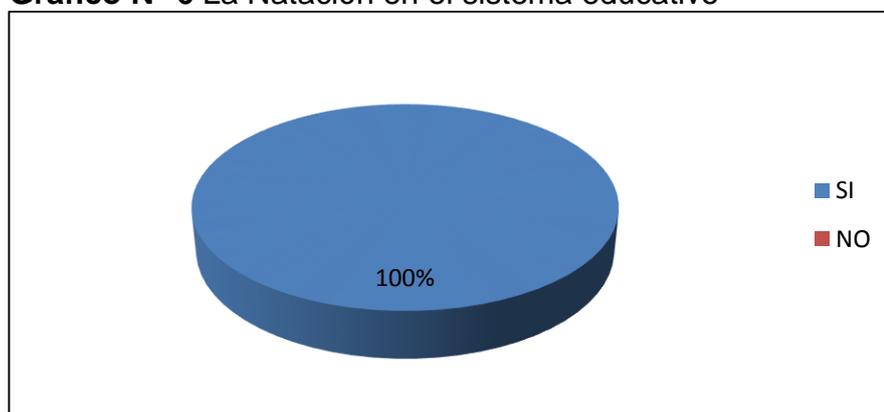
¿Conoce usted, que dentro del sistema educativo la natación, es considerada como de gran aporte significativo en el desarrollo motriz?

Cuadro N° 7 La Natación en el sistema educativo

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	100%
No	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 6 La Natación en el sistema educativo



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos la totalidad de los entrenadores tiene conocimiento que la natación es importante dentro del sistema educativo, el cual contribuye con un gran desarrollo integral del estudiante, ya que fusiona el ejercicio físico con el cognitivo

Pregunta N° 7

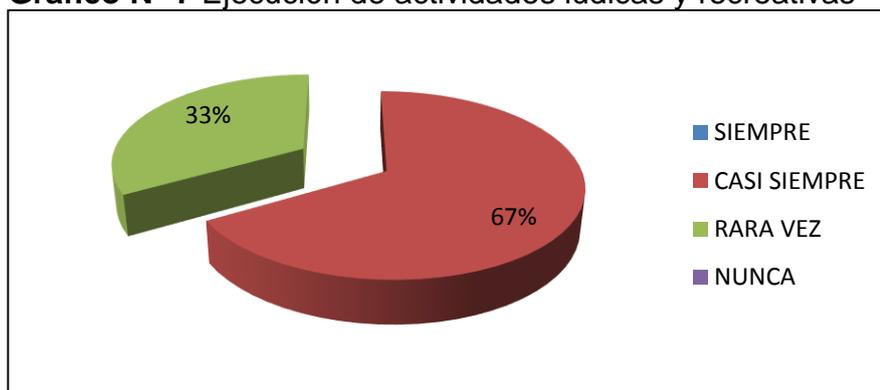
¿Realiza actividades lúdicas recreativas como inicio de sesión de entrenamiento para la enseñanza del estilo crawl en los niños?

Cuadro N° 8 Ejecución de actividades lúdicas y recreativas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	2	67%
Rara vez	1	33%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 7 Ejecución de actividades lúdicas y recreativas



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos más de la mitad de los entrenadores casi siempre utiliza actividades lúdicas recreativas como inicio de sesión de entrenamiento por otra parte en menor porcentaje nos describe que rara vez lo realiza.

Pregunta N° 8

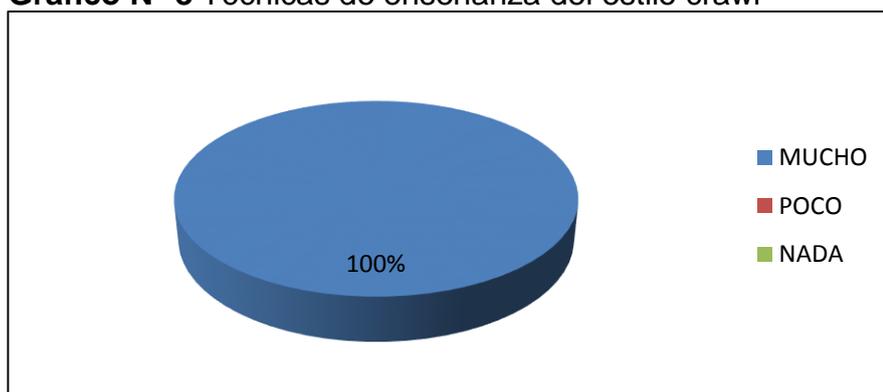
¿Qué importancia da al aprendizaje de la patada respiración y brazada del estilo crawl?

Cuadro N° 9 Técnicas de enseñanza del estilo crawl

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	3	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 8 Técnicas de enseñanza del estilo crawl



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos todos los entrenadores dan mucha importancia a la enseñanza de la técnica del estilo crawl y a los ejercicios de coordinación que se observa en la técnica como es la coordinación de brazos, piernas y respiración.

Pregunta N° 9

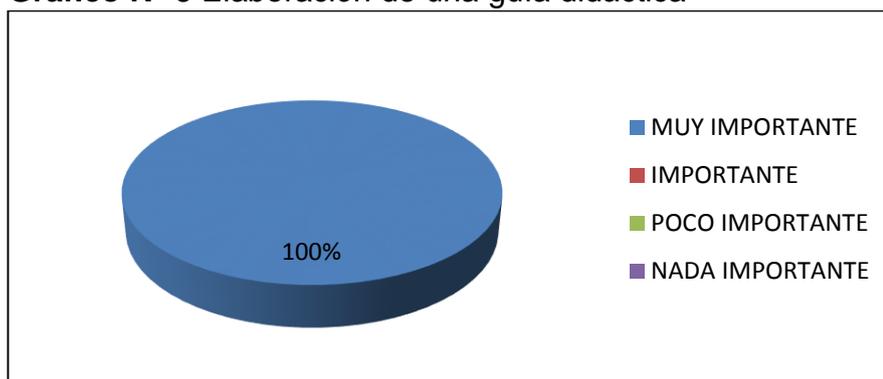
¿Considera importante que el autor elabore una guía didáctica de los medios apropiados de entrenamiento?

Cuadro N° 10 Elaboración de una guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	3	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 9 Elaboración de una guía didáctica



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se considera por la totalidad de los entrenadores que es muy importante que el investigador elabore una guía didáctica interactiva de teoría científica y ejercicios básicos y rápidos la cual ayudara con la corrección de errores en el proceso de enseñanza. De esta manera se podrá generar mayor conocimiento a los entrenadores e impulsará el aprendizaje del estilo crawl en los estudiantes de la Unidad Educativa Matovelle.

Pregunta N° 10

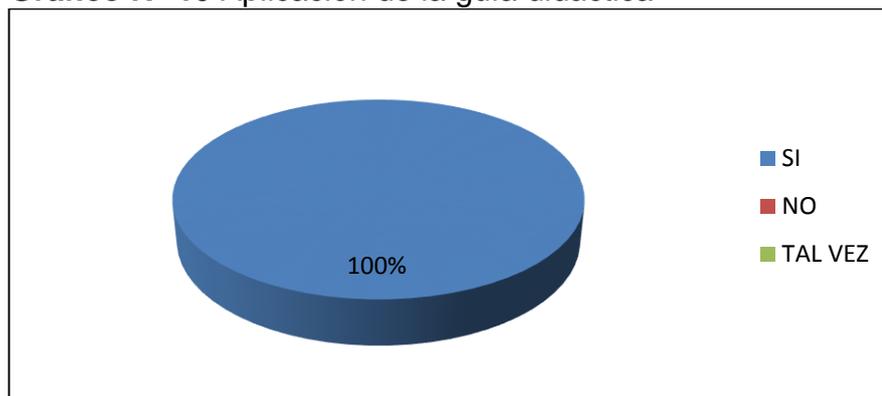
¿Según lo anterior considera usted que la aplicación de la guía didáctica de medios de entrenamiento ayudaría a mejorar la técnica del estilo crawl en los niños de 10 a 12?

Cuadro N° 11 Aplicación de la guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 10 Aplicación de la guía didáctica



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se evidencia que la totalidad de los entrenadores de la Unidad Educativa Matovelle considera que es aplicable la guía didáctica interactiva de la utilización correcta de los medios de entrenamiento físico propuesta por el autor la cual está diseñada para niños de 10 a 12 años de la institución y que puede servir como modelo para las demás edades, guía que mejorará totalmente la enseñanza del estilo crawl.

4.1.2 Análisis individual y descriptivo de cada interrogante de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Pregunta N° 01

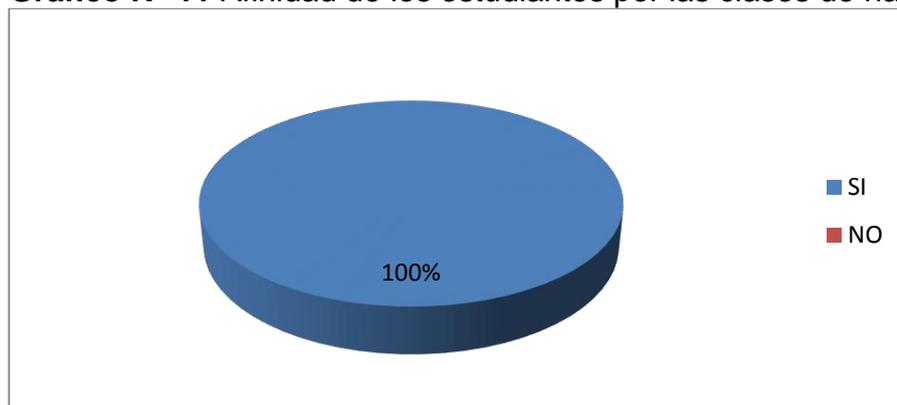
¿Le gusta a usted las clases de natación que recibe por los profesores de Educación Física todas las semanas en la institución?

Cuadro N° 12 Afinidad de los estudiantes por las clases de natación

Alternativa	Frecuencia	%
Si	81	100%
No	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 11 Afinidad de los estudiantes por las clases de natación



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que todas las semanas en la institución reciben los estudiantes la disciplina deportiva de natación, razón por la cual los estudiantes se sienten motivados y gustosos de recibir este tipo de disciplina y contar con esta materia dentro del pensum de estudios.

Pregunta N° 02

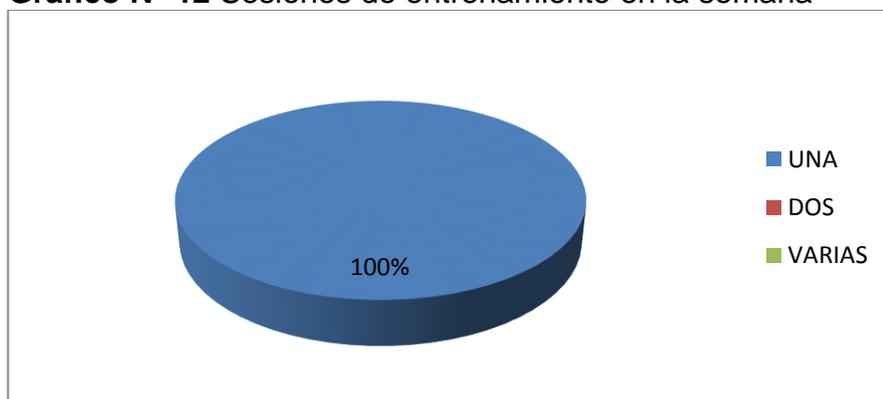
¿Cuántas veces recibe a la semana?

Cuadro N° 13 Sesiones de entrenamiento en la semana

Alternativa	Frecuencia	%
Una	81	100%
Dos	0	0%
Varias	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 12 Sesiones de entrenamiento en la semana



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos los estudiantes manifiestan que reciben un día en la semana sesión de entrenamiento de natación y consideran que se debería aumentar más días a la semana lo cual les ayudara a mejorar lo ya aprendido

Pregunta N° 03

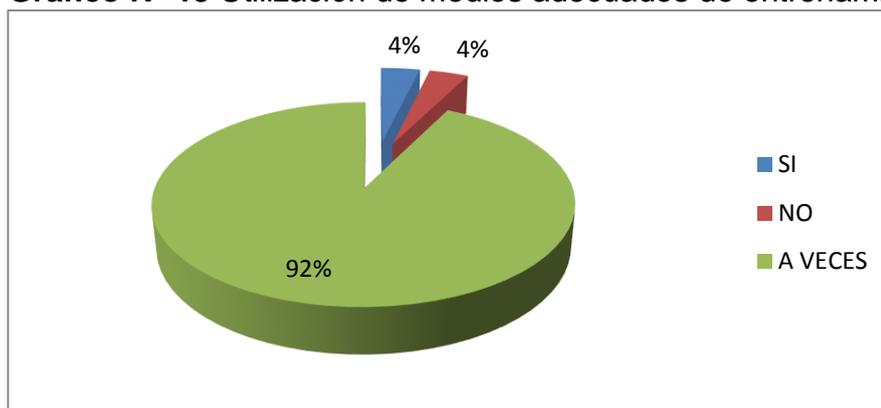
¿Su profesor utiliza implementos didácticos para la enseñanza de natación?

Cuadro N° 14 Utilización de medios adecuados de entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	4%
No	3	4%
A veces	75	92%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 13 Utilización de medios adecuados de entrenamiento



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados, manifestaron que su profesor de natación utiliza a veces implementos didácticos para la enseñanza de la disciplina de natación, en menor porcentaje mencionan que sí y que no utilizan.

Pregunta N° 04

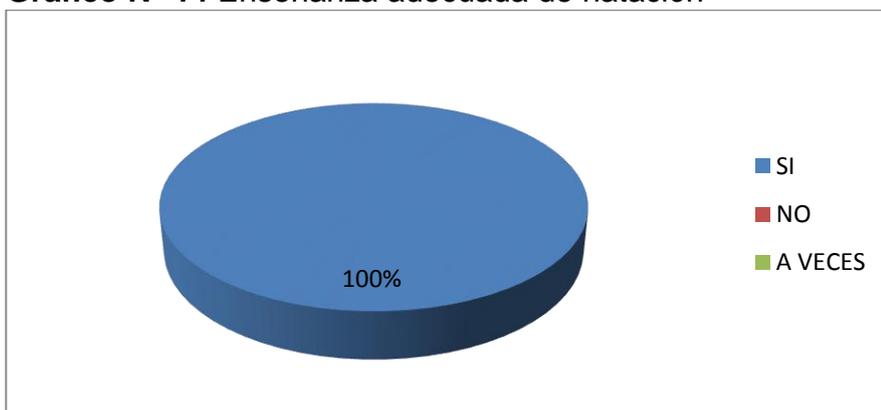
¿Usted está de acuerdo que su profesor que le enseñe a nadar adecuadamente?

Cuadro N° 15 Enseñanza adecuada de natación

Alternativa	Frecuencia	%
SI	81	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 14 Enseñanza adecuada de natación



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos la totalidad de los estudiantes manifiestan estar de acuerdo que su profesor le enseñe a nadar adecuadamente, lo cual los motivara a seguir aprendiendo la disciplina deportiva.

Pregunta N° 05

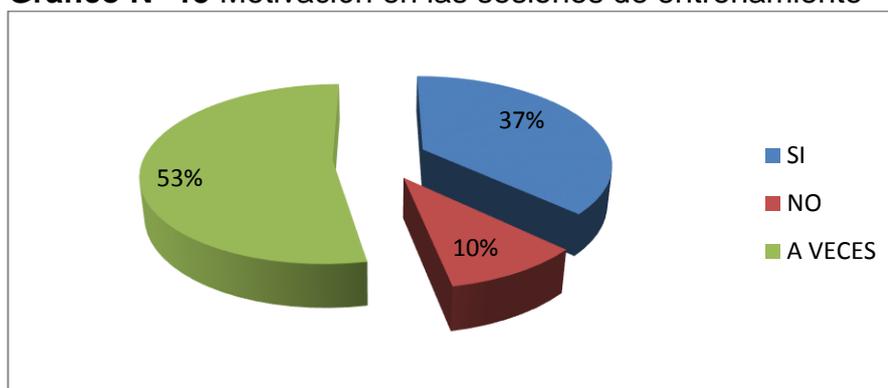
¿El profesor de Educación Física le inspira confianza y lo motiva al momento de impartir sus sesiones de entrenamiento dentro del medio acuático?

Cuadro N° 16 Motivación en las sesiones de entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	%
Si	30	37%
No	8	10%
A veces	43	53%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 15 Motivación en las sesiones de entrenamiento



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiesta que su profesor a veces le inspira confianza y seguridad al momento de impartir la sesión de entrenamiento dentro del medio acuático, por otro lado, con menor porcentaje nos indican que sí y que no sienten seguridad al momento de recibir su sesión de entrenamiento

Pregunta N° 06

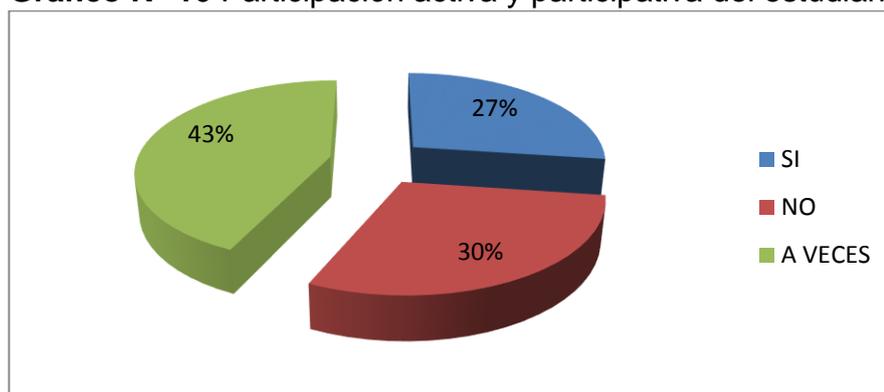
¿Su profesor de Educación Física fomenta la participación activa y acepta sus opiniones al realizar los ejercicios dentro y fuera de la piscina?

Cuadro N° 17 Participación activa y participativa del estudiante

Alternativa	Frecuencia	%
Si	22	27%
No	24	30%
A veces	35	43%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 16 Participación activa y participativa del estudiante



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que a veces su profesor de Educación Física fomenta la participación activa de los estudiantes y acepta sin problema opiniones al momento de realizar los ejercicios dentro y fuera de la piscina lo que crea un ambiente de incertidumbre e inseguridad, otro porcentaje nos indica que no y un menor porcentaje que sí.

Pregunta N° 07

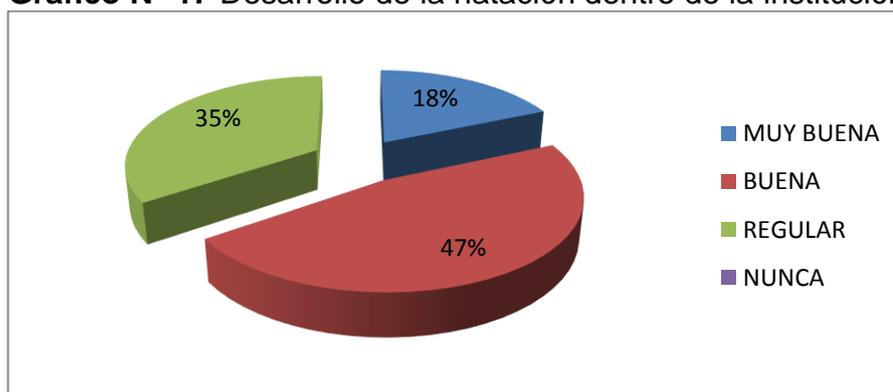
¿El desarrollo de la enseñanza de la natación dentro del Sistema Escolar de la parroquia de El Quinche cree que es?:

Cuadro N° 18 Desarrollo de la natación dentro de la institución

Alternativa	Frecuencia	%
Muy buena	15	19%
Buena	38	47%
Regular	28	35%
Nunca	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 17 Desarrollo de la natación dentro de la institución



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se detecta que la más de la mitad de los estudiantes encuestados indica que la enseñanza de la disciplina de natación dentro del sistema escolar en la parroquia El Quinche de la Ciudad de Quito es buena, por otro lado, en menor porcentaje piensan que es muy buena y regular.

Pregunta N° 08

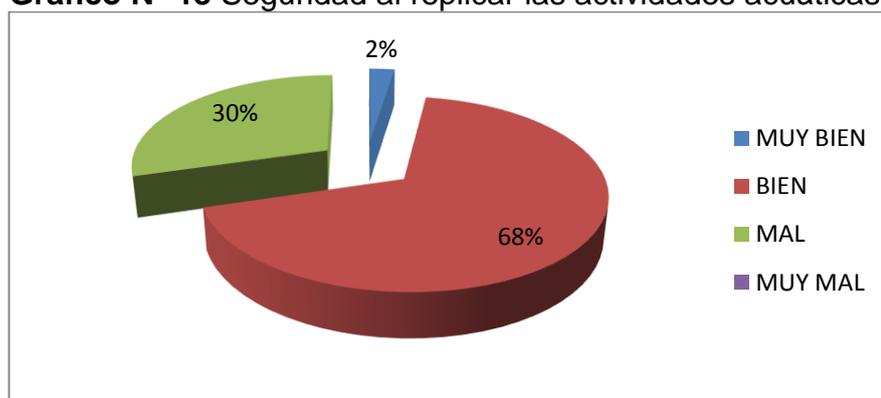
¿Cómo se siente usted al momento de realizar movimientos, actividades, ejercicios dentro de la piscina que han sido socializadas por su profesor de Educación Física?:

Cuadro N° 19 Seguridad al replicar las actividades acuáticas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy bien	2	2%
Bien	55	68%
Mal	24	30%
Muy mal	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 18 Seguridad al replicar las actividades acuáticas



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que sienten seguridad momento de realizar movimientos, actividades, ejercicios dentro de la piscina, en menor proporción nos refleja un grupo de estudiantes que mal y en una mínima proporción que muy bien.

Pregunta N° 09

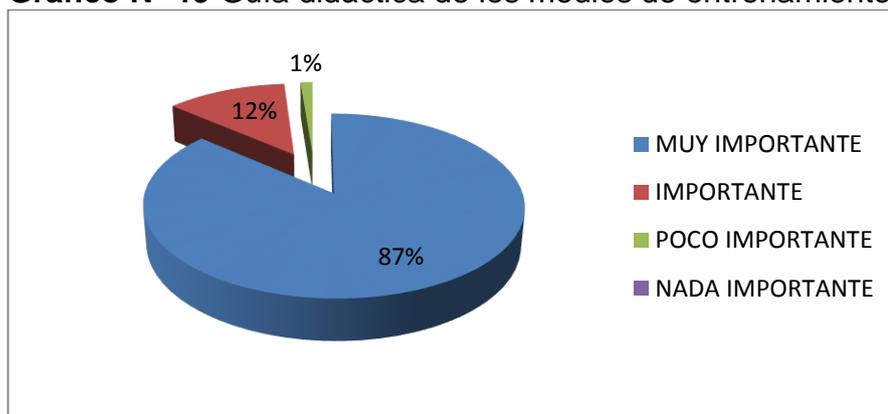
¿Considera importante que usted posea una guía didáctica de los medios apropiados de entrenamiento los cuales favorecerán en su aprendizaje?:

Cuadro N° 20 Guía didáctica de los medios de entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	70	86%
Importante	10	12%
Poco importante	1	1%
Nada importante	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 19 Guía didáctica de los medios de entrenamiento



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se revela que más de la mitad de estudiantes consideran muy importante que el autor elabore una guía didáctica que ayude al profesor de Educación Física a mejorar la metodología de enseñanza, su pedagogía y didáctica, en menor porcentaje manifiestan que es importante y en un mínimo porcentaje mencionan que es poco importante.

Pregunta N° 10

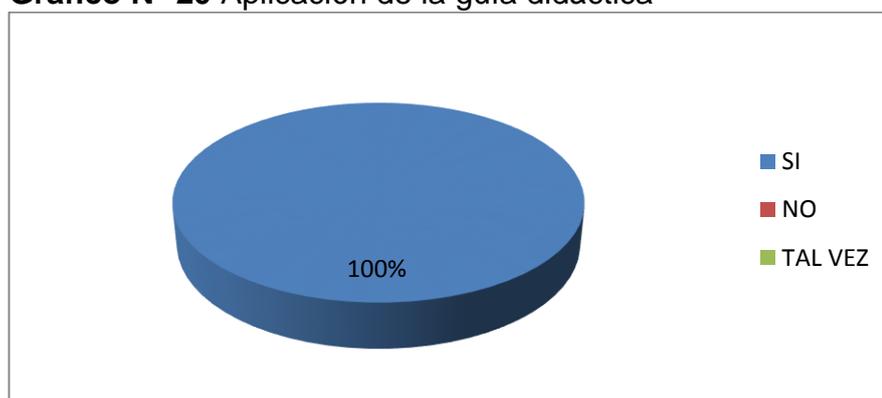
¿Por lo expuesto anteriormente considera usted que la aplicación de la guía didáctica ayudaría a mejorar la técnica del estilo crawl?:

Cuadro N° 21 Aplicación de la guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Si	81	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente encuesta a estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle

Gráfico N° 20 Aplicación de la guía didáctica



Autor: Paul William Tutillo Herrera

Interpretación

Se concluye que la totalidad de los estudiantes encuestados consideran que la aplicación de una guía didáctica para la correcta utilización de los medios de entrenamiento físico que deben utilizar en todo momento los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle favorecerá e impulsará y motivará el aprendizaje de la disciplina de natación del estilo crawl en los niños de 10 a 12 años.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se detecta que el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle institución en la cual se realizó la investigación es de mediano y bajo nivel.
- Se considera que el nivel de desarrollo de la disciplina de natación no ha sido la adecuada considero que ha sido de un nivel bueno a regular lo cual ha generado un escaso desarrollo y un aprendizaje erróneo,
- Se concluye que la mayoría de los estudiantes opinan que el docente no utiliza los medios adecuados para impulsar y fomentar la disciplina de natación, utilizan información desactualizada.
- Se revela que la mayoría de los investigados coinciden que se elabore una propuesta alternativa para mejorar la enseñanza del estilo crawl de natación a través de los medios apropiados de entrenamiento físico en los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle de la parroquia El Quinche de la ciudad de Quito.

5.2 Recomendaciones

- A los docentes de Cultura Física convertirse en investigadores permanentes de los medios de entrenamiento físico adecuado y los procesos de adaptación en el agua y enseñanza del estilo crawl.
- Se propone a las autoridades que potencien la disciplina de natación desde edades tempranas para que genere un aumento constante del nivel desarrollo motriz y aprendizaje correcto del estilo crawl.
- Se recomienda a los docentes de Educación Física apliquen los medios de entrenamiento físico adecuado y mejorar las técnicas de aprendizaje de natación para impulsar y fortalecer la estructura corporal del niño y utilizar la guía metodológica propuesta.
- Se solicita a las autoridades que la propuesta alternativa realizada sea socializada y ejecutada por los docentes de Educación Física lo que contribuirá para fomentar el desarrollo de natación estilo crawl en el sistema escolar en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito, parroquia El Quinche.

5.3 Contestación a las interrogantes de investigación

Interrogante de investigación Nº 1

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física acerca de los medios de entrenamiento físico y que aplican en los niños de 10 a 12 años?

Una vez obtenidos los resultados se evidenció que el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores es bajo debido a que no han asistido a cursos de actualización de los medios de entrenamiento y por ende se detecta los resultados al momento de realizar los entrenamientos, se sugiere para lo cual seguir asistiendo a cursos de actualización en mejora del aprendizaje de los estudiantes y desarrollo correcto del estilo.

Interrogante de investigación Nº 2

¿Cuál el nivel de desarrollo del estilo crawl que se obtendrá mediante la aplicación adecuada de los medios de entrenamiento físico de natación en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito en el año 2015-2016?

Sobre el nivel de desarrollo indicaremos que por el mismo hecho que no han recibido los estudiantes una formación optima por parte de los docentes tenemos muchas falencias en el aprendizaje del entrenamiento físico del estilo crawl factor preocupante ya que en vez de ser impulsado ha sido erróneo en el aprendizaje, la natación es uno de los deportes más completos y si es correctamente enseñado tendrá resultados óptimos.

Interrogante de investigación Nº 3

¿Cómo influyen los medios de entrenamiento físico del estilo crawl en el desarrollo de los estudiantes que reciben la disciplina de natación en la Unidad Educativa matovelle?

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de aplicar las encuestas tanto para entrenadores como estudiantes, se llegó a la conclusión que la utilización de los medios de entrenamiento físico adecuados es muy importante para el desarrollo y aprendizaje correcto del estilo crawl de natación, que es considerado el mejor de los deporte ya que no solo se desarrolla multilateralmente todas sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, sino que también favorece al desarrollo cognitivo cardiovascular y respiratorio de quien lo practica, y por ende los aspectos técnicos y tácticos

Interrogante de investigación N° 4

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para mejorar la utilización de los medios correctos de entrenamiento físico de natación del estilo crawl en los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle?

Con los datos obtenidos recurrieron para plantear una propuesta alternativa de solución que es importante para que se desarrolle una enseñanza y aprendizaje correcto. Asimismo, es el compromiso de todos los docentes continuar con la capacitación y potencializar la práctica del software diseñado en beneficio del aprendizaje del estilo crawl y principalmente de los estudiantes la cual elevara su condición física y técnica, resultado que es deseado por las autoridades de la Institución.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA MULTIMEDIA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN DEL ESTILO CRAWL.

6.2 Justificación e importancia

Se justifica la realización de esta propuesta en base a los resultados obtenidos, en la cual los medios de entrenamiento físico de natación del estilo crawl no son adecuadamente enseñados por parte de los docentes de Educación Física, es así que se determina con los resultados obtenidos de las encuestas, que los docentes, tienen escasos conocimientos teóricos y prácticos acerca de los medios de entrenamiento físico, lo cual nos indica que los estudiantes no tendrían un proceso efectivo de enseñanza del estilo crawl de natación.

La elaboración de una guía didáctica interactiva es de mucha importancia ya que tendrá la utilidad para todos los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle también necesaria para el conocimiento teórico de los estudiantes, motivará a todos los docentes de Educación Física a impulsar la utilización de esta herramienta tecnológica de aprendizaje el cual arrojará a corto plazo resultados óptimos para el desarrollo de los contenidos de la materia. De esta manera se obtendrá docentes de calidad, con competencias de actualidad.

Esta guía didáctica interactiva será necesaria para los docentes de Educación Física, ya que desconocen los fundamentos teóricos apropiados del estilo crawl, dificultando así su enseñanza, será una guía valiosa de consulta e información con especificidad de los medios de entrenamiento físico y servirá de orientación y ayuda pedagógica y didáctica al momento de realizar las planificaciones, sesiones de entrenamiento que será de gran aporte a la educación y deporte donde existe ejercicios físicos y técnicos que se puede observar a través de videos.

Siendo necesarios para preparar a los deportistas, técnica y físicamente, que adicionalmente contribuirá con los procesos deportivos y consecuentemente la obtención de resultados. Se debe tomar en cuenta que esta guía informática será primordial como fuente de consulta para los docentes estudiantes y personal administrativos, facilitándoles de forma didáctica y comprensiva al momento de leer.

6.3 Fundamentación

Con el propósito de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución al mismo.

6.3.1 Fundamentación pedagógica

La pedagogía es la ciencia que se ocupa de la educación y la enseñanza, los conocimientos sistematizados sobre la acción educativa. Se dirige en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la pedagogía elabora normalidades diagnosticando la situación de la persona educada respecto al parámetro considerado normal.

(Navarro, 2000), plantea:

Es un proceso vivo en el cual intervienen diferentes funciones en el organismo para que se lleve a cabo el proceso de aprendizaje, por tal motivo si el objeto mismo es difícil de definir, por lo tanto, su definición, sería el estudio mediante el cual se lleva a cabo las interconexiones que tienen lugar en cada persona para aprender, tales como el cerebro, la vista y el oído, y que en suma se aprecia mediante la respuesta emitida a dicho aprendizaje.

Es importante la experticia de un docente al momento de transmitir los conocimientos, ya que no solo debe basarse en contenidos sino en aprendizajes significativos, es decir que le sirva posteriormente para la vida.

Medios de entrenamiento físico de natación

Los medios de entrenamiento físico son el aparato o medida que apoya el desarrollo del entrenamiento y se clasifican en función de tres aspectos fundamentales que son:

- Aspectos de organización que se refiere a. las formas de colocación, las instalaciones con calles, reglamentación, test, etc.
- Aspectos de información, que se refiere a la explicación del gesto técnico, test, ejercicios realizados de manera sistemática los medios audiovisuales, etc.
- Aspectos de equipamientos: se refiere a materiales didácticos que el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador de natación los medios serían las a tablas, pull-boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación,

Se refiere a materiales didácticos de los cuales el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador

de natación los medios serían las a tablas, pull-boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación, (Alarcón, 2009)

Son materiales didácticos que el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento las cuales a continuación las describimos: tablas, pull boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación,

Aletas. -Son importantes para un entrenamiento diferente, como todo material auxiliar se debe trabajar paulatinamente y cuidado adecuados, especialmente en jóvenes nadadores.

Emmett H. (2011) manifiesta que:

El uso de las aletas es aumentar la velocidad de desplazamiento, corregir la posición de los pies al momento de patear, aumento del trabajo aeróbico, pasando por el fortalecimiento de las extremidades inferiores y cadera y como no, la mejora de la técnica de nado a altas velocidades, sin olvidar la resistencia al lactato en los músculos de la cadera y piernas. Tipos: todas estas se pueden dividir según si la pala (zona propulsiva de la aleta) es uniforme o está compuesta por dos o más zonas separada. (pág. 25)

Al momento de escoger la aleta que se vaya a utilizar se debe tomar en cuenta que cada una cumple un rol diferente, entonces las escogeremos según la capacidad a desarrollar.

La tabla. - El trabajo principal es de apoyar al desarrollo de la técnica de patada en el estilo crawl la cual es realizada en posición anatómica decúbito ventral, pero también se lo puede utilizar en decúbito dorsal.

Terry L (2006) menciona que:

No debemos olvidar que cuando el nadador se desplaza sin materiales auxiliares sus piernas describen unas trayectorias sensiblemente diferentes a las que realizaba el mismo nadador solo con la tabla. Debido principalmente al movimiento del cuerpo, pero

también a la diferencia de velocidad de los desplazamientos. (Terry Laughlin, 2006)

En los nadadores el trabajo de piernas con tabla y colocando la tabla en diferentes sitios o formas, tendremos un alto porcentaje del volumen total de trabajo y desarrollo motriz en tren inferior.

Las gafas

Es un instrumento importante y de gran ayuda para el nadador al momento de estar en el medio acuático, le favorece a mejorar su visión en el medio acuático y proteger los ojos que no se irriten por la presencia de cloro y de otros químicos utilizados para desinfección del agua.

Emmett H.(2011) indica que:

Es un sistema de protección contra el cloro o la sal, y los últimos modelos también para los rayos UVA, pero también es de una gran ayuda y comodidad, nos permite ver por debajo de la superficie y nos protege de las salpicaduras. Están fabricadas con plásticos como el poli carbonato o la silicona. (pág. 21)

El cuidado y buen uso de las gafas determinara la vida útil de las mismas ya que si las cuidamos tendrá una vida útil más larga y por ende nos beneficiara por más tiempo al momento de entrenar.

El gorro de baño

Para la natación de competición y recreativa es imprescindible, utilizada para la higiene en las piscinas, el gorro de natación importante ya que favorece a mantener el cabello limpio y libre de impurezas, también evita que los cabellos se caigan en el agua y posteriormente tapen los filtros.

Emmett H.(2011) menciona que:

La finalidad del gorro en la competición, es reducir las resistencias al avance que produce el cabello, disminuir la superficie frontal al mantener el pelo

pegado y apretado a la cabeza. También por supuesto evitar que el pelo nos moleste mientras nadamos. (pág. 23)

Los gorros deben tener una superficie lisa, incluso si poseen costuras, deben tomar la forma de la cabeza del nadador y no se debe fabricar de materiales rígidos.”

Palas, paletas o manoplas

Terry L (2006) manifiesta que:Existen de varios tamaños y formas, con distintos objetivos y de gran ayuda para el nadador al momento de estar en posición de desplazamiento.

Cuanta más superficie más fuerza es necesaria para su desplazamiento por el medio. Por lo que las más pequeñas suelen usarse para trabajos más técnicos y las más grandes para aumentar la fuerza y por consiguiente la velocidad y la musculatura. (Terry Laughlin, 2006)

Con un entrenamiento y objetivo individualizado como el de fortalecer los músculos extensores del brazo, con las palas puede mejorar su técnica y progresivamente se irá cumpliendo los objetivos, desarrollar resistencia aeróbica y fuerza.

Pull-boy

Implemento muy liviano fabricado por lo general de espuma o esponja, el cual ayuda con el desarrollo y ejecución de la brazada, ya que mantiene inmóviles las piernas al momento de la ejecución de los ejercicios.

Terry L (2006) menciona que:

Su objetivo principal es focalizar el trabajo en los brazos dejando a las piernas, descansar. Existen como se puede apreciar en las fotos de todos los colores, tamaños y formas. Los hay que ofrecen resistencia al movimiento, pero estos los encuadro en la categoría de

cinturones o bañadores de resistencia. (Terry Laughlin, 2006)

Ayuda notablemente a mejorar la fase de brazada y tener una buena coordinación y desarrollo de la fuerza en cada uno de los brazos.

Tubos o gusanos

Compuesto por materiales muy parecidos a los que se componen las tablas (Espuma de polietileno), ayuda a mantener la flotación del nadador, se coloca en la cintura para que aporte con la flotación del nadador, cuando se le hace difícil el desplazamiento.

Terry L (2006) indica que:” Es un artículo muy útil en la enseñanza de este deporte, también para su uso lúdico y casi imprescindible en la enseñanza de bebés, sus usos van desde juegos fuera de la piscina, a usarlo simplemente como una tabla” **(Terry Laughlin, 2006)**

Podemos utilizar materiales auxiliares que nos permitan juntar varios gusanos y así crear nuevas posibilidades de movimiento y de juegos que pueden ser lúdicos, competencia, integración, estos medios de entrenamiento se ajustan constantemente al contenido del mismo y contribuyen a su realización,

Familiarización, ambientación y adaptación

Conceptos claves para el aprendizaje de las habilidades acuáticas. De acuerdo a los manuales más simples y tradicionales de la enseñanza de la natación, lo primero que debemos vencer para el aprendizaje de la natación es el miedo a sumergirnos en el agua, ya es el mayor obstáculo del nadador principiante para la adquisición del dominio de habilidades y técnicas acuáticas. Por ello debemos estar conscientes que hacia la superación de estos temores iniciales debemos encaminar las primeras clases. Esto es un delicado proceso de gran responsabilidad pues de su éxito dependerá que la persona continúe o no su experiencia y gusto por la natación.

Metodología de la enseñanza de la natación

Generalidades. - En todo proceso de enseñanza – aprendizaje de la natación hay principios básicos que es importante tener presente:

- Hay que aprender natación y no un estilo.
- El aprendizaje tiene lugar en el medio acuático.
- La noción de duración del aprendizaje no existe.
- El orden de las etapas de enseñanza sucesiva debe ser rigurosamente respetado.
- Acción dinámica permanente

Objetivos de la enseñanza – aprendizaje de la natación

Diseñar un programa de enseñanza de la natación se puede traducir como un intento de organización en el que debemos establecer, con prioridad, los objetivos y que, a través de una selección de actividades o ejercicios, adecuadamente utilizados y dosificados, permitan alcanzar los objetivos propuestos.

Los objetivos podrían ser

- Que los alumnos aprendan natación.
- Que los alumnos aprendan y dominen la técnica de los cuatro estilos reglamentarios.
- Que los alumnos que poseen condiciones y les interesa pueden iniciarse en la natación deportiva.
- Que los alumnos logren a través de la natación una actividad útil para su salud y seguridad.

Etapas de la enseñanza. - Para que un alumno pueda dominar la habilidad de nadar y convertirse en nadador, se hace preciso crear un ordenamiento

o graduación en la enseñanza a lo que denominaremos como la “etapas de la enseñanza”, las que deben ser obligatoriamente cumplidas, pues cada una de ellas tiene características especiales que se complementan secuencialmente y que son las siguientes.

- Etapa de aprendizaje (ambientación)
- Etapa de aprendizaje
- Etapa de entrenamiento

a) Etapa del aprendizaje. Es la etapa en la cual el alumno se inicia en cero y culmina cuando está en capacidad de resolver los siguientes puntos.

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

b) Etapa del perfeccionamiento

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

c) Etapa del entrenamiento

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

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

El estudio y la experimentación de las dificultades en el aprendizaje de la natación realizada por los profesores franceses CATTEAU y GAROFF les permitieron arribar a la conclusión de que se aprenderá a nadar después de haber resuelto tres progresiones: Flotación Respiración Propulsión.

Estas progresiones, ya clásicas, se usarán en forma racional y proporcional, en la correspondiente etapa, en la cual se está realizando el proceso de enseñanza-aprendizaje, dejando claramente establecido que el orden de las etapas debe ser rigurosamente respetado, porque ningún ejercicio y/o actividad debe ser ejecutado correctamente si el precedente no ha sido comprendido y asimilado totalmente. (El orden de las progresiones puede ser alterado al enseñar en una piscina profunda)

A las progresiones clásicas de flotación, respiración y propulsión, consideramos importante incluir dos nuevas: La ambientación y las zambullidas. ¿Por qué? Si nadar es resolver el triple problema de mejor equilibrio, mejor respiración y mejor propulsión debemos considerar que el alumno, antes de nadar, al iniciarse en el proceso de aprendizaje, debe confiar su cuerpo al agua, al estar en un medio nuevo, debe descubrirlo, jugar y encontrar placer en él.

En resumen, buscar seguridad y no tener miedo, y esto lo adquiere a través de las actividades que ejecuta en la ambientación. Como complemento de las progresiones señaladas, el alumno debe saber lanzarse al agua mediante un impulso, sin temor, pero esto lo alcanzará

mediante principios pedagógicos de progresión y de adaptación paulatina al medio.

Por lo expuesto el proceso de enseñanza-aprendizaje se basará en cinco progresiones: Ambientación, flotación, respiración, propulsión, zambullidas.

El estilo inicial

La cuestión de cuál debe ser el estilo con el que se inicia la enseñanza de la natación, ha generado, entre los profesores de natación, diversas controversias. Hay dos corrientes claramente definidas, los que proporcionan la utilización del estilo crol y los que abogan por el empleo del estilo pecho. Muy pocos sugieren el uso del estilo espalda.

Si deseamos alcanzar una natación deportiva, indudablemente, usaremos el estilo crol, pues los movimientos alternativos de brazos y piernas generan velocidad; pero si deseamos una natación de resistencia emplearemos el estilo pecho.

El estilo espalda tiene un factor decisivo en contra, su casi nula posibilidad de orientación. Cualquier estilo que se emplee para utilizar la enseñanza, tiene su pro y su contra, sus cualidades positivas y negativas, en síntesis, señalaremos los estilos crol y pecho.

Estilo crawl

Aspectos positivos

Pateo fácil de aprender – es el estilo más rápido.

Se adquiere más rápidamente la “vivencia acuática”. Secuencia de movimientos naturales (reptar y gatear) Buena posición hidrodinámica –

fácil coordinación de los movimientos de brazos y piernas permite el aprendizaje de otros estilos: espalda y mariposa.

Conceptos pedagógicos

- El profesor deberá tomar en coordinación las siguientes directivas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación:
- Desde el inicio de la primera clase el alumno debe tener confianza en su profesor. Esta es la primera condición para aprender a nadar. La relación entre el profesor y el alumno debe basarse en la confianza mutua y requiere paciencia de ambas partes especialmente cuando el profesor tiene que enfrentarse, con la adversidad, el miedo y la inseguridad e incapacidad de sus alumnos.
- El juego es la mejor forma de enseñanza, para motivar a los niños especialmente en la etapa de la ambientación, pero es conveniente tener presente que para ningún juego, tarea o ejercicio debe emplearse la imposición.
- El profesor debe reconocer y elogiar todo tipo de progreso por pequeño que sea, esto estimula y fortalece la autoconfianza y la conciencia de rendimiento.
- El lenguaje que utiliza el profesor debe ser adecuado a la comprensión del estudiante.
- La denominación de un ejercicio o movimiento siempre es mejor que una larga y tediosa explicación, esta puede hacerse por los mismos alumnos y para esto los ejercicios por parejas son importantes y eficaces pues permiten la imitación, la comparación y la observación.

- El profesor de natación debe colocarse normalmente en el borde de la piscina por las mejores posibilidades que eso le da para vigilar, supervisar, corregir y socorrer rápidamente. Sin embargo, a veces también entrará al agua, como en el ejemplo cuando se realizan los ejercicios de acostumbramiento al agua para mostrar cómo se hacen cientos de movimientos o corregir movimientos aislados.
- Cabe destacar que las correcciones han de ser correctas y permanentes para evitar malos hábitos en los movimientos.

6.3.2 Fundamentación psicológica

En muchas ocasiones los factores psicológicos aparecen como determinante ante un rendimiento inferior al esperado, frases como: "Me da mucho miedo", "Me puedo ahogar", "No creíamos en nuestras posibilidades...", se dan en las clases de natación muy a menudo.

Incluso, cuando el rendimiento es el esperado se atribuye al factor psicológico una parte de responsabilidad frente a las demás variables (físicas, técnicas o estrategias): "He perdido el miedo", "Estuve muy concentrada en la clase".

Sin embargo, el desarrollo de las destrezas mentales no siempre existe dentro de la planificación del profesor de educación física y en algunos casos, a pesar de estar recogida en la planificación, no siempre refleja la importancia necesaria para que tenga un efecto positivo sobre el rendimiento de los estudiantes (Zumbrunnen-R, 2006)

Recogida esta realidad, se hace imprescindible como en cualquier intervención, la necesaria evaluación psicológica previa que servirá para recoger una serie de cuestiones, a través de las cuales, se obtendrá la

información necesaria para llevar a cabo cualquier otro tipo de intervención psicológica.

6.3.3 Metodología del entrenamiento

Es muy importante que se respete siempre los métodos o el proceso por el cual debe pasar un deportista.

La metodología del entrenamiento abarca todas las proposiciones que tiene por objeto las reglas los sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva especialmente en la competición **(Dietrich, 2004)**.

Como se observa el entrenamiento físico es un cumulo de procesos que debe pasar un deportista el cual está provisto de sistemas, reglas etc.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar una guía didáctica multimedia para mejorar el proceso de enseñanza y ejecución de los medios de entrenamiento físico en los niños de 10 a 12 años del estilo crawl de disciplina de natación, en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia El Quinche de la ciudad de Quito en el año lectivo 2015-2016.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios físicos y medios de entrenamiento físico que contribuyan a mejorar la enseñanza de los medios de entrenamiento físico en los niños de 10 a 12 años del estilo crawl de disciplina de

natación, en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia el Quinche de la ciudad de Quito en el año lectivo 2015-2016.

- Proponer a los docentes de Educación Física y directivos una guía didáctica multimedia para mejorar y fomentar la utilización de los medios de entrenamiento físico en los niños de 10 a 12 años del estilo crawl de disciplina de natación, en la Unidad Educativa Matovelle
- Socializar la guía didáctica multimedia a los docentes de Educación Física y directivos para la correcta utilización de los medios de entrenamiento físico con la finalidad de que los niños de 10 a 12 años desarrollen el aprendizaje adecuado del estilo crawl de disciplina de natación, en la Unidad Educativa Matovelle de la Parroquia el Quinche de la ciudad de Quito en el año lectivo 2015-2016.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Ciudad: Quito

Cantón: Quito

Parroquia: El Quinche

Beneficiarios: Docentes de Educación Física, autoridades, estudiantes de la Unidad Educativa Matovelle

6.6 Desarrollo de la propuesta

PRESENTACIÓN

Consiste en la elaboración de una guía didáctica multimedia, en donde se podrá observar definiciones, detalles específicos medios de entrenamiento físico del estilo crawl de natación. También se presenta los ejercicios efectivos que el docente de Educación Física puede realizar para evaluar el progreso del niño los cuales podrán ser modificados y reorientados a nuevas variantes, según sea necesario.

Contiene varias ventanas, donde el usuario podrá explorar de una manera fácil; haciendo clic en las opciones que la guía le proporcione.

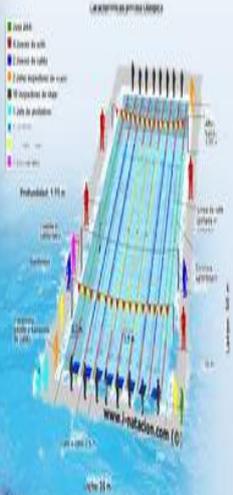
La guía didáctica multimedia fue realizada en el programa “Power Point 2013” y cuenta con todos elementos para que la enseñanza y el aprendizaje puedan ser interactivos, y beneficia a los estudiantes para el conocimiento teórico de gran ayuda para los docentes ya que motiva a estar inmersos en la informática actual y la tecnología.

En guía incluye: definiciones y medios de entrenamiento físico del estilo crawl de natación, fotografías y videos explicativos sobre el tema detallando cada uno de los procesos para mejorar el aprendizaje también se mostrarán videos explicativos sobre el tema investigado.

Botones con direcciones específicas al igual en esta página presenta los medios para el entrenamiento físico de la natación En la ventana siguiente muestra definición, fases implementos adecuados para el desarrollo dl aprendizaje de estilo crawl de natación.

GUÍA DIDÁCTICA DE NATACIÓN

GUÍA DIDÁCTICA MULTIMEDIA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN DEL ESTILO CRAWL



Autor: Paul Tutillo
Director: Dr. Vicente Yandun Yamalá Msc.

Medios de entrenamiento físico de natación

Los medios de entrenamiento físico son el aparato o medida que apoya el desarrollo del entrenamiento y se clasifican en función de tres aspectos fundamentales que

Aspectos de organización

Las formas de colocación, las instalaciones con calles, reglamentación, test, etc.,

Aspectos de información,

Explicación del gesto técnico, test, ejercicios realizados de manera sistemática los medios audiovisuales, etc.

Aspectos de equipamientos

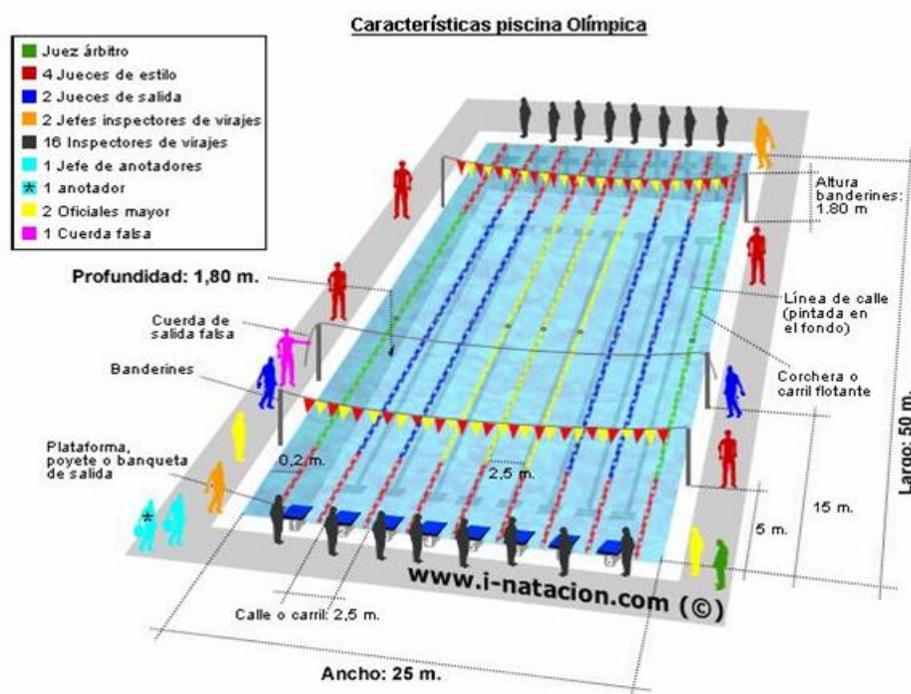
Materiales didácticos que el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador de natación los medios serían las a tablas, pull-boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación, (Fernando Navarro y Osvaldo Arsenio, pág. 101)

Se refiere a materiales didácticos de los cuales el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador de natación los medios serían las a tablas, pull-boys, paletas, gusanos, gafas, bañadores, aletas de natación, (Alarcón, 2009)

ASPECTOS DE ORGANIZACIÓN

Existen multitud de formas y tamaños de piscinas, cada una para un uso determinado. Las más comunes son las denominadas "cortas" y las de "recreo". Las primeras suelen tener 25 metros de longitud y un número de calles entre 6 y 8; las segundas están destinadas a los más pequeños, a la enseñanza en general, o a programas terapéuticos.

Las piscinas de competencia se clasifican en semi-olímpicas que miden 50 metros y las olímpicas que miden 100 metros, a continuación, detallamos especificaciones y reglamentación.



Largo: 50 metros., ancho: 25 metros., profundidad: 2 metros como mínimo.

Temperatura del agua: 25° y los 28° centígrados (77° y 82,4° fahrenheit). Durante la competición el agua se debe mantener en un nivel de temperatura constante.

Iluminación: La intensidad de luz sobre la piscina entera no será inferior de 1500 lux.

Número de calles o carriles: Serán 8 para nadar más 2 en los extremos con el fin de reducir el oleaje producido por el choque de la ola del nadador con la pared.

Anchura de calles o carriles: Los carriles tendrán por lo menos 2,5 metros de ancho, con dos espacios por lo menos de 0,2 metros para las calles de las paredes laterales.

Corcheras flotantes: En total son 9 que dividen la piscina en 10 partes o calles, (sólo 8 calles para competir). La función de las corcheras es, además de separar a los nadadores, absorber el oleaje producido por el propio nado de los demás nadadores. Las corcheras tendrán un diámetro mínimo de 0,05 m. a 0,15 m. de máximo y deberán estar estiradas firmemente.



Plataforma o poyete de salida, (Start block): Sirve para que los nadadores se claven al momento de la competencia, provista de un asidero para que los espaldistas puedan agarrarse de la plataforma en la salida. Dichos asideros están colocados horizontalmente



Banderines para las pruebas de espalda:

Estarán situados a 5 metros de la salida y a 5 de la pared de volteo. Su altura será de 1, 8 metros como mínimo y 2,5 m. como máximo sobre la superficie del agua y sirven como referencia a los espaldistas para calcular la distancia a la pared tanto para no chocar como para realizar un correcto volteo.



Cuerda de salida falsa: Esta cuerda distará de la salida 15 metros y a una altura sobre el agua de 1,2 m. como mínimo. En caso de salida falsa suena una señal y la cuerda cae al agua, indicando a los nadadores que, por algún motivo, se ha producido una salida falsa y deberán volver a su plataforma de salida.



Oficiales: Para competiciones de Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Copas del Mundo FINA, se nombrará el siguiente número mínimo de oficiales:

El árbitro: • El árbitro tendrá control y autoridad absoluta sobre todos los oficiales y podrá intervenir en la competición en cualquier momento

4 Jueces de Nado o de estilo: • Vigilará las vueltas para ayudar a los inspectores de vueltas.

2 Jueces de Salida: • El Juez de Salida tendrá control absoluto de los competidores a partir del momento que el árbitro los ponga bajo su mando

2 Jefes de Inspectores de Vueltas: • (1 en cada extremo de la piscina). El Jefe de Inspectores de Vueltas se asegurará de que los inspectores de vueltas cumplan con sus obligaciones durante la competición.

16 Inspectores de Vueltas: • (1 en cada extremo de cada carril). Cada uno de ellos se asegurará que los competidores cumplan con las reglas relativas al comienzo y terminación total de la primera brazada.

1 Jefe de Anotadores: • Es el responsable de revisar los resultados emitidos

1 Anotador: • Los anotadores controlarán los retiros después de las eliminatorias

Cronometristas: Actualmente todas las competiciones internacionales disponen de equipo automático de clasificación.

Jueces de Llegada: Encargado del término de la prueba

El Jefe de Jueces de Llegada. Recopila la información de los jueces de llegada

2 Oficial Mayor: El oficial mayor reunirá a los competidores antes de cada prueba. Informará al árbitro de cualquier violación que observe relacionado con la publicidad,

1 Persona para cuerda de falsa salida •

1 Anunciador (no figura en el gráfico)

Otros accesorios:

Tablero de Información al público.

Contador automático de tramos o largos.

Lectura de tiempos parciales.

Resúmenes computarizados.

Corrección de toques erróneos.

Sistema de video.

Pruebas olímpicas:

Libre: 50 m - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m (sólo femenina) - 1.500 m (sólo masculina)

Espalda: 100 m - 200 m, Braza: 100 m - 200 m

Mariposa: 100 m - 200 m, Individual estilos: 200 m - 400 m

Relevos: 4 x 100 m libres - 4 x 100 m estilos - 4 x 200 m libres.

ASPECTOS DE EQUIPAMIENTO

Aletas El uso de las aletas es aumentar la velocidad de desplazamiento, corregir la posición de los pies al patear, aumento del trabajo aeróbico, fortalecimiento de las extremidades inferiores y cadera y como no, la mejora de la técnica de nado a altas velocidades (Emmett, 2011, pág. 25)



La Tabla El trabajo principal es focalizar la atención y el desarrollo en las piernas. Debido principalmente al movimiento del cuerpo, pero también a la diferencia de velocidad de los desplazamientos. (Terry Laughlin, 2006, pág. 28)



Las gafas Es un sistema de protección contra el cloro o la sal, y los últimos modelos también para los rayos UVA. (Emmett, 2011, pág. 21)



El gorro de baño: La finalidad del gorro en la competición, es reducir las resistencias al avance que produce el cabello, disminuir la superficie frontal al mantener el pelo pegado y apretado a la cabeza. También por supuesto evitar que el pelo nos moleste mientras nadamos. (Emmett, 2011, pág. 23)



Palas, paletas o manoplas: Existen de muchos tamaños y con distintos objetivos. Cuanta más superficie más fuerza es necesaria para su desplazamiento por el medio. Por (Terry Laughlin, 2006)



Pull-boy

Es un artículo normalmente menos denso que el agua (que flota). Su objetivo principal es focalizar el trabajo en los brazos dejando a las piernas, descansar. (Terry Laughlin, 2006)



Tubos o gusanos

Es un artículo muy útil en la enseñanza de este deporte, también para su uso lúdico y casi imprescindible en la enseñanza de bebés, (Terry Laughlin, 2006)



Metodología y Práctica de la Ambientación al Agua

Ejercicio N°1

Tema: Adaptación al agua

Conceptualización: Es un aprendizaje previo que le prepara al niño para el ingreso al medio acuático.

Objetivo: Adquirir confianza paulatinamente al medio acuático

1. Organización.

Se invita a los niños a colocarse al filo de la piscina y a la señal del profesor patear en el agua, luego caminar al interior de la piscina y chapotear.

2. Recursos.

Pito, el estudiante deberá contar con, gorro y bañador.

3. Desarrollo

- Patear al filo de la piscina, realizar movimientos rápidos y lentos.
- Caminar por la piscina realizando movimientos de arriba hacia abajo con las manos, chapoteando el agua
- Realizar movimientos de tracción de atrás hacia adelante o de adelante hacia atrás.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Puede jugar en el agua

Ejercicio N° 2

Tema: Locomoción

Conceptualización: Es la familiarización al medio acuático y persigue que los infantes se acostumbren a estar en el agua y a que pierdan el miedo a entrar en una piscina

Objetivo: Adquirir seguridad y confianza al desplazarse por el medio acuático

1. Organización.

Se invita a los niños a caminar alrededor de la piscina realizando varios recorridos e cambios de ritmo y de posición corporal.

2. Recursos.

Pito, el estudiante deberá estar con sandalias, gorro y calzoncillo de natación

3. Desarrollo

Caminamos de frente de extremo a extremo 2 repeticiones

Caminamos espalda de borde a borde 2 repeticiones

Caminamos por el borde de la piscina 2 repeticiones

Caminamos lateralmente de borde a borde 2 repeticiones

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Logra desplazarse en varias direcciones.

Ejercicio N° 3

Tema: Sumersión

Conceptualización: La sumersión constituye una premisa significativa, ya que cuando ellos logran introducirse en esta, se pueden orientar y desplazar debajo de ella. El desarrollo de esta habilidad los enseña a encontrar objetos debajo del agua y a trasportarlos al mismo tiempo.

Objetivo: Aprender a introducir la cabeza completamente y a abrir los ojos bajo el agua.

1. Organización.

Se enseña a los niños objetos dentro del agua para que abran los ojos y puedan adaptar la visión al medio acuático

2. Material.

Objetos de diferentes texturas que se puedan sumergir, el estudiante deberá contar con, gorro y calzoncillo de natación

3. Desarrollo

Sumergirse y abrir los ojos dentro del agua.

Sumergirse por debajo de objetos que floten.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Puede mirar dentro del agua.

Ejercicio N° 4

Tema: Sumersión

Conceptualización: Esta la habilidad que enseña a encontrar objetos debajo del agua y a trasportarlos al mismo tiempo.

Objetivo: Sacar objetos del fondo de la piscina

1. Organización.

Se lanza objetos a los niños dentro del agua para que abran los ojos y tomen los objetos que fueron lanzados

2. Material.

Materiales u objetos que se puedan sumergir con diferentes colores o texturas, el estudiante deberá contar con, gorro y calzoncillo de natación

3. Desarrollo

Sumergirse y extraer objetos del fondo de la piscina individualmente o en parejas.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Podrán sumergirse, tomar y extraer objetos dentro del agua.

Ejercicio N° 5

Tema: Sumersión

Conceptualización: La sumersión constituye una premisa significativa, ya que cuando ellos logran introducirse en esta, se pueden orientar y desplazar debajo de ella.

Objetivo: Desplazarse por el interior de obstáculos

1. Organización.

Se enseña a los niños un aro de plástico el cual tendrá que pasar por el interior y también a trabajar entre compañeros.

2. Material.

Hulas, el estudiante deberá contar con, gorro y calzoncillo de natación

3. Desarrollo

Sumergirse entre aros y piernas del adulto u otro niño o niña.

Sumergirse en parejas.

Sumergirse continuamente, acompañando saltos dentro del agua

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza por el interior de la Hula y por la mitad de las piernas de su compañero.

Ejercicio N° 6

Tema: Respiración

Conceptualización: Es el hábito de tomar el aire exclusivamente a través de la boca, y de expulsarlo por la boca o por la nariz.

Objetivo: Crear el hábito de tomar el aire exclusivamente a través de la boca, y de expulsarlo por la boca.

1. Organización.

Colocamos a grupos de 5 estudiantes y les indicamos que tienen que caminar espirando por la boca e inspirando por la nariz, realizamos 6 repeticiones de este ejercicio.

2. Material.

Gorro, gafas y bañador.

3. Desarrollo

Soplar la superficie del agua.

Soplar objetos que flotan (pelotas de ping-pong).

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Inpira por la boca y espira por la boca.

Ejercicio N° 7

Tema: Respiración

Conceptualización: Es el hábito de tomar el aire exclusivamente a través de la boca, y de expulsarlo por la boca o por la nariz.

Objetivo: Expulsar el aire inspirado por la boca y espirarlo por la nariz dentro del agua

1. Organización.

Se realiza la demostración a los estudiantes, sumergiéndome y que ellos me observen dentro de la piscina como hago burbujas por la nariz.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación

3. Desarrollo

Espirar bajo el agua con o sin apoyo (hacer burbujas). Por la nariz

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Inspira por la boca y espira por la nariz al introducir su cabeza en el agua.

Ejercicio N° 8

Tema: Flotación

Conceptualización: Comenzar el aprendizaje de los movimientos de brazos y piernas que permitirán el deslizamiento en el agua, se logra cuando los pequeños llevan su cuerpo a una posición horizontal y logran flotar.

Objetivo: Inspirar profunda y con el cuerpo totalmente sumergido el alumno se mantiene en la superficie del agua.

1. Organización.

Indicamos a los estudiantes que se coloquen en columnas de 5 y les entregamos flotadores.

2. Material.

Gusano de esponja, tabla de esponja gorro de baño, gafas y bañador de natación

3. Desarrollo

Flotar de frente, con apoyo y movimiento libre de las piernas.

Flotar de espalda, con apoyo y movimiento libre de las piernas.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttillo

4. Evaluación:

Flota en posición supina y prono con apoyo del implemento.

Ejercicio N° 9

Tema: Flotación

Conceptualización: Comenzar el aprendizaje de los movimientos de brazos y piernas que permitirán el deslizamiento en el agua, se logra cuando los pequeños llevan su cuerpo a una posición horizontal y logran flotar.

Objetivo: Dominar la técnica de flotación en posición decúbito ventral y dorsal sin implementos

1. Organización.

Indicamos a los estudiantes que se coloquen en columnas de 5 y les retiramos los flotadores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación

3. Desarrollo

Flotar de frente, sin apoyo.

Flotar de espalda, sin apoyo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Flota en posición supina y prono sin ayuda de ningún implemento.

Ejercicio N° 10

Tema: Buceo

Conceptualización: Es el acto por medio del cual el niño se sumerge y se puede desplazar en todas las direcciones ya sea con o sin ayuda

Objetivo: Adquirir una seguridad necesaria debajo del agua, por los movimientos de los brazos y piernas el alumno por primera vez aprende a moverse hacia adelante.

1. Organización.

Indicamos a los estudiantes que se coloquen en columnas y les soltamos objetos que descansen en la profundidad de la piscina.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, objetos de diferentes texturas, pesos, y colores.

3. Desarrollo

Distribuimos por toda la piscina objetos de diferentes pesos, texturas y colores para que los estudiantes puedan sacarlos sumergiéndose y buceando.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza por el fondo del agua y recoge objetos.

Ejercicio N° 11

Tema: Deslizamiento con implemento

Conceptualización: El deslizamiento se lo puede hacer sobre la superficie del agua o bajo la misma, con o sin ayuda.

Objetivo: Alcanzar la mayor distancia luego de un fuerte impulso.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes pegados a la pared interna de la piscina

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

Deslizamiento de un extremo a otro sobre el implemento

Deslizamiento de un extremo a otro con la cabeza dentro del agua con implemento.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

Se desplaza de un extremo a otro con ayuda del implemento.

Ejercicio N° 12

Tema: Deslizamiento sin implemento

Conceptualización: El deslizamiento se lo puede hacer sobre la superficie del agua o bajo la misma, con o sin ayuda.

Objetivo: Alcanzar la mayor distancia luego de un fuerte impulso.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes pegados a la pared interna de la piscina

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

Deslizamiento sin implemento de un lugar a otro por la superficie del agua

Deslizamiento sin implemento de un lugar a otro por dentro del agua

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza de un extremo a otro sin ayuda del implemento.

Ejercicio N° 13

Tema: Saltos

Conceptualización: El salto promueve la formación de cualidades como la auto disposición, el valor, la decisión, y hace que estas sensaciones las perciban los pequeños en su propio cuerpo, cuando de repente penetran en el agua. Estos saltos de poca altura constituyen una variante de las habilidades básicas de saltar, ya ejercitadas en tierra, las cuales las adquieren plenamente a partir de los 3 años.

Objetivo: Ofrecer una gran riqueza y variedad de ejercicios los cuales promueven la creatividad y confianza de sí mismo.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes fuera de la piscina y parados al borde con dirección hacia el agua.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación

3. Desarrollo

Saltar desde el borde de la piscina en la posición de sentado, con y sin ayuda.

Saltar desde el borde de la piscina en la posición de cuclillas, con y sin ayuda.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Salta sin dificultad

Ejercicio N° 14

Tema: Saltos

Conceptualización: Los saltos constituyen una variante de las habilidades básicas de saltar, ya ejercitadas en tierra, las cuales las adquieren plenamente a partir de los 3 años.

Objetivo:

Ofrecer una gran riqueza y variedad de ejercicios los cuales promueven la creatividad y confianza de sí mismo.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes fuera de la piscina y parados al borde con dirección hacia el agua.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación

3. Desarrollo

Saltar desde la posición de pie con ayuda y sin ella.

Saltar a través de objetos (aros).

Saltar, venciendo objetos que flotan.

Saltar, cogiendo pelotas en el aire.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

El estudiante salta y se toma de las rodillas.

Ejercicio N° 15

Tema: Clavados

Conceptualización: Después de haber superado la fase de saltos hay que seguir una secuencia similar a los saltos para que el nadador pueda realizar los clavados.

Objetivo: Lanzarse sin temor protegiendo la cabeza al momento de la entrada al agua

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes fuera de la piscina de rodillas al borde de la piscina.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

Clavados del filo de la piscina

Clavados con un solo pie

Clavado con los dos pies sin flexional

Clavados del partidor sin salto

Clavados con ayuda

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se clava sin dificultad.

Metodología del estilo Crawl

Una vez que el niño ha adquirido las habilidades de la ambientación, está apto para avanzar con el aprendizaje de la técnica, de los estilos, salidas y vueltas.

El orden más conveniente para muchos tratadistas de la natación y el nuestro, es el siguiente: crawl, espalda, pecho, mariposa. El método a utilizar en esta disciplina es el analítico, que consiste en dividir en partes el movimiento total, así por ejemplo en el estilo libre, se diferencia patada, brazada, coordinación, entre otros.

Es importante plantear un orden metodológico claro en cada uno de los estilos:

- ✚ Patada,
- ✚ Brazada,
- ✚ Posición del cuerpo,
- ✚ Coordinación de patada y patada,
- ✚ Respiración,
- ✚ Movimiento completo

Además, los ejercicios para el aprendizaje de la patada, brazada de los cuatro estilos se clasifica en: ejercicios en seco, estáticos, semi – dinámicos y dinámicos.

Ejercicios en seco:

Ayudan explicar y demostrar los movimientos para que el alumno tenga una idea clara de lo que el profesor quiere enseñar. Obvio es que el campo de estos es muy reducido y se los trata en forma breve.

Ejercicios estáticos:

Con estos ejercicios el cuerpo del niño se encuentra en contacto con el borde la piscina, la pared, el piso. El objetivo central es realizar la acción en forma sencilla para que haya mayor captación.

Ejercicios semi dinámicos:

Utilizados cuando las condiciones de infraestructura lo permitan, porque se necesita de la ayuda del profesor o de los compañeros, para ejecutar la acción. Solamente se puede desarrollar en piscinas poco profundas.

Ejercicios dinámicos:

El estudiante, deja de lado todas las ayudas, tiene clara conciencia de nado, comprueba la afectividad de sus movimientos, puede incluso pensar en la posición de su cuerpo, si esta es correcta o no. El profesor seguirá guiando e indicando a sus estudiantes de lo fácil a lo difícil, de lo estático a lo dinámico, de lo general a lo especial, entre otras.

Ejercicio N° 16

Tema: Posición del Cuerpo

Conceptualización El nadador hallara una menor resistencia y por consiguiente una mejor posición hidrodinámica cuando su cuerpo este perfectamente alineado tanto en el plano horizontal como lateral durante el ciclo de movimientos propulsores y coordinados.

Objetivo: Desarrollar una posición hidrodinámica con su cuerpo perfectamente alineado tanto en el plano horizontal como lateral apoyándose con un implemento de ayuda

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla de natación

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

Bien estirado en posición de cubito ventral. Posición horizontal. Rotación del eje longitudinal al respectivo lado del tirón y empuje. Posición de la cabeza: la superficie del agua se encuentra a la altura donde comienza el cabello de la frente.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

El estudiante logra desplazarse y patear sin dificultad alguna de borde a borde, ayudado de su profesor.

Ejercicio N° 17

Tema: Batido de pies de crol con tabla

Conceptualización Batir los pies coordinadamente con la ayuda de la tabla.

Objetivo: Mejorar el batido de piernas en crol por debajo de la superficie del agua.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla de natación

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos estirados y con una tabla entre las manos, realizamos el batido de piernas. No sacaremos los pies fuera del agua. Sólo intentaremos romper la superficie. Colocaremos la cabeza entre los brazos manteniendo la mejor posición hidrodinámica.

Mantendremos el cuerpo en una posición elevada

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

El estudiante logra desplazarse y patear sin dificultad alguna de borde a borde.

Ejercicio N° 18

Tema: Batido de piernas de crol con aletas.

Conceptualización El ejercicio consiste en que el nadador utiliza unas aletas en sus pies para aumentar la velocidad de desplazamiento y corregir la patada.

Objetivo: Mejorar la técnica de pies de crol reforzando los miembros inferiores con la utilización de unas aletas.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos un par de aletas a cada uno

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

El cuerpo en posición ventral, con una correcta posición hidrodinámica, los brazos extendidos hacia delante. Realizaremos el batido de piernas partiendo el movimiento desde las caderas y con las piernas relajadas. El movimiento se realizará de forma lenta marcando las pautas <https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza con la tabla y logra batir con las aletas

Ejercicio N° 19

Tema: Batido de pies de crol sin tabla.

Conceptualización El nadador se desplazará solo con el batido de sus pies mientras que sus brazos se encuentran totalmente extendidos.

Objetivo: Mejorar el batido de piernas en crol sin la ayuda de los miembros superiores

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos las tablas de natación.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos totalmente estirados e inmóviles, realizamos el batido de piernas. No sacaremos los pies fuera del agua. Sólo intentaremos romper la superficie. Colocaremos la cabeza entre los brazos manteniendo la mejor posición hidrodinámica y mantendremos el cuerpo en una posición elevada. Respiraremos cada 4 batidos.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

Se desplaza pateando de un extremo al otro sin implemento

Ejercicio N° 20

Tema: Batido de pies de crol con los brazos pegados al cuerpo

Conceptualización El nadador hallara una menor resistencia y por consiguiente una mejor posición hidrodinámica cuando su cuerpo este perfectamente alineado tanto en el plano horizontal como lateral durante el ciclo de movimientos propulsores y coordinados.

Objetivo: Aumentar la intensidad de batido de piernas en crol

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos las tablas de natación.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos pegados al cuerpo, realizamos el batido de piernas. Intentaremos no sacar los pies fuera del agua. La cabeza estará fuera del agua y debido a la dificultad del ejercicio realizaremos el batido con más intensidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza con los brazos pegados

Ejercicio N° 21

Tema: Batido de pie de crol con tabla

Conceptualización Este ejercicio consiste en batir con una sola pierna.

Objetivo: Efectuar el batido con una sola pierna aumentando su intensidad.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla de natación

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos estirados y con una tabla entre las manos, con la cabeza bien alineada entre los brazos, realizamos el batido de una sola pierna. Realizaremos el batido de una sola pierna mientras la otra permanecerá lo más estirada posible sin realizar ningún movimiento. Cada 10 batidos cambiamos de pierna

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

Se desplaza con la tabla y logra batir con una sola pierna.

Ejercicio N° 22

Tema: Batido de pies de crol con un brazo estirado.

Conceptualización Desplazamiento con un brazo extendido y el otro pegado al cuerpo

Objetivo: Mejorar el batido de piernas en crol.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla de natación

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral, con un brazo estirado hacia delante y el otro pegado al cuerpo. Realizaremos el batido de piernas aumentando la intensidad. La respiración será lateral del lado del brazo que está pegado e intentaremos sacar el hombro.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Se desplaza con un solo brazo extendido

Ejercicio N° 23

Tema: Batido de pies lateral de crol.

Conceptualización Desplazamiento lateral

Objetivo: Mejorar el batido de piernas lateral en crol.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla de natación

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación

3. Desarrollo

En posición ventral/lateral, con un brazo estirado hacia delante y el otro pegado a cuerpo, realizaremos el batido lateral de piernas teniendo medio cuerpo fuera y medio cuerpo dentro del agua. Cada 6 batidos de piernas de un lado, cambiamos al otro lado.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

Se desplaza lateralmente solo pateando

Ejercicio N° 24

Tema: Brazos de crol con tabla

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la amplitud en la tracción de brazos en crol con tabla

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla que utilizaran en los brazos y un pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación, pull boy

3. Desarrollo

En posición ventral, con un brazo estirado con una tabla y el otro libre para realizar el movimiento de tracción, la cabeza sumergida y las piernas realizando el batido. Realizaremos 6 batidos de piernas e inmediatamente después una brazada de crol. Pondremos énfasis en la fase de tracción. Alargaremos el brazo y el hombro dentro del agua lo máximo posible, en la fase de agarre, como si quisiéramos coger algo que está unos centímetros delante. La respiración será unilateral.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

Realiza los movimientos de los brazos sin dificultad

Ejercicio N° 25

Tema: Brazos de crol sin tabla.

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la amplitud en la tracción de brazos en crol

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos la tabla que utilizaban en los brazos y solo les dejamos el pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, pull boy

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos estirados y la cabeza sumergida entre ellos, realizaremos una brazada de crol por el lado derecho manteniendo el brazo izquierdo estirado. Cada 6 batidos de piernas realizaremos una brazada alargando la fase de entrada y agarre llevando el brazo y el hombro lo más delante posible. Cuando el brazo que tracciona esté a punto de salir giraremos el cuerpo y la cabeza para respirar. La respiración será unilateral.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

El estudiante logra desplazarse, sin dificultad con la mano derecha y después con la izquierda sin dificultad.

Ejercicio N° 26

Tema: Brazos de crol alternativos con tabla.

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la tracción alternando los brazos en crol con tabla.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les entregamos una tabla que utilizaran en los brazos y un pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, tabla de natación, pull boy

3. Desarrollo

En posición ventral, con los brazos estirados, con una tabla entre las manos y la cabeza entre ellos, realizamos el batido de piernas. Realizaremos una brazada del lado derecho mientras el izquierdo permanece estirado aguantando la tabla y respiraremos sólo por este lado. Seguidamente cogeremos la tabla con las dos manos y realizaremos 6 batidos de piernas. Al finalizar realizaremos una tracción con el brazo izquierdo y sin respirar. El brazo derecho permanecerá estirada aguantando la tabla. Este ciclo se irá repitiendo sucesivamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttillo

4. Evaluación:

Realiza los movimientos de los brazos coordinadamente.

Ejercicio N° 27

Tema: Tracción de los brazos en crol con palas.

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la acción de tracción de los brazos con palas en la modalidad de crol

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos la tabla que utilizaban en los brazos y solo les dejamos el pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, palas

3. Desarrollo

El cuerpo en posición ventral, con una correcta posición hidrodinámica. Intentaremos sólo centrarnos en la acción de tracción. Utilizaremos unas palas que deben ser del tamaño de la mano y trabajaremos correctamente la técnica siempre que estas tengan una única sujeción en el dedo índice. Realizaremos un movimiento del brazo en curva para empujar mejor el agua hacia atrás

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

El estudiante logra desplazarse, utilizando las palas sin dificultad.

Ejercicio N° 28

Tema: Tracción del brazo en crol contabilizando el número de brazadas conseguidas

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la tracción de brazada de crol alargando el movimiento de brazada el máximo posible

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos la tabla que utilizaban en los brazos y solo les dejamos el pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, palas

3. Desarrollo

El cuerpo en posición ventral, con una correcta posición hidrodinámica. Intentaremos sólo centrarnos en la acción de tracción e intentaremos alargar la fase de tracción lo máximo posible. Trabajaremos correctamente la técnica. Realizaremos un movimiento del brazo en curva para empujar mejor el agua hacia atrás. Contabilizaremos el número de brazadas conseguidas en 50 m. Los próximos 50 metros, intentando alargar la fase de entrada y agarre al máximo posible, realizaremos 2 brazadas menos que en los 50 m anteriores.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación: El estudiante logra desplazarse, y contabiliza el número de brazadas

Ejercicio N° 29

Tema: Entrada de la mano al agua en crol

Conceptualización: La acción de los brazos en la técnica de crawl se podrá dividir en cuatro momentos bien definidos: entrada y toma, tracción, empuje o final y recuperación. Todas estas fases coordinadas dentro de una aceleración progresiva de la brazada.

Objetivo: Mejorar la técnica de entrada al agua en crol experimentado en diferentes ángulos de ataque

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, les retiramos la tabla que utilizaban en los brazos y solo les dejamos el pull boy que se colocaran en la mitad de las piernas específicamente en los aductores.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, pull-boy

3. Desarrollo

El cuerpo en posición ventral, con una correcta posición hidrodinámica. Nos colocamos un pull-boy entre las piernas. Intentaremos sólo centrarnos en la acción de la entrada de la mano al agua. Para que haya menos resistencia de fricción, la entrada de la mano se realizará con un ángulo de 45°, penetrando el brazo por el mismo agujero de la entrada de la mano.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tuttilo

4. Evaluación:

El estudiante se desplazarse utilizando distintos ángulos de ataque

Ejercicio N° 30

Tema: Estilo Crawl Movimiento completo

Conceptualización: La coordinación de los brazos y las piernas estará profundamente influenciada por la relación de batidos existentes por cada ciclo de brazos.

Objetivo: Lograr una coordinación entre patada y brazada para mejorar su estilo personal.

1. Organización.

Colocamos a todos los estudiantes con dirección a la pared de la piscina y que sus espaldas toquen la pared, e indicamos que realicen todos los movimientos aprendidos, tanto en brazos como en piernas y que coordinen mientras se desplazan.

2. Material.

Gorro de baño, gafas y bañador de natación, p

3. Desarrollo

Los estudiantes colocan hacia la pared de la piscina, ya sin flotadores en ninguna de las extremidades y extienden sus brazos y solo con la mano izquierda extendida, y traccionamos de adelante hacia atrás el agua con la mano derecha, coordinamos con mazo izquierda y respiración, realizamos 20 repeticiones de este ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQuEZcHBc5s>



Fuente: Paul Tutillo

4. Evaluación:

Coordina Patada, brazada y respiración sin dificultad.

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

Esta investigación fue de gran impacto en el proceso educativo por cuanto los estudiantes día a día irán aprendiendo nuevas formas de movimiento en el medio acuático, el aprendizaje de habilidades y destrezas, que son fundamentales en el desenvolvimiento sin impacto físico alguno, además de su desarrollo cognitivo. El docente de Educación Física es la persona que guiará a los estudiantes y debe dominar variedad de procesos de enseñanza aprendizaje y que los estudiantes asimilen y apliquen.

6.7.2 Impacto salud

El desarrollo de las capacidades y habilidades motrices dentro del medio acuático son imprescindibles fundamentales, desarrolla algunos sistemas como el cardiovascular y el respiratorio, y sobre todo la coordinación mediante este tipo de entrenamiento los estudiantes pueden evitar muchas enfermedades, y su gran desarrollo motriz, también es importante el entrenamiento para tengan una buena condición física y por ende un adecuado rendimiento físico técnico.

6.7.3 Impacto deportivo

Un nadador está dotado de excelente condición física, desde luego estas tendrán un adecuado desenvolvimiento dentro del medio acuático y su capacidad aeróbica muy desarrollada.

Gracias a esta investigación las Autoridades de la Unidad Educativa Matovelle tomaron la decisión de construir una piscina propia ubicada al interior de la institución, ya que gracias a los resultados positivos arrojados

en las encuestas se percataron del potencial que tienen sus estudiantes y el gran beneficio deportivo, académico y el impacto social positivo que traería la construcción de la piscina

6.8 Difusión

La difusión se la llevo a cabo a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Matovelle acerca de los medios de entrenamiento físico que se debe utilizar para el desarrollo del estilo crawl de natación para ello se proporcionara una guía didáctica electrónica a manera de presentación en Power Point donde se encontraran conceptos y las características como se utilizara dichos medios de entrenamiento físico.

6.9 Bibliografía

- Alarcón, N. (2009). *Nadando*. Buenos Aires, Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Arends, R. (2007). *Aprender a Enseñar*. MEXICO: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA.
- Argudelo, B. (2008). *Módulo de Tecnología Educativa* .
- Arsenio, F. N. (2002). *NATACION II; LA NATACION Y SU ENTRENAMIENTO. TECNICA, PLANIFICACION Y ANALISIS PEDAGOGICO* . S.L. GYMNOS.
- Benavides, J. (2004). *Sociología Contemporánea del siglo XXI*. Mexico D.F: Buena Fe.
- Bompa. (2007). *Periodización Teoría y metodología del entrenamiento deportiva*. Barcelona España: Hispano Europea .
- Brown, P. (2009). *Módulo de Sociología*. Cardona, Rubén.
- Camiña-F. (2011). *Tratado de Natación de la iniciación al perfeccionamiento* . Barcelona España: Paidotribo .
- Castro, O. (2007). *Hacia la Pedagogía de la Cooperación* . Quito: Unita.
- Counsilman-J. (2007). *La Natación, ciencia y tecnica*. Barcelona: Hispano Europea.
- Dietrich. (2004).
- Emmett, H. (2011). *Natación Para Mantenerse en Forma*. Mostoles, España: Arkano Books.
- Estanqueiro-A. (2006). *Principios de comunicación interpersonal*. España: Editorial Narcea.
- Fernando Navarro y Osvaldo Arsenio, P. (s.f.).
- FINA. (2001-2005). *Reglamento técnico*. Hispano Europea.
- FINA. (2001-2005). *Reglamento técnico Federación Internacional de Natación* .
- Forteza, A. d. (2009). *Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo*. Wanceulen.
- Gerlach-H, s. (s.f.). *Convenio Ecuatoriano Alemán*. Guayaquil Ecuador.
- Glaude, S. T. (2005). *Psicología Evolutiva*.

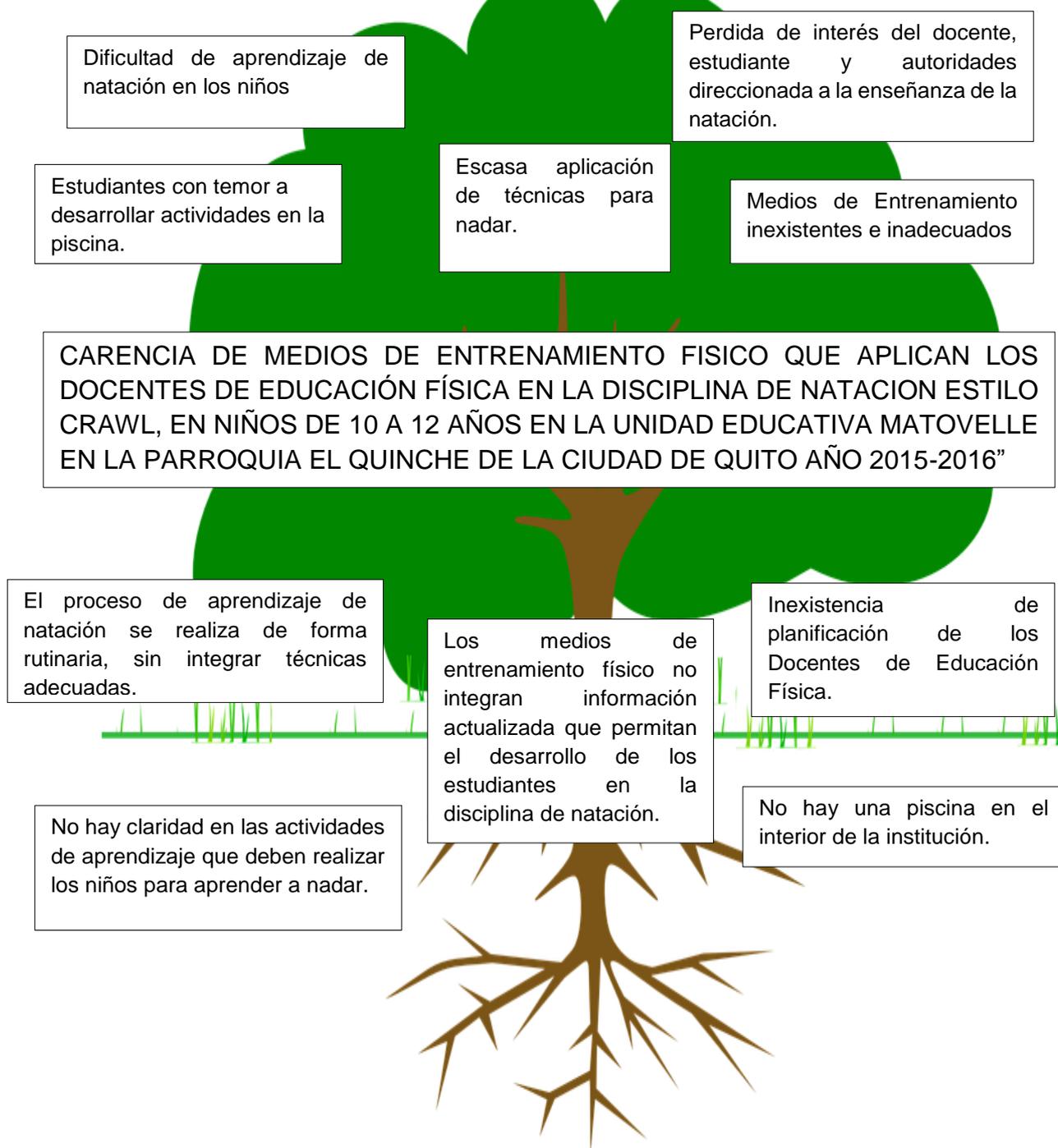
- Gómez J M. (2012). *Enseñanza de los estilos de natación, Crol, Espalda, Mariposa y Braza*. España: Deportiva.
- Guerròn-G. (2000). *Natación Desde el inicio hacia el perfeccionamiento*. Quito-Ecuador: Convenio Ecuatoriano-Alemán.
- Gutiérrez. (2003).
- Hannula D. (2007). *Entrenamiento óptimo en natación*. Barcelona-España: Hispano Europea.
- Hernandez A. (09 de Enero de 2017). *i-natacion.com*. Obtenido de <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion2.html>
- Hernández-R. (2007). *Natación para todos*. Perú: Biblioteca Nacional de Perú.
- Hiran, V. (2002). *La preparaciòn psicològica del deportista*. Barcelona España: Inde Publicaciones .
- Jardí C. (2006). *Movernos en el Agua*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Jiménez-L. (2009). *Piscinas*. Barcelona – España: CEAC.
- Jurden, B. (2004). *Base del programa de entrenamiento*. Barcelona España: Paidotribo.
- Laughlin-T. (2006). *INMERSIÓN TOTAL*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Lazuna Arús, F. d.-B. (2000). *MIL 60 Ejercicios y Juegos de Natación*. Madrid: PAIDOTRIBO.
- Lorenzo, V. (2007). *Salud y Familia*.
- Macate, M. (2006). *Módulo de Aprendizaje de Diseño Curricular*.
- Maglíscho E, r. W. (2013). *Técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Menéndez-J. (2008). *Natación. Aprender a Enseñarla*. Canadá. : Trafford Publishing.
- Ministerio de Educaciòn. (2016). *Fundamentos político-jurídicos para el cambio de enfoque en Educación Física*. Quito: Ministerio De Educacion.
- Navarro, F. (2000). *Natación*. España: Madris.

- Navas-L. (2009). *Aprendizaje, desarrollo y disfunciones: implicaciones para la enseñanza en la educación Secundaria*. España: Editorial Club Universitario.
- Ocaña-A. (2010). *Estrategias de aprendizaje*. España: Editorial Club Universitario.
- Orsatti-L. (2004). *Deporte para discapacitados mentales*. Argentina. : Stadium.
- Para Villa, O. (2005). *El Arte de Educar* .
- Perello-I. (2005). *Educación Física: programación Didáctica*. España: MAD.
- Platonov-V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona – España. : Paidotribo.
- Robín, M. (2006). *Deportes en el Mundo* .
- Romo, P. (2005). *Psicología Educacional* .
- Rosa, (. F. (2009).
- Rosental-J. (2004). *La natación Infantil*. Argengtina: Bonum.
- Sebastiáni-E. (2010). *Didáctica de la educación física*. España.: GRAO.
- Selmes, D. (2006). *Educar en la Acción*. Perú: Granados .
- Soto, D. M. (2000). *Fundamentos Sociológicos del aprendizaje*. Madrid: Miñon.
- Sova, R. (2000). *Ejercicios Acuático*. Madrid,España: PAIDOTRIBO.
- Terry Laughlin, J. D. (2006). *Inmersión Total*. Barcelona,España: Paidotribo.
- Thomson, D. (2005). *Bases para un entrenamiento deportivo eficaz*.
- Thomson, H. (2006). *Actividad Física o Deporte*. Canada: Fizar.
- Vallodoro, E. (28 de Diciembre de 2012). *Entrenamiento Deportivo*.
Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/12/28/medios-de-entrenamiento/>
- Villa, O. (2005). *El Arte de Educar*. Argentina : Buena Fe,Habana Cuba.
- Villacorte, L. (2007). *Salud y Familia*. Barcelona: Paidotribo.
- Villar, J. C. (2004). *Boletín Informativo del Deporte por el Especialista*.
- Williams, R. (2006). *La Natación un deporte completo*. España: Gymnos.

SAKANA

Anexo N° 1 Árbol de problemas

ARBOL DE PROBMAS



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Qué medios de entrenamiento físico deben aplicar los docentes de educación física en la disciplina de natación en niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle en la parroquia El Quinche de la Ciudad de Quito año 2015-2016?</p>	<p>Determinar medios de entrenamiento físico que aplican los docentes de educación física en la disciplina de natación estilo crawl, en niños de 10 a 12 años en la unidad educativa Matovelle en la parroquia el Quinche de la ciudad de Quito año 2015-2016</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física acerca de los medios de entrenamiento físico y que aplican en los niños de 10 a 12 años?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los docentes de Educación Física acerca de los medios de entrenamiento físico del estilo crawl de natación aplicada en los niños de 10 a 12 años.</p>
<p>¿Cuál el nivel de desarrollo del estilo crawl que se obtendrá mediante la aplicación adecuada de los medios de entrenamiento físico de natación en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito en el año 2015-2016?</p>	<p>Evaluar el nivel de desarrollo del estilo crawl mediante la aplicación adecuada de los medios de entrenamiento físico de natación en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito en el año 2015-2016.</p>
<p>¿Cómo influyen los medios de entrenamiento físico del estilo crawl en el desarrollo de los estudiantes que reciben la disciplina de natación en la Unidad Educativa Matovelle?</p>	<p>Analizar si la utilización de los medios de entrenamiento físico influye en el desenvolvimiento de los estudiantes al ejecutar el estilo crawl de natación en la Unidad Educativa Matovelle de la Ciudad de Quito parroquia El Quinche.</p>
<p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para mejorar la utilización de los medios correctos de entrenamiento físico de natación del estilo crawl en los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Matovelle?</p>	<p>Diseñar una propuesta alternativa de enseñanza dinámica y efectiva para mejorar la utilización de los medios correctos de entrenamiento físico de natación y potencializarla en los niños de la Unidad Educativa Matovelle.</p>

Anexo N° 3 Matriz de categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Los medios de entrenamiento son los instrumentos que el docente de Educación Física tiene a su disposición para desarrollar las capacidades motrices y técnicas de sus estudiantes.	Medios de entrenamiento físico natación	Aspectos de organización.	Piscina Carrileras Poyetes Reglamentación
		Aspectos de información	Gestos técnicos Medios Audiovisuales Test
		Aspectos de equipamientos:	Aletas Paletas Tablas Gafas Gorro Bañador Tablas Pull-boys,
		Metodología y práctica de ambientación al agua	Locomoción. Sumersión. Respiración. Flotación. Deslizamiento Buceo Saltos.
El estilo crawl de natación es llamado estilo libre, es el más rápido de todos los estilos consiste en coordinar patada que es oscilatoria al igual que la brazada y respiración lateral.	Estilo Crawl	Técnica	Posición del cuerpo. Patada. Brazada. Movimiento completo. Respiración
		Errores más comunes.	Posición del cuerpo. Patada. Brazada. Movimiento completo. Respiración

Anexo N° 4 Encuesta dirigida a los docentes

ENCUESTA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA EL QUINCHE

Estimado Compañero:

El presente cuestionario tiene por objeto recolectar información sobre los medios de entrenamiento físico que usted como docente aplica en la disciplina de natación estilo crawl en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle El Quinche Quito en el año 2015-2016, los resultados son reservados, y de exclusiva utilidad para el trabajo de investigación, por lo que le solicito responder con toda sinceridad, de sus respuestas depende el éxito de este trabajo para luego plantear una propuesta alternativa.

Pregunta N° 1

¿Su nivel de conocimiento acerca de los medios de entrenamiento para la enseñanza de la disciplina de natación del estilo crawl es?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado

Pregunta N° 2

¿Usted utiliza variedad de medios apropiados para el entrenamiento y perfeccionamiento del estilo crawl?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta Nº 3

¿Usted ha recibido cursos de capacitación acerca del uso y aplicación de los medios de entrenamiento del estilo crawl Cuantos?

1 a 2 cursos	3 a 4 cursos	5 cursos o mas	No he realizado

Pregunta Nº 4

¿Estaría dispuesto a impulsar la enseñanza de los medios de entrenamiento físico y elevar el nivel de desarrollo de la disciplina de natación del estilo crawl en los niños de la Unidad Educativa?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta Nº 5

¿Utiliza usted al iniciar su sesión de entrenamiento ejercicios de ambientación al agua para que el estudiante, sienta confianza en el medio acuático?

Mucho	Poco	Nada

Pregunta Nº 6

¿Conoce usted, que dentro del sistema educativo la natación, es considerada como de gran aporte significativo en el desarrollo motriz?

Si	No

Pregunta Nº 7

¿Realiza actividades lúdicas recreativas como inicio de sesión de entrenamiento para la enseñanza del estilo crawl en los niños?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta Nº 8

¿Qué importancia da al aprendizaje de la patada respiración y brazada del estilo crawl?

Mucho	Poco	Nada

Pregunta Nº 9

¿Considera importante que el autor elabore una guía didáctica de los medios apropiados de entrenamiento?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

Pregunta Nº 10

¿Según lo anterior considera usted que la aplicación de la guía didáctica de medios de entrenamiento ayudaría a mejorar la técnica del estilo crawl en los niños de 10 a 12?

SI	No	Tal ves

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo N° 5 Encuesta dirigida a los estudiantes

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA EL QUINCHE

Estimado estudiante:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer los medios de entrenamiento físico que aplican los docentes en la disciplina de natación estilo crawl en los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Matovelle El Quinche Quito en el año 2015-2016, los resultados son reservados, y de exclusiva utilidad para el trabajo de investigación, por lo que le solicito responder con toda sinceridad, de sus respuestas depende el éxito de este trabajo para luego plantear una propuesta alternativa.

Pregunta N° 01

¿Le gusta a usted las clases de natación que recibe por los profesores de Educación Física todas las semanas en la institución?

SI	No

Pregunta N° 02

¿Cuántas veces recibe a la semana?

UNA	DOS	VARIAS

Pregunta Nº 03

¿Su profesor utiliza implementos didácticos para la enseñanza de natación?

SI	NO	A VECES

Pregunta Nº 04

¿Usted está de acuerdo que su profesor que le enseñe a nadar adecuadamente?

SI	NO	A VECES

Pregunta Nº 05

¿El profesor de Educación Física le inspira confianza y lo motiva al momento de impartir sus sesiones de entrenamiento dentro del medio acuático?

SI	NO	A VECES

Pregunta Nº 06

¿Su profesor de Educación Física fomenta la participación activa y acepta sus opiniones al realizar los ejercicios dentro y fuera de la piscina?

SI	NO	A VECES

Pregunta Nº 07

¿El desarrollo de la enseñanza de la natación dentro del Sistema Escolar de la parroquia de El Quinche cree que es?:

Muy buena	Buena	Regular	Nunca

Pregunta Nº 08

¿Cómo se siente usted al momento de realizar movimientos, actividades, ejercicios dentro de la piscina que han sido socializadas por su profesor de Educación Física?:

Muy bien	Bien	Mal	Muy Mal

Pregunta Nº 09

¿Considera importante que usted posea una guía didáctica de los medios apropiados de entrenamiento los cuales favorecerán en su aprendizaje

Muy buena	Importante	Poco importante	Nada importante

Pregunta Nº 10

¿Por lo expuesto anteriormente considera usted que la aplicación de la guía didáctica ayudaría a mejorar la técnica del estilo crawl.?:

SI	NO	TAL VES

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 6 Fotografías













CONSTRUCCION DE LA PISCINA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE







Anexo N° 7 Certificados



MATOVELLE

UNIDAD EDUCATIVA

OBLATOS - EL QUINCHE

Resolución Ministerial 1231 - Agosto 31-2005

Quito 30 de Enero del 2017

Doctor

Raimundo López

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Presente

Señor Decano:

En representación de la Unidad Educativa Matovelle, reciba un cordial y atento saludo, a la vez que le auguro los mejores éxitos en sus funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a usted con el objetivo de CERTIFICAR que el señor PAUL WILLIAM TUTILLO HERRERA, con C.I. 1714955828 está autorizado a realizar las encuestas e investigación referente a su trabajo de grado ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE NATACION ESTILO CRAWL, EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016

Para lo cual la Unidad Educativa Matovelle, le brindara todo el apoyo necesario, con su personal docente y estudiantes que contribuya con su proceso investigativo.

Agradeciendo por su favorable atención

Atentamente

Ing. Celso Sisalima

Rector de la Unidad Educativa Matovelle



U.E. Matovelle

Dir.: El Quinche, calle Pichincha E2-158 y Olmedo | Telf.: 238 7520 | El Quinche, Quito - Ecuador

 matovelle.q_edu@hotmail.com

 www.umatovelle.com

 [Unidad Educativa Matovelle](https://www.facebook.com/UnidadEducativaMatovelle)



MATOVELLE

UNIDAD EDUCATIVA

OBLATOS - EL QUINCHE

Resolución Ministerial 1231 - Agosto 31-2005

Quito, 17 de Febrero del 2017

CERTIFICADO

A petición verbal del interesado, el señor PAUL WILLIAM TUTILLO HERRERA, portador de la cedula de ciudadanía 1714955828, **CERTIFICO** que el mencionado señor realizó en nuestra Institución Educativa, la socialización de su propuesta de trabajo de grado "ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE NATACION ESTILO CRAWL, EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016", los días 9 al 13 del mes de enero del 2017, en el horario de 13h00 a 14h00.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad el interesado puede hacer uso de este documento como estimase conveniente dentro de los marcos legales vigentes.

Atentamente

MSc Celso Sisalima

Rector Unidad Educativa Matovelle



Dir.: El Quinche, calle Pichincha E2-158 y Olmedo | Telf.: 238 7520 | El Quinche, Quito - Ecuador

 matovelle.q_edu@hotmail.com

 www.uematovelle.com

 Unidad Educativa Matovelle

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Revisi3n Tesis Paul Tutillo.docx (D25861361)
Submitted: 2017-02-18 15:32:00
Submitted By: pwtherrera@gmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

LUIS ALFREDO FLORES TESIS capitulos.docx (D20962867)
1481693700_124__Natacion.docx (D24326405)
1481912912_819__Proyecto_1.docx (D24437259)
capitulo 1.docx (D19885904)
cultura-fisica-porque-ensear.pptx (D23433925)
1481893178_831__investigacion%252Bde%252Bnataci%2525C3%2525B3n.docx (D24437041)
Tesis Leonidas Varela.docx (D19950572)
<http://www.monografias.com/trabajos11/constru/constru.shtml>
<http://constructivismo.webnode.es/>
<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>

Instances where selected sources appear:

34



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1714955828		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Tutillo Herrera Paul William		
DIRECCIÓN:	Quito, Parroquia Guayllabamba, Barrio 4 Esquinas.		
EMAIL:	pwtherrera@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022369623	TELÉFONO MÓVIL	0994026304

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FISICA EN LA DISCIPLINA DE NATACIÓN ESTILO CRAWL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016
AUTOR (ES):	Tutillo Herrera Paul William
FECHA: AAAAMMDD	2017/02/24
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandùn

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Paul William Tutillo Herrera, con cédula de identidad Nro. 1714955828, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de febrero de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Paul William Tutillo Herrera
C.C. 1714955828



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Paul William Tutillo Herrera, con cédula de identidad Nro. 1714955828 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **MEDIOS DE ENTRENAMIENTO FISICO QUE APLICAN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FISICA EN LA DISCIPLINA DE NATACIÓN ESTILO CRAWL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MATOVELLE EN LA PARROQUIA EL QUINCHE DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015-2016** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 24 días del mes de febrero de 2017

(Firma)
Nombre: Paul William Tutillo Herrera
Cédula: 1714955828