



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LAS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO Nº 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física

AUTORES:

Mayanquer Lara Alexander Andrés

Rivera Morales Luis Patricio

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: “Estudio de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de Educación Básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012”, de los egresados: Mayanquer Lara Alexander Andrés y Rivera Morales Luis Patricio, de la Carrera de la Licenciatura en Educación Física, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ibarra, 25 de Septiembre del 2012

Dr. Vicente Yandún Yalamá. Msc.

DEDICATORIA

A mis Padres de familia fuente de motivación, esfuerzo y superación diaria de mi vida quienes con su apoyo incondicional supieron ser el motivo de mi superación académica.

A la facultad de Educación Ciencia y Tecnología por habernos brindado la oportunidad de mejorar nuestro nivel profesional mediante la reestructuración de los conocimientos adquiridos en la especialidad

A las maestras de la escuela “María Angélica Idrobo N° 3” a las niñas que son el presente y el futuro de nuestra patria.

Luis

Este trabajo de investigación lo dedico con mucho amor, sincero aprecio a Dios, a mis padres y a mis familiares quienes me han apoyado constantemente ya que han sido el soporte emocional y la constante fortaleza espiritual para poder llegar a culminar el presente trabajo de investigación.

Alexander

AGRADECIMIENTO

A Dios que es la parte fundamental de nuestra vida.

A la Universidad Técnica del Norte por haber posibilitado una oportunidad de superación y aprendizaje que garantiza un éxito personal y profesional.

A la facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la carrera de Educación Física, con toda su planta docente, quienes contribuyeron en la formación profesional.

Un agradecimiento especial al Doctor Vicente Yandún Y. Msc. Director de Tesis quien ha guiado y ha contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera pedagógica y didáctica, por la amistad y confianza otorgada.

Finalmente agradecemos al Dr. Elmer Meneses y al Dr. Jacinto Méndez por su ayuda incondicional.

Los Autores.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE DE CONTENIDOS	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPITULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.4 DELIMITACIÓN	6
1.4.1 Unidades de observación	6
1.4.2 Delimitación Espacial	7
1.4.3 Delimitación Temporal	7
1.5 OBJETIVOS	7
1.6 JUSTIFICACIÓN	8
CAPÍTULO II	11
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
2.1.1. Fundamentación Filosófica	12
2.1.2. Fundamentación Psicológica	13
2.1.3. Fundamentación Pedagógica	16
2.1.4 Fundamentación Epistemológica	19
2.1.5 Proceso de enseñanza de la Natación	22
2.1. 6 Ambientación al Medio Acuático	23
2.1.7 Locomoción por el agua	25

2.1.8 Sumersión	26
2.1.9 Respiración	27
2.1.10 Flotación	29
2.1.11 Desplazamientos	30
2.1.12 Saltos a poca altura	30
2.1.13 Técnica del Estilo Crawl	31
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	45
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	46
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	53
2.5 MATRIZ CATEGORIAL	54
CAPÍTULO III	55
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	55
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	55
3.2 MÉTODOS	57
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	59
3.4. POBLACIÓN	60
CAPITULO IV	61
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	61
4.1 ENCUESTA	62
4.2 FICHA DE OBSERVACIÓN	72
4.3 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	76
CAPITULO V	79
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
5.1 CONCLUSIONES	79
5.2 RECOMENDACIONES	80

CAPITULO VI	81
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	81
6.1. TÍTULO	81
6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	81
6.3. FUNDAMENTACIÓN	83
6.4 OBJETIVOS	103
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	104
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	105
6.7 IMPACTO	150
6.8. DIFUSIÓN	150
6.9 BIBLIOGRAFÍA	151
6.10 ANEXOS	154

RESUMEN

La presente investigación se refirió al “Estudio de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012”, la investigación permitió conocer como las niñas de la escuela investigada nadan el estilo crawl, esto permitió desarrollar actividades acuáticas adecuadas que ayuden a mejorar la técnica del estilo crawl. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar, identificar los errores más comunes en el estilo crawl de las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3”, conocidos los resultados, se elaboró una Guía didáctica de natación que contiene Ejercicios Creativos con énfasis en la técnica del estilo crawl. Esta Guía didáctica además de ayudar a las estudiantes, ayudará a docentes a impartir una educación de calidad a través de la utilización con variedad de actividades y ejercicios actualizados. Por la singularidad de investigación corresponde a un proyecto Factible, se basó en una investigación, no experimental, descriptiva, propositiva. A las estudiantes se les aplicó una ficha de observación con ítems fáciles de detectar los errores más comunes de la técnica del estilo crawl. La encuesta y la ficha de observación fueron las técnicas de investigación que permitieron recabar información relacionada con el problema de estudio. La natación es un deporte que surge de la necesidad natural de cruzar el agua para transportarse; la natación requiere de un intenso aprendizaje, como sucede con otros deportes. Las personas luego de nadar se sienten bien, sienten más energía para realizar otras tareas. La natación es considerada una de las actividades más completas, dado que en ella ponemos en movimiento todos los músculos del cuerpo. Lo interesante de este deporte es que puede ser practicado por personas de cualquier edad, desde los bebés hasta los ancianos.

ABSTRACT

The present investigation was referred to the "Study of crawl stroke technique with students in seventh years of basic education in the School" Maria Angelica Idrobo No. 3 "of the city of Ibarra's 2011-2012", research allowed known as the investigated school girls swim crawl style, this allowed develop appropriate water activities that help improve the crawl stroke technique. This degree work was aimed essential diagnose, identify common errors in style crawl of students in seventh years of basic education in the School "Maria Angelica Idrobo No. 3", the results were known, produced a Tutorial pools containing creative exercises emphasizing the crawl stroke technique. This tutorial and help to students, help teachers to impart quality education through the use of a variety of activities and exercises to date. Given the unique research corresponds to a feasible project, was based on research, non-experimental, descriptive, purposeful. To the students were given an observation sheet items easy to spot the most common mistakes of the crawl stroke technique. The survey and observation sheet were investigative techniques that allowed collecting information relating to the problem of study. Swimming is a sport that comes from the natural need to be transported across the water, swimming requires an intense learning, as with other sports. People after swimming feel good, feel more energy for other tasks. Swimming is considered one of the most complete, because it set in motion all the muscles of the body. The interesting thing about this sport is that it can be practiced by people of all ages, from infants to the elderly.

INTRODUCCIÓN

La natación es el arte de sostenerse y avanzar usando los brazos y las piernas sobre o bajo el agua. Nadar implica voluntad de aprender y de vencer la aversión al agua. Puede realizarse como una actividad lúdica o como un deporte de competición, Indudablemente que el dominio del medio acuático es uno de los fenómenos de adaptación más destacados en el hombre. A diferencia de los animales terrestres que se dan impulso en el agua, el hombre ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que impulsan en el agua con potencia y velocidad.

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

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 a. C. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha

venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la *Ilíada* o *La Odisea*, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primeros Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

La natación como experiencia educativa surge ante la necesidad de darle al estudiante espacios libres de esparcimiento, donde pueda desarrollar actividades que contribuyan a su sano desarrollo físico, mental, social y afectivo, como un complemento en su formación integral. El desarrollo físico que propone la natación, no sólo es una excelente base para la salud del cuerpo, sino también para su estética y el bienestar emocional. Nos ayuda a evidenciar e inculcar valores como la solidaridad, responsabilidad, y disciplina que contribuyan a su desarrollo como persona y profesional. La enseñanza de la natación es importante aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su proceso de enseñanza-aprendizaje se ha ido incluyendo dentro de las planificaciones curriculares de los establecimientos educativos, y a la vez se ha ido desarrollando técnicas de enseñanza adecuadas para el manejo de grandes grupos.

Dentro de la natación existen cuatro estilos conocidos y estos son: el estilo *crawl* es conocido también como estilo libre porque en las pruebas así designadas es el que la mayoría de nadadores escogen libremente ya que es el método más rápido; el estilo *brazada* conocido también de

pecho es el más antiguo; el estilo mariposa desarrollado en los años 30 y el estilo espalda este estilo es esencialmente crawl, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa.

La natación es un deporte muy rico para que los alumnos aprendan y además de las enseñanzas del propio deporte se enseñan una serie de valores que los niños captan muy pronto. Las actividades que les planteamos son recogidas con gran rapidez y llevadas a la práctica, lo que quiere decir que pueden mejorar su capacidad de comprensión. Podemos plantear juegos en el agua que conlleven participación en el grupo. Al estar con otros compañeros existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otro ya que esto enriquece su cultura.

El objetivo principal del presente trabajo de grado se basa en la enseñanza correcta de la técnica del estilo crawl en las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” de la ciudad de Ibarra, para lo cual se propone una guía metodológica que sea de gran ayuda para docentes y personas interesadas en el tema y la cual contenga ejercicios ilustrativos y creativos que sirvan para una enseñanza adecuada de este estilo.

A continuación se muestra como está estructurado el trabajo de grado:

Capítulo I.- Contiene los antecedentes, planteamiento del problema. La formulación del problema, la delimitación está comprendida por unidades de observación .Objetivos, Justificación.

Capítulo II.- Está compuesto por la fundamentación teórica que es, la base que sustenta al tema que se investigó; a la vez se realiza la explicación teórica del problema y también se identifica con una teoría el posicionamiento teórico personal también está el Glosario de términos, Interrogantes de la Investigación, Matriz Categorical

Capítulo III.- En este capítulo se describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos, población la cual permitió recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV.- Dentro de este capítulo se analiza e interpreta los resultados de las encuestas, aplicados a las estudiantes y la ficha de observación que sirvió para conocer más a fondo la situación del problema de una manera científica y técnica.

Capítulo V.- Se refiere a las conclusiones y recomendaciones en base a las interrogantes de investigación.

Capítulo VI.- Este capítulo se detalla el tratamiento de la propuesta, Título, Justificación, fundamentación, ubicación sectorial y física, Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión, Bibliografía, Anexos.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Desde que el hombre comenzó a nadar, siempre se preocupó por tratar de dominar su cuerpo en el agua de la forma más rápida y efectiva posible; así tenemos que con pasar de los años y las experiencias obtenidas, el hombre fue analizando la manera más ventajosa de comenzar a nadar. De esas observaciones surgieron los primeros nexos entre la vida normal del hombre en la tierra y el enfrentamiento con el medio acuático.

El hombre entre otros aspectos debe saber leer, escribir y nadar para defenderse en la vida. Como leer tiene dos sentidos: servir como capacidad básica en la vida profesional y disfrutar el tiempo libre, igual el nadar tiene sus factores:

- Es técnica de sobrevivencia en situaciones relacionadas con el agua.

- Es el elemento básico y atractivo para cualquier actividad recreativa en ríos, lagunas mares o piscinas.

- Es una de las actividades más propicias para mantener o mejorar el estado de salud, porque en el agua el cuerpo se mueve en otras condiciones más favorables que en la tierra.

- Sobre todo el agua no es solo fuente de la vida sino de alegría, disfrute y placer. Saber manejar este elemento, sentirse seguro y “jugar con él.

Actualmente la natación se ha llegado a considerar no sólo una forma de supervivencia o de salvar vidas en caso de emergencia, sino también como un sistema valioso de terapia física y como la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. A demás, la natación puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y está es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen.

Para la enseñanza de las actividades acuáticas se han utilizado diversos estilos de enseñanza en donde el estudiante sienta la confianza necesaria para iniciar su formación en las actividades acuáticas. En el caso de los niños, la natación permite disfrutar de múltiples beneficios como a elevar la autoestima, la confianza, posturas correctas, la autoconfianza y hasta la coordinación muscular. La enseñanza de la natación se ha incorporado a los planes de estudio de varias instituciones educativas alrededor de todo el mundo. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños.

El aprendizaje de la natación educativa abre un amplísimo abanico de posibilidades didácticas que enriquecerán al estudiante y puede hacer más atractivo el medio acuático. Dentro de la educación ecuatoriana es uno de los estilos más importantes en la natación a lo largo de los años y

el de más fácil aprendizaje en la mayoría de personas que practican el estilo crawl, inclusive es el primer estilo que se debe enseñar y la vez aprender dentro del currículo educativo ecuatoriano en cualquiera de sus niveles (primaria-secundaria-universidad).

Esta investigación se la realizó en la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” la cual fue creada el 3 de noviembre de 1937 gracias al tesorero de la Dirección Provincial de Educación de aquel entonces y las ideas de la distinguida maestra Ana Luisa Leoro, en ese entonces Directora del jardín de infantes María Montessori N°1 de la ciudad de Ibarra. En sus inicios funciono como una sección anexa al jardín. Con el pasar del tiempo empezaron a funcionar varios grados, además tienen el acierto de separar a la escuela y ponerle el nombre de María Angélica Idrobo, en honor a la prestigiosa maestra imbabureña. Como primera directora fue nombrada la señorita Ernestina Dávila con alumnado de 170 niñas.

En su comienzo paso a ocupar este edificio que en ese entonces era el taller vicentino, dirigido por los padres dominicos, poco a poco se fue ampliando el profesorado y el edificio de la escuela, hasta que hoy poseen 18 aulas, una dirección, el salón de actos, el laboratorio de computación, sala de profesores, sala de labores, dos canchas deportivas y una de las pocas escuelas de la ciudad que posee una piscina. Es uno de los establecimientos educativos más destacados en el ámbito deportivo obteniendo muchos logros a nivel nacional.

Por lo tanto al ser humano, la natación le ofrece la posibilidad de recrearse y ocupar sanamente su tiempo libre, con todos estos antecedentes la natación hoy en día es imprescindible para los aficionados de las actividades acuáticas.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde el inicio de la historia el agua ha sido un elemento fundamental en la vida del ser humano, la utilización de los grandes espacios acuáticos para viajar y comercializar ha sido decisiva para la humanidad; ser capaz de cruzar un río por sus propios medios ha sido determinante y favorable para conservar la vida.

Las clases de natación educativas, en cada año escolar son más escasas debido a la falta de instalaciones acuáticas. Sería ideal que un estudiante desarrollara en su propio establecimiento los niveles elementales en actividades acuáticas.

Pero lo que normalmente sucede en nuestro país, es que la natación educativa se limita a su realización solo durante las horas de clases permitidas, las cuales son muy cortas para la formación de una técnica adecuada del estilo crawl. En líneas generales, la asignatura de educación física en el ámbito educativo ha sido desarrollada más a través del medio terrestre, relegando el medio acuático a un segundo plano.

En situaciones psicológicas el principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua, el nerviosismo, experiencias traumáticas, todo esto hace que el estudiante no encuentre el disfrute necesario por las actividades acuáticas. Muchos de ellos tienen temor por el desconocimiento del medio y de la inmersión, pero una vez que se meten en el agua y se acostumbran a las sensaciones que provoca sumergirse superan todos sus miedos. Cuando un estudiante decide acercarse por primera vez al aprendizaje de la natación debe sortear un montón de obstáculos hasta que realmente puede sentirse cómodo en el medio acuático y disfrutar del mismo.

Como causa dentro del proceso pedagógico podemos determinar que el estudiante nunca ha tenido una adecuada formación básica de la natación, todo esto produce a que el estudiante siempre realice una defectuosa técnica del estilo y no pueda corregir sus errores. En dicho proceso, al cual se le denomina formación básica, el educando se adapta al nuevo medio, desarrollando cualidades volitivas y hábitos motores que le permiten un posterior perfeccionamiento de las distintas modalidades de nado, además de servirle de base para la práctica deportiva en general...

Como causa infraestructural tenemos que la piscina no es la correcta para la enseñanza-aprendizaje de la natación, debido a su profundidad y por tanto las estudiantes no pueden realizar los ejercicios de una manera adecuada por el temor de ahogarse, debe estar construida con gradas para que el docente varié la profundidad con las estudiantes, otro factor imprescindible es la temperatura del agua la cual debe estar acorde a los requerimientos de las estudiantes (28-30 grados centígrados).

De igual manera a pesar de que hay el material didáctico adecuado para la enseñanza de la natación no es suficiente para la gran cantidad de estudiantes que existen dentro del establecimiento, estos implementos son de gran importancia ya que ayudan para que la clase no se vuelva monótona.

Otra causa que determina el aprendizaje de las estudiantes son las inadecuadas técnicas de enseñanza y el desconocimiento de algunos aspectos por parte del docente generando un mínimo desarrollo en el proceso de comunicación docente – estudiante de esta manera se dificulta potencializar la natación dentro de los establecimientos educativos.

De aquí la importancia que sirve esta primera etapa en la vida del nadador, ya que de ella depende en gran medida los logros o deficiencias que puedan tener como futuro nadador. Por ello se hace necesario durante la formación básica, mantener un trabajo consistente y sistemático, para formar el material humano con el cual trabajamos de acuerdo a las exigencias del desarrollo actual.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

- **¿Cuál es el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012?**

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

El trabajo de investigación se encuentra las siguientes unidades de observación:

- Estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012

1.4.2 Delimitación Espacial

El presente trabajo de investigación se lo desarrolló en la ciudad de Ibarra capital de la provincia de Imbabura, en la piscina de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3”

1.4.3 Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el transcurso del tercer trimestre del año lectivo 2011-2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos acerca de la natación que poseen las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.

- Analizar los errores más comunes que se generan durante la ejecución de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.
- Elaborar una guía metodológica para la enseñanza adecuada de la técnica del estilo crawl, la cual contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema.
- Socializar la guía metodológica para la enseñanza adecuada de la técnica del estilo crawl, la cual contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Como estudiante de la especialización de Educación Física de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, de la Universidad Técnica del Norte, estoy interesado en la realización de esta investigación que trata sobre el tema “Estudio de la Técnica del Estilo Crawl con las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela María Angélica Idrobo N° 3 de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012”

La Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un

desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos de la Educación Física y Natación.

La presente investigación del tema propuesto se realizó por las siguientes razones:

El estudio de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012, me causa gran interés y preocupación, debido a las siguientes razones: la manera en que las estudiantes están ejecutando la técnica del estilo crawl, saber si se está valorando sus capacidades motrices y que deficiencias se dan dentro este estilo, todo estos aspectos se conocerá a lo largo de la investigación.

Según los expertos, la natación es un deporte que necesita de mucho conocimiento ya que se lo práctica en un medio diferente como es el agua. De acuerdo con el enfoque de la presente investigación, el resultado obtenido, permitirá encontrar soluciones concretas a problemas que presenten las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012, con respecto a la ejecución de la técnica del estilo crawl, que es primordial al momento de nadar adecuadamente.

Por lo antes expuesto, se podría concluir, que este es un factor que debe ser estudiado y analizado con más atención para lograr un correcto desempeño durante la ejecución de la técnica del estilo crawl.

Esta investigación será beneficiosa por las siguientes razones: a través de una guía metodológica se podrá direccionar a las estudiantes de

una mejor manera en la ejecución adecuada de la técnica del estilo crawl, servirá también para ayudar no solo a las estudiantes sino a diferentes tipos de personas a realizar ejercicios con los cuales estén familiarizados y acorde a sus capacidades motrices.

Cabe mencionar, que para la realización de este estudio, existieron las facilidades necesarias por parte de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra, y el apoyo del personal docente y autoridades. Por todos estos antecedentes, el trabajo a realizarse se justifica en razón de que esta investigación está orientada a mejorar la técnica del estilo crawl. Consecuencia de ello se espera que las estudiantes mejoren su rendimiento académico, personal y deportivo.

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

Los beneficiarios directos del presente trabajo de investigación serán las maestras de los diferentes ciclos de la escuela en mención y las estudiantes de los séptimos años que representaran de la mejor manera en los campeonatos organizados por el Comité escolar de Natación. Con la Guía se pretende que las docentes utilicen como medio de consulta, para que enseñen el estilo de manera adecuada. La Guía didáctica contendrá unidades didácticas y planes de clases, cada una de estas sesiones constara de parte inicial, principal y final.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. A lo largo de los años muchas personas 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. Dentro de la natación estos dos elementos son de gran importancia para poder desarrollar teorías nuevas a partir de teorías tradicionales y así contribuyan con una mejor enseñanza de las actividades acuáticas en los estudiantes de las diferentes instituciones educativas. Desde el punto de vista teórico, las técnicas de enseñanza-aprendizaje para desarrollar la disciplina de la natación en los estudiantes, se fundamenta en el proceso de construcción del conocimiento, donde el aprendizaje propone la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida y el empleo de métodos participativos de aprendizaje, esto implica ser capaz de observar, valorar, comparar, ordenar, indagar, y producir soluciones a los problemas, desde los diferentes niveles de pensamiento hacia la interacción entre los seres humanos.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Este trabajo de investigación se apoyó en la Teoría Humanista que concibe una educación democrática, centrada en el joven preocupado tanto por el desarrollo intelectual, como por toda su personalidad. En la natación la filosofía es el modo en el que se enseña, como lo enseña, para qué se enseña, esto ayuda para que el estudiante tenga mayor atención y la vez pueda resolver la tarea asignada por el profesor a través de su propio conocimiento.

La psicología Humanista guarda estrecha relación con la Filosofía Existencialista: ambas se centran en el reconocimiento del hombre y su esencia y establecen que la gente debe aprender a realizar su potencial. Sus principales exponentes son Carl Rogers Abrahan Maslow, los cuales plantean la necesidad de considerar las necesidades de actualización del ser humano.

(<http://es.slideshare.net/amira6742/humanismo>)

La Teoría Humanista considera que el ser humano es capaz de decidir su destino y es libre de elegir sus propias metas de vida. Permite considerar al educado en todas sus dimensiones, desde una perspectiva holística, que integra al niño y su rol activo en su aprendizaje. Uno de los conceptos más importantes de este enfoque humanista es “El Rol activo del Organismo”. Según este, desde la infancia los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilo de vida particulares

(<http://es.slideshare.net/amira6742/humanismo>)

La personalidad humana está en continuo proceso de desarrollo. Debe ser estudiada en su contexto interpersonal y social. El ser humano va creando su personalidad a través de las elecciones o decisiones durante su vida.

Esta Teoría Humanista llama la atención sobre la importancia del educador como facilitador de los procesos de aprendizaje y crecimiento del educado. Permite visualizar al ser humano como un ser con potencialidades a desarrollar.

(<http://es.slideshare.net/amira6742/humanismo>)

Cuando el hombre asume su verdadera intención de apropiarse de la realidad por medio del conocimiento con el objetivo de construir una realidad superior más humana, más manejable por él, fuera de factores que atenten contra su intención humanista, se percata inmediatamente que necesita de un método apropiado para lograr sus objetivos. Su objetivo es conseguir que los estudiantes se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La principal corriente de la Psicología se ha movido desde la orientación de comportamiento a la orientación cognitiva. Similarmente, el énfasis de entender e interpretar el comportamiento del estudiante ha progresado de un acercamiento reforzado a un acercamiento cognitivo. La teoría cognitiva está basada sobre un proceso de información, resolución

de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano. Los cognitivistas dan mucha importancia tanto a las experiencias pasadas y a las nuevas informaciones adquiridas, al aspecto motor y emotivo de una persona que forman parte de su aprendizaje produciendo cambios en sus esquemas mentales.

En la natación la teoría cognitiva desarrolla un papel fundamental en el aprendizaje del estudiante sobre todo si este aprendizaje se lo desarrollara dentro de un campo practico-educativo, en donde el punto central de esta teoría es que el estudiante desglose sus propias ideas mediante sus propio comportamiento y de esta manera resuelva los distintos problemas que se dan en una sesión de clases que su aprendizaje sea un proceso de construcción interna se promueva el conflicto cognitivo a través de la guía del docente y el debate grupal, motivar la participación intelectualmente activa.

Un rasgo esencial dentro de la natación, es que en él se enfatiza la motivación que dará el profesor en el aprendizaje de su estudiante. Se trata, por tanto, de ayudar, de facilitar al estudiante las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir y redescubrir a través del movimiento, con lo cual se eleva el carácter activo y consciente de éste como sujeto de su propio aprendizaje tiene una base psicopedagógica constructivista. La utilización adecuada de factores psicológicos permitirá al docente asumir un rol de motivador en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, por otra parte la personalidad del educando constituye el objeto del desarrollo de la enseñanza, todo esto debe cambiar su función tradicional conductista y movilizar verdaderamente la motivación, la actividad, y la propia personalidad de los educandos.

El enfoque cognitivo supone que los objetivos de una secuencia de enseñanza, se hallan definidos por los contenidos que se aprenderán y

por el nivel de aprendizaje que se pretende lograr. Por otra parte, las habilidades cognitivas a desarrollar siempre se encuentran en vinculación directa con un contenido específico.

(http://www.wikilearning.com/ensenanza_desde_una_perspectiva_cognitiva/10359-11)

Según Ortiz (2008) en su obra estrategias educativas para el aprendizaje activo dice que: "Aprendizaje es el conjunto de experiencias concretas de carácter reflexivo que tiene un individuo sobre un determinado tema, existe una relación entre los saberes previos y los nuevos."(p. 9)

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología la Psicología educacional y la pedagogía.(www.wikipedia.com/aprendizaje-psicologia.html)

Según García (2008) en su obra fundamentos del aprendizaje asume que: "También dentro de este factor psicológico los autores Dunn y Dunn consideran la necesidad de conocer las características personales de cada aprendiz." (p. 163)

Según Woolfk (2004) en su obra psicología educativa asume que: "El aprendizaje ocurre cuando la experiencia genera un cambio relativamente permanente en los conocimientos o en las conductas de un individuo." (p. 198)

Como afirmó Piaget, el aprendizaje está condicionado por el nivel de desarrollo cognitivo del alumno, pero a su vez, como observó Vigotsky, el

aprendizaje es un motor del desarrollo cognitivo. Por otra parte, muchas categorizaciones se basan en contenidos escolares resulta difícil separar desarrollo cognitivo de aprendizaje escolar. El punto central es pues, que el aprendizaje es un proceso constructivo interno y en este sentido debería plantearse como un conjunto de acciones dirigidas a favorecer tal proceso.

(http://www.wikilearning.com/ensenanza_desde_una_perspectiva_cognitiva/10359-11)

El fundamento psicológico considera el desarrollo del joven y el aprendizaje como proceso interno y activo en el cual el individuo busca la formación, la reorganización, se fija en metas, planifica, soluciona problemas y llena de sentido sus experiencias, en este proceso, son de vital importancia los conocimientos previos, las creencias, las emociones, las experiencias y recuerdos, las relaciones con el entorno. En cuanto al primer aspecto se considera fundamental estimular el desenvolvimiento positivo de la inteligencia y socio-afectiva del estudiante.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

En la natación la pedagogía tiene un papel primordial en el análisis del aprendizaje-enseñanza de las personas ya que es una ciencia integradora dentro del desarrollo motriz del individuo, en la natación el rol pedagógico se basa principalmente en lo teórico a través de modelos de aprendizaje y en lo práctico a través de técnicas y ejercicios físicos. Dentro de esta teoría naturalista se respeta y se valora el desarrollo espontáneo del estudiante a través de sus experiencias vitales y su deseo de aprender.

El naturalismo pedagógico es un poderoso principio que sirvió de fundamento al surgimiento de la Escuela Nueva o Activa; junto con la libertad del niño, la autoactividad, el laicismo y la coeducación; entre otros, abrió nuevos cauces con base en los desarrollos de la biología y la psicología en las primeras décadas del siglo XX. Su principal precursor es Rousseau.

(<http://es.slideshare.net/Raakeel/naturalismo-pedaggico-5450141>)

Según Medina y Salvador (2009) en su obra Didáctica General dice que:

La pedagogía es la teoría y disciplina que comprende, busca la explicación y la mejora permanente de la educación y de los hechos educativos, implicada en la transformación ética y axiológica de las instituciones formativas y de la realización integral de todas las personas. (p. 7)

El naturalismo pedagógico es un poderoso principio que sirvió de fundamento al surgimiento de la Escuela Nueva o Activa; junto con la libertad del niño, la autoactividad, el laicismo y la coeducación; entre otros, abrió nuevos cauces con base en los desarrollos de la biología y la psicología en las primeras décadas del siglo XX. Su principal precursor es Rousseau.

(<http://es.slideshare.net/Raakeel/naturalismo-pedaggico-5450141>)

Según Imideo G. (2001) en su obra Hacia una Didáctica General Dinámica atestigua que:

No es únicamente la materia lo valioso, es preciso considerar también al alumno y su medio físico, afectivo, cultural y social. Claro está que, para enseñar bien, corresponde tener en cuenta las técnicas de enseñanza adecuadas al nivel evolutivo, intereses, posibilidades y peculiaridades del alumno. (p. 56)

La educación es un proceso natural, es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección. Esta educación aspira también a formar al niño como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social. Se piensa en la creación de la escuela para el pueblo, en la educación de la edad infantil con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles.

(http://html.rincondelvago.com/teorias-de-la-educacion_1.html)

Según Zabala A. (1995) en su obra La Práctica Educativa “Como Enseñar” afirma que: “La naturaleza de la intervención pedagógica establece los parámetros en los que se puede mover la actividad mental del alumno, pasando por momentos sucesivos de equilibrio, desequilibrio y reequilibrio.” (p. 36)

La formación se centra en conocer al niño y, a partir de ello, crear una pedagogía que responda a las necesidades e intereses de los niños.

El orden natural de la evolución del aprendiz constituye la base para determinar lo que ha de enseñársele tanto al alumno como al formante.

(<http://www.monografias.com/trabajos87/modelo-pedagogico-naturalista/modelo-pedagogico-naturalista.shtml>)

El naturalismo es un proceso espontáneo. Desde niños hace las cosas sin ser enseñados. El hombre aprende por sí sólo. Los fines de la educación para el Naturalismo son la preparación y adaptación al medio ambiente de la vida presente, de ésta manera se estará apta para afrontar las necesidades de la existencia. Creo que es muy importante esta teoría porque para aprender y que se nos quede en la memoria por largo plazo es necesario vivir el conocimiento, llevar la teoría a la práctica o bien aprender haciendo.

2.1.4 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

Dentro esta investigación se ha considerado incluir a la Teoría Constructivista ya que tiene gran importancia en la actividad constructivista del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según Schunk (1997) en su obra teorías del aprendizaje manifiesta que: “El constructivismo es una postura psicológica y filosófica que argumenta que los individuos forman o construyen gran parte de lo que aprenden y comprenden.” (p. 208)

Según Arens R. (2007) en su obra Aprender a Enseñar dice que:

El constructivismo constituye una alternativa para la perspectiva objetivista. Ha adquirido respetabilidad en los círculos educativos en los dos últimos decenios. 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.(p. 12)

Según Schunk (1997) teorías del aprendizaje citan el pensamiento de Geary sobre el constructivismo: “Un supuesto básico del constructivismo es que los individuos son participantes activos y que deben construir el conocimiento.” (p. 209)

Según Schunk (1997) en su obra teorías del aprendizaje afirma que:

Desde el punto de vista constructivismo, los maestros no enseñan en el sentido tradicional de pararse frente a la clase e impartir conocimientos, sino que acuden a materiales con los que los estudiantes se comprometen activamente mediante manipulación e interacción social y el trabajo cooperativo. (p. 209)

Según Arens R. (2007) en su obra Aprender a Enseñar manifiesta que:

Desde una perspectiva constructivista, el aprendizaje no se considera como aquella actividad en la que los

alumnos reciben pasivamente la información transmitida por el maestro, sino más bien como la participación activa de los estudiantes en experiencias relevantes y la oportunidad de dialogo, de modo que el significado pueda evolucionar y construirse. (p. 12)

Según Schunk (1997) en su obra teorías del aprendizaje manifiesta que: “Las explicaciones constructivistas del aprendizaje presumen que la subjetividad es crucial porque cada estudiante toma la información y la procesa de maneras únicas que reflejan sus necesidades, disposiciones, actitudes, creencias y sentimientos.” (p. 389)

A diferencia de las posturas empiristas, los piagetianos otorgan al sujeto un papel activo en el proceso del conocimiento. Suponen que la información que provee el medio es importante pero no suficiente para que el sujeto conozca. Por el contrario y de acuerdo con los racionalistas, consideran que la información provista por los sentidos está fuertemente condicionada por los marcos conceptuales que de hecho orientan todo el proceso de adquisición de los conocimientos.

(<http://paradigmaconstructivistaonline.pdf.html>.)

La teoría del constructivismo destaca la relación entre los individuos y las situaciones en la adquisición y el perfeccionamiento de las habilidades y conocimientos. Esta teoría se distingue de las demás debido a que el estudiante pasa a ser de un agente pasivo a un agente activo, para entender verdaderamente esta teoría los estudiantes deben redescubrirse ellos mismos y el maestro convertirse el mediador reflexivo. Esta corriente está influyendo en la teoría y la investigación del aprendizaje, así como en la reflexión pedagógica sobre los programas y la enseñanza. Como parte del aprendizaje se ha considerado a cinco pilares

fundamentales dentro de la educación del estudiante y estos son: Aprender a conocer, Aprender a ser, Aprender a vivir juntos, Aprender a hacer, Aprender a emprender.

2.1.5 Proceso de enseñanza de la Natación

NORMAS DE LA NATACION

La iniciación y el desarrollo de la natación precisa de dos estados diferenciados; por un lado, la familiarización con el medio acuático, y por el otro, el trabajo de las habilidades motrices específicas de la natación. Para desarrollar plenamente las posibilidades de la natación, se debe aprender y educar el cuerpo con los distintos movimientos. La práctica de este deporte debe ir siempre acompañada de un dispositivo de vigilancia y seguridad adaptado a las necesidades de las distintas actividades.

La natación es la habilidad de que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que le ofrece el agua para desplazarse en ella.

(<http://www.deportespain.com/2009/03/20/que es la natación>)

Según el Diccionario enciclopédico NAUTA MAIOR afirma que:

La natación es un deporte acuático que consiste en mantenerse a flote en el agua y avanzar según las normas diversas especialidades

o estilos, entre los que destacan los siguientes: over sencillo, doble over, trudgeon, braza, y crawl de espalda.

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes afirma que:

La natación es un deporte individual basado en el dominio del medio acuático, y en el que la técnica de desplazamiento resulta fundamental. Al nadar se desarrollan todas las cualidades físicas y se ejercita todo el cuerpo, por lo que se trata de un ejercicio muy completo. (p. 271)

Lo anterior implica que la natación requiere de desplazamientos coordinados en el agua a través del movimiento del cuerpo en su totalidad. Las extremidades tienen la función de llevar al cuerpo ya sea adelante o hacia atrás ya que por medio de ellos el cuerpo tendrá un mejor performance sobre el agua.

2.1. 6 Ambientación al Medio Acuático

Es un proceso sistemático que busca por intermedio de la intervención pedagógica sobre la conducta motora intencional del alumno tratar que el mismo pase de un desconocimiento del medio a una gradual y paulatina acomodación y asimilación del mismo. En definitiva los grandes objetivos de este nivel serían conseguir un buen nivel de autonomía en el alumno y una mayor disponibilidad motriz. El estudiante debe acostumbrarse a moverse en una posición corporal que no es la habitual y en un medio en el cual experimenta una pérdida de su peso corporal bastante importante y donde el equilibrio se transforma en flotación y el consiguiente dominio

de ella. Los sentidos en particular el de la vista y el acústico se ven seriamente trastornados por el efecto del agua y la sensibilidad varía notablemente con respecto al medio terrestre.

Según Guerrón (1992) en su obra NATACION desde el inicio hasta el perfeccionamiento dice que:

La ambientación en el agua tiene como objetivo, hacer que los alumnos deban experimentar estas influencias físicas, se muevan seguros y sin temor dentro de ella, para que así se establezcan las condiciones básicas del aprendizaje de la natación. (p. 13)

La primera necesidad que tendrá el alumno en su contacto con el medio diferente será la de adaptarse a él. Familiarizarse a un entorno que le brindará experiencias motrices y sensaciones completamente diferentes al medio terrestre. Las actividades a desarrollar van a depender del tipo de pileta donde trabajemos. Siempre lo ideal va a ser contar con infraestructura de diferentes profundidades, que nos permita hacer la transferencia tierra-agua gradualmente.

(<http://www.proceso-metodologico/natacion.profesormarcelo mosquera/adapatacion-medio-acuatico.html>.)

Si tuviésemos que definir el nivel de ambientación al medio acuático diríamos que es un proceso sistemático que busca por intermedio de la intervención pedagógica sobre la conducta motora intencional del alumno tratar que el mismo pase de un desconocimiento del medio a una gradual y paulatina acomodación y asimilación del mismo.

<http://www.javiercancio.obolog.com/-ambientacion-natacion>)

Cuando hablamos de ambientación en natación, nos referimos al desarrollo de competencias relacionadas con el dominio del medio acuático en una fase inicial. Es la apropiación de los saberes iniciales a fin de lograr las primeras adaptaciones de conductas al medio acuático.

(www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/PrgAccionMundial.pdf)

Este proceso será inevitable para todo aquel que no tenga experiencia educativa en el agua, sin distinción de sexo o edad. El mismo no pasa solo por que el alumno logre "*perder el miedo*", ya que no todos lo tienen, sino en lograr un dominio del cuerpo en un contexto que le permitirá sentir diferencias en lo que respecta al equilibrio, peso del cuerpo, posibilidades de desplazamiento y posicionales. Será este el momento en que el alumno siente las bases para las etapas posteriores, motivo por el cual debemos dedicarle el tiempo necesario para el logro de los objetivos. Seguramente tendrá una duración distinta de acuerdo a la disponibilidad corporal y la relación previa con el agua que haya tenido cada uno.

Para una mejor adaptación al medio acuático, se debe iniciar a temprana edad y para eso se necesita de siete etapas o habilidades que a continuación se va a describir cada una de ellas:

2.1.7 Locomoción por el agua

En esta primera etapa el estudiante pasa por sus primeras experiencias con el elemento nuevo, éste deberá trasladarse de diversas formas en posición de pie, el estudiante debe conocer en forma juguetona la resistencia del agua. Es muy importante que desde el principio el estudiante gane estímulo y confianza con el agua y además de la confianza con el profesor.

Los objetivos que se persiguen en la fase de familiarización son los de desarrollar la seguridad del niño y el dominio de sí mismo, asegurar la correcta aproximación del niño al nuevo medio y favorecer la comunicación del niño con el entorno (piscina, adulto y de los niños entre sí). Porque la evolución de las conductas motrices en el medio acuático, pasa de lo reflejo y desorganizado, a mostrar una motricidad adaptable, controlada y suficientemente organizada como para adquirir técnicas natatorias. Las conductas motrices del principiante en esta fase tienen como denominador común la presencia constante del adulto, ya sea padre, madre o educador o técnico que favorece el proceso de adquisición y hace que el niño pase del movimiento ayudado al auto movimiento.

(www.fundacionestadio.com)

La familiarización es el proceso de adaptación inicial en el medio acuático, en el que el alumno sentirá y experimentará sensaciones totalmente distintas a las que percibe en el medio terrestre, con el fin de tomar confianza en el agua.

(www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)

Esta adaptación se puede realizar de diferentes formas o maneras, dependiendo de los lugares de enseñanzas que se utilicen, tales como las piscinas, ríos, lagos y mares (profundos o poco profundos) y los medios que se utilicen.

(www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)

2.1.8 Sumersión

La sumersión se hace con contacto al piso, el alumno principiante deberá sumergir su cara 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.

Para la conducta segura de las personas en el agua, representa la sumersión una consecución significativa. La persona que ha aprendido a moverse voluntariamente bajo el agua, a orientarse o deslizarse, tendrá una conducta considerable que cuando se entra involuntariamente al agua. Las formas de los ejercicios son de colocación conjunta, dándoseles estímulos concretos, el cual conduce al vencimiento de reacciones incondicionadas que a través de exigencias sistemáticas se formarán los reflejos condicionados lo cual voluntariamente podrá funcionar para una mantención larga bajo el agua.

En el continuo desarrollo de la cualidad básica de sumersión aprende el alumno a moverse bajo el agua a orientarse, a buscar objetos en el fondo y a transportarse, se debe estar consciente de la fuerza de empuje del agua, ya que le costara moverse a cierta profundidad del agua.

(biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2455.pdf)

2.1.9 Respiración

La respiración correcta y rítmica juega un papel importante en la natación. El alumno debe aprender la respiración con mucha conciencia, lo que significa que el alumno realizara su inspiración sobre el agua solo por la boca y su espiración dentro del agua y se lo hará por la boca y su nariz.

Es la habilidad por la cual el ser humano puede subsistir en el medio terrestre y en el medio acuático. La función respiratoria tiene un papel fisiológico relacionado con el cuerpo, es decir, es necesario tomar oxígeno del aire para poder movernos en cualquier medio. Pero si a esto le unimos el problema del agua durante el movimiento encontramos un verdadero dilema para desplazarnos. En el agua, la respiración está invertida respecto al medio terrestre, por ello es necesario adquirir un nuevo automatismo (la espiración es activa y la inspiración pasiva). El aprendizaje de la respiración requiere haber adquirido con anterioridad una fase en la que se desarrollara la inmersión, es por ello que el trabajo de inmersión y respiración estén muy relacionados. El alumno debe vivenciar cuál es la respiración más apropiada y debe saber diferenciar entre dos fases respiratorias: inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión del aire). En la fase de inspiración es necesario matizar que se utilizará la boca preferiblemente para la toma de aire y en la fase de espiración la expulsión del aire se realizará indistintamente por boca o nariz.

(www.fundacionestadio.com)

La respiración debe realizarse de forma rítmica, repetitiva y en coordinación con los movimientos de los brazos y las piernas, esto así porque cada estilo o forma de nadar tienen una mecánica diferentes en la ejecución de los movimiento de brazos y piernas, por lo cual la respiración debe estar acorde y sincronizada con estos movimientos.

(www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)

2.1.10 Flotación

La flotación da al estudiante una experiencia estática de la natación. Después de una inspiración profunda y con el cuerpo totalmente sumergido el alumno se mantiene en la superficie de agua.

El ser humano flota, más o menos, en el agua según el peso de algunos componentes de su cuerpo (huesos, músculos, etc.), por ello aquellos que tengan un peso específico mayor que el agua se hundirán. Es necesario matizar que se flota más en el mar que en un río o una piscina porque el agua salada es ligeramente más densa que el agua dulce. Otro elemento a considerar en la flotación es la cantidad de aire que el ser humano puede tener en los pulmones, a mayor capacidad pulmonar mayor flotación. La mejora de la flotación en el principiante implica una inmersión de la cabeza, siendo ello uno de los principales problemas en la familiarización con el medio acuático y un elemento de elevada importancia en un inicio. Es por ello necesario empezar por la flotación vertical pasar a la flotación dorsal y de forma sucesiva a la flotación ventral, terminando con la flotaciones donde se modifica la posición de las extremidades, dedicando el tiempo suficiente para que la flotación quede lo suficientemente concienciada en el alumnado. Una forma de facilitar el aprendizaje de esta habilidad es iniciar al alumno a la flotación a través de la ayuda de material auxiliar (fijo o móvil).

(www.fundacionestadio.com)

Además la flotación es básica para el aprendizaje de la natación, ya que para poder nadar de manera eficiente, el cuerpo debe estar en posición horizontal en la superficie del agua, (boca arriba o boca abajo). También se ha podido demostrar que todos los cuerpos flotan, unos más que otros, pero que todos flotan.

(www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)

2.1.11 Desplazamientos

El desplazamiento en el medio acuático se produce principalmente por los brazos, quedando las piernas como equilibradoras, siempre que no exista apoyo en el suelo. Se entiende por desplazamiento aquellos movimientos realizados con nuestro cuerpo para trasladarlo de un lugar a otro en el espacio acuático. En la habilidad de desplazamiento incluimos otras tantas que posibilitan dicha acción: voltear-girar, arrastrar, gatear, andar, correr y deslizar. Posteriormente, seguirá el arrastrado por el cual nos podemos trasladar de un lugar a otro reptando. Poco a poco se irá elevando el tronco y coordinando brazos y piernas aparecerá el gateo.

A continuación, los primeros pasos en esta posición va a dar lugar a la marcha y más tarde a la carrera. Tras el control de todos estos patrones motrices, aparecerá el deslizamiento que irá unido a un dominio mucho más amplio del medio acuático. La adquisición del deslizamiento se aprende en varias fases, en primer lugar hay que aprender a adoptar una buena posición dentro del agua (flotación estática) y en segundo lugar, es necesario abordar la flotación dinámica. Bajo un proceso de aprendizaje el niño aprende la posición más apropiada del cuerpo para deslizarse en posición de total extensión.

2.1.12 Saltos a poca altura

Con el aprendizaje y el perfeccionamiento de esta habilidad el alumno se siente más seguro en el agua. Además los saltos al agua ofrecen una riqueza y variedad de ejercicios los cuales proveen la creatividad y fantasía del niño.

Los saltos unidos a las caídas son considerados como una de las formas más importantes de introducirse en el agua. Las variaciones de los saltos y las caídas vendrán dadas por el tipo de piscina, el material auxiliar y por las posiciones y movimientos del propio cuerpo. Saltar es una habilidad, en la que desde parados o en movimiento, tomamos impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo ya sea en altura, en longitud o en ambos a la vez y posteriormente caer
(www.fundacionestadio.com)

Son ejercicios realizados por los principiantes o nadadores para perfeccionar o adquirir mayor destreza y habilidad en las salidas de los diferentes estilos de natación, así como para tener dominio del trampolín o tabla de salto, y plataformas.
(www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)

2.1.13 Técnica del Estilo Crawl

Es un desplazamiento en forma ventralmente, realizando movimientos alternados de los brazos, respirando de forma lateral a la vez con un movimiento oscilatorio de las piernas. El crawl también es la forma de nado más utilizada por su eficacia, velocidad y comodidad.
(<http://www.natacion.us/federacion/tecnicas/estilo-crawl-olibre>)

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes dice que:

El estilo crawl es el que permite mayor rapidez en el agua. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos

a los que realiza la parte izquierda, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación. Esto es válido tanto para brazos como piernas. (p. 273)

En el crawl, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido de pies alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas. El movimiento de los brazos es alternativo y mientras uno de ellos se mueve hacia adelante por el aire con la mano dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, el otro brazo se mueve avanzando bajo el agua en sentido contrario al otro brazo. El movimiento de piernas también se denomina "patada oscilante" y consiste en un movimiento alternativo de las piernas que parte de la cadera, en un movimiento de arriba y abajo, con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos de punta.

(<http://www.i-natacion.com/atriculos/tecnica/crol/pies.html>.)

Es uno de los primeros estilos en ser realizado dentro de la natación y también el de más fácil aprendizaje, este estilo consiste en un movimiento de brazos cíclicos y un movimiento de pies que se va alternado mientras el nadador se desplaza en una posición ventral el objetivo es el de tener el mayor desplazamiento posible mientras esta nadando.

2.1.13.1 Posición del Cuerpo en el Estilo Crawl

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes afirma que:

Todo cuerpo que se mueve en un fluido debe vencer una resistencia contraria que varía según la densidad de dicho fluido, las características del cuerpo y la velocidad del desplazamiento. La posición hidrodinámica se consigue adoptando una figura que permita mayor penetración en el agua. (p. 274)

El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el recorrido.

2.1.13.2 Errores de la Posición del Cuerpo en el Estilo Crawl

- * Cabeza hundida o elevada.
- * Posición baja de las piernas.
- * Posición encogida.
- * Nado plano: oscilaciones laterales.

(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

La posición correcta del cuerpo es esencialmente la parte más importante al momento de aprender el estilo crawl lo primordial es que el estudiante se encuentre relajado al momento en el que está flotando en posición ventral por eso es necesario corregir de primera mano los errores más comunes que muchos de los alumnos tienen al momento de iniciar el aprendizaje de este estilo.

2.1.13.3 Acción de piernas en el Estilo Crawl

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes dice que: “El movimiento de las piernas contribuye poco a la propulsión, aunque ayudan a mantener un buen alineamiento. El movimiento parte de las caderas, y las rodillas marcan la guía en cada dirección, provocando un latigazo de las piernas y los pies.” (p. 274).

El recorrido de crawl supone realizar acciones de patada alternativas. Cada patada es una cadena cinética que parte de la cadera y se transmite de forma acelerada hasta la punta del pie. Los pies son el final de la cadena y se mantienen flexibles y naturales. En cada movimiento se observan dos partes:

Ascendente: La pierna sube extendida hasta la posición horizontal por medio de la extensión de la cadera. El pie estará relajado.

Descendente: Se flexiona la cadera, baja el muslo, la rodilla se flexiona para que el pie termine de subir a la superficie y a continuación se produce la extensión enérgica de la pierna, mientras el muslo comienza a subir nuevamente. El pie se coloca en extensión plantar y rotación adentro.

2.1.13.4 Errores de la Acción de Piernas en el Estilo Crawl

- * El movimiento parte de las rodillas.
- * No presiona con el empeine.
- * No avanza.
- * Se cansa durante la ejecución de la patada.
(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes dice que:

En la fase ascendente del movimiento, la pierna se dirige hacia la superficie, extendida y con los pies en extensión plantar. Cuando la planta del pie llega a la superficie, se flexiona la rodilla y se inicia la fase descendente del movimiento, con extensión enérgica de las piernas hacia abajo, manteniendo los pies en extensión plantar. (p. 274)

Dentro de la acción de piernas lo fundamental es tener una buena propulsión ya que de esta manera el nadador tendrá un rápido desplazamiento es necesario tener claro que la posición del cuerpo va concatenado con la acción de piernas por eso sino existe una buena propulsión de piernas tampoco existirá una correcta posición del cuerpo sin olvidar de corregir los errores más comunes.

2.1.13.5 Acción de brazos en el Estilo Crawl

Según Océano (2008) en su obra manual de educación física y deportes dice que: “El crawl es el estilo de natación más rápido, si bien para conseguir un nado perfecto es necesario realizar correctamente la brazada.” (p. 274)

En crawl se realizan acciones alternativas de los brazos rítmicas y naturales. En cada brazada se observan dos partes, una propulsiva o tracción, y otra de recuperación o recobro. Resulta interesante observar la trayectoria curvilínea que dibuja la mano en el agua con referencia a un

punto fijo externo, desde los diferentes planos: frontal, sagital y horizontal, para comprobar que el trazado es tridimensional y que la mano se comporta a modo de hélice en el agua. Generalmente sin embargo, es más útil para el aprendizaje explicar la trayectoria con referencia al cuerpo del nadador. En este caso no debe llevar a engaño la percepción de que la mano se desplaza hacia atrás. Simplemente se apoya en el agua y es todo el nadador el que se desplaza adelante, de manera que también la mano sale por delante del lugar por donde entró.

La tracción.- Se descompone en cuatro fases perfectamente acopladas:

1.-Entrada

3.-Tirón

2.-Agarre

4.-Empuje

Entrada: La mano entra al frente en el ancho de la cabeza con el hombro. El brazo se sitúa con el codo flexionado y alto, la mano firme con la palma inclinada abajo y afuera para permitir una entrada progresiva por los dedos, luego la mano y después el codo de forma limpia y sin producir resistencia. Una vez en el agua la palma mira hacia abajo, mientras el brazo se extiende completamente por debajo de la superficie del agua.

2.1.13.6 Errores en la fase de entrada de la acción de brazos del estilo crawl

* Entrada con oleaje. Con la mano plana y el brazo estirado.

* Entrada cruzada o abierta. Provoca desalineaciones laterales.

* El brazo no llega a estirarse del todo tras la entrada.
(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

Agarre: En el agarre la mano se flexiona en posición prono por la muñeca mientras busca profundidad gradualmente, manteniendo el codo y el brazo por encima y cercanos a la superficie. Se consigue por medio de la rotación interna del brazo. El apoyo sobre el agua se ejerce con la palma y el antebrazo inclinados abajo-atrás.

2.1.13.7 Errores en la fase de agarre de la acción de brazos del estilo Crawl

- * Dejar caer el codo sin que apoye también el antebrazo.
- * No buscar profundidad.
- * Presionar hacia abajo con el brazo estirado.
(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

Tirón: Es una acción semicircular que sucede al agarre y continua hasta que la mano del nadador se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media. El codo apenas flexionado en el agarre, sigue flexionándose para presionar con mano y antebrazo en una trayectoria hacia adentro, hasta un ángulo de 90° al finalizar el tirón, en el plano vertical del hombro. La palma se inclina progresivamente adentro-atrás. El tirón se realiza de forma acelerada.

2.1.13.8 Errores en la fase de Tirón de la acción de brazos del estilo Crawl

- * Deja caer el codo.

- * No flexionar el codo
- * No hace trayectoria hacia adentro.

* No acelerar.
(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

Empuje: Al finalizar el tirón la inclinación de la mano adentro pasa a ser hacia fuera rápidamente, mientras el brazo describe una trayectoria curva desplazándose hacia fuera, arriba y atrás en dirección hacia a superficie del agua. Cuando llega a la altura del muslo, la mano deja de presionar y se prepara para salir sin resistencia del agua, momento en que ha terminado su acción propulsiva e inicia el recobro. El brazo no llega a su extensión total en el empuje, aunque toda la acción se desarrolla en aceleración máxima.

2.1.13.9 Errores en la fase de empuje de la acción de brazos del estilo Crawl

- * Acortar la trayectoria. Terminar el empuje a la altura de la cadera.
- * No acelerar la mano.
(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

El Recobro.- Es la fase de recuperación del brazo, tanto en lo que se refiere a la fase de relajación de este, como a lo tocante a alcanzar nuevamente la posición de inicio de la tracción. El recobro comienza antes de que la mano del nadador haya salido del agua. Gracias a la acción de movimiento lo primero que se eleva sobre la superficie del agua es el hombro, luego el codo y finalmente la mano. El codo se flexiona y se eleva gradualmente en la primera parte del recobro provocando que la

mano quede relajada y colgada próxima al costado, desde ahí oscila hacia adelante de forma lineal. Cuando la mano supera al hombro se empieza a extender el brazo hacia delante para preparar una nueva entrada. La palma de la mano que en la primera parte se orienta relajada adentro, en la segunda parte, tras superar el hombro, se coloca extendida, en prolongación del antebrazo y orientada ligeramente afuera.

2.1.13.10 Errores en la fase de recobro de la acción de brazos del estilo Crawl

- * La mano sale del agua con resistencia.

- * Poco movimiento, sobre todo del lado contrario al lado de respiración.

- * Recobro plano semicircular.

(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

La parte donde más errores se cometen después de la patada es la acción de brazos, muchas personas al momento de nadar realizan diferentes movimientos de brazos sin percatarse de que lo están haciendo de una manera defectuosa y si no se corrige estos errores a temprana edad el individuo quedara mecanizado con tales movimientos causando daño en su vida personal.

2.1.13.11 Coordinación en el estilo Crawl

Es la acción de los brazos con la respiración y la acción de batido es complicado. Para describir la coordinación completa la dividimos en tres:

Coordinación brazo-brazo.- Se pueden observar en nadadores tres tipos de coordinación de brazos.

90°.- Cuando una mano entra en el agua, la otra se encuentra al final del tirón. En mitad de la tracción. Es a la que se debe tender en la enseñanza.

45°.- Cuando una mano entra la otra se encuentra en mitad del barrido hacia adentro o tirón. Por delante de la mitad de la tracción. Esta coordinación se emplea en los nados potentes de los velocistas.

+De 90°.- Cuando una mano entra la otra ha superado el tirón y se encuentra en la segunda parte de la tracción. Esta forma coordinativa es más deslizante, propia de fondistas y medios fondistas.

Coordinación brazos-respiración.- El nadador para respirar, gira ligeramente su cabeza hacia la superficie a medida que el brazo del lado de respiración está completando el empuje. La inspiración se realiza sin elevar la cabeza, aprovechando el movimiento y la cavidad que crea la ola delante de su cara. La cara sale a respirar antes que la mano en la fase de recobro y ha de sumergirse antes de que se produzca la nueva entrada de la mano.

2.1.13.12 Errores de Coordinación en el estilo Crawl

- * Respiración incompleta.
- * Elevar la cabeza fuera del eje del cuerpo para respirar.
- * Respiración adelantada.
- * Respiración atrasada.

(www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)

Lo más primordial dentro de la natación es la coordinación correcta que debe tener el nadador sobre todo al momento de la respiración en qué momento debe hacerlo y por cual lado debe tomar aire, es necesario también tener en cuenta que la coordinación se perfeccionara paulatinamente mientras trascorra el aprendizaje y sobre todo irá concadenado con todo lo aprendido anteriormente como es la posición del cuerpo y la acción de brazos y piernas si todo esto se enseña y se aprende de la mejor manera el alumno podrá nadar de forma correcta dentro de la natación educativa o tal vez llegar a ser un deportista de alto elite.

2.1.13.13 Aspectos que se debe tener en cuenta en la enseñanza de la Natación

Para que el proceso de enseñanza no resulte traumático es importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural ya que si el método de enseñanza es bueno, el estudiante no tiene por qué pasarlo mal o mostrarse reacio a acudir a la piscina, lo fundamental es que adquieran el gusto por el agua.

Es evidente que para que sea eficaz el proceso de enseñanza de natación, hay que cuidar el número de componentes del grupo – Hay que procurar que no sean más de 15 alumnos – aunque no siempre será posible. Con un grupo con estas características será fácil la comunicación, dado que el espacio que ocupan – ya sea dentro o fuera del agua – no será muy espacioso y en consecuencia quedará algo aislado de los demás grupos.

Según Guerrón (1992) en su obra NATACION desde el inicio hasta el perfeccionamiento dice que:

- No ser mayor de 10-15 estudiantes por docente (mayores de 5 años)
- No ser mayor de 10 estudiantes por docente (menores de 5 años)
- No ser mayor de 5 estudiantes por docente (menores de 5 años en piscina profunda)

-Además los grupos deben ser lo más homogéneos posibles, en cuanto a la edad, sexo, aptitudes, etc.

Las indicaciones que se hagan en general, van a ser, fundamentalmente, todas aquellas que conciernen al “objetivo” de la clase. Para efectuar estas indicaciones hay que procurar hacerlo en voz suave, evitando los gritos. Si el profesor grita, el grupo también grita y lógicamente los otros profesores se ven obligados a gritar, y a partir de ahí se da un ambiente de griterío excesivamente alto y un cierto aire de desorden en las clases. Las indicaciones generales por parte del docente es conveniente darlas fuera del agua para evitar que algún alumno las entienda mal o no las oiga. Nunca se corregirá un defecto general o algún aspecto técnico dentro del agua, es preferible y más eficaz enseñarlo “en seco”, fuera del agua.

2.1.13.14 Procesos didácticos para la enseñanza de la Natación

En la enseñanza de la Natación, es conveniente seguir un ordenamiento que responda a la secuencia lógica de aprendizaje. Para ello es necesario considerar una serie de pasos, con el objetivo de que el proceso pueda llevarse a cabo sin mayores inconvenientes. A continuación intentaremos explicar y ejemplificar cada uno de ellos:

* **Fuera del agua.**- Esta fase tiene una gran ventaja, ya que el alumno puede visualizar el movimiento que está realizando. Recordemos

que el agua es un medio diferente y desconocido y que es necesario explorarlo poco a poco para evitar complicaciones posteriores. Por ejemplo, si queremos enseñar el contenido de patada de crol, los alumnos se ubican sentados en el borde de la pileta y realizan el movimiento de las piernas. Aquí tienen la vivencia del movimiento y la visión del mismo.

* **Dentro del agua con apoyo fijo.**- La idea de esta fase es que el alumno pueda concentrarse en el ejercicio que está realizando para aprender un contenido específico, liberado de otros movimientos que puedan dificultar la ejecución. Si seguimos con el ejemplo de la patada de crol, en esta fase podría tomarse del borde y ejecutar el movimiento de piernas, con la cabeza

* **Dentro del agua con apoyo móvil.**- A medida que se va avanzando en el proceso de enseñanza aprendizaje, las ejercitaciones tienden a lograr los desplazamientos necesarios para la ejecución de las diferentes técnicas de nado. Por ello aquí se habla de un apoyo móvil, que va a variar entre una tabla de nado, un compañero, u otro material disponible de acuerdo a la edad de los alumnos involucrados en el proceso. Podría ser: tomado de una tabla, con desplazamiento, realizar el batido y la respiración frontal.

* **Contenido completo.**- El alumno ya domina en gran parte el contenido, por eso puede realizarlo en forma individual y completa. Para finalizar con el ejemplo propuesto, los alumnos con brazos extendidos adelante, respiración frontal y posición de nado, ejecutan el movimiento de piernas. Dentro del agua ya en la posición sumergida. Con carácter orientativo se señalan a continuación algunos criterios didácticos para el diseño y desarrollo de las actividades acuáticas en cuanto a procesos de enseñanza y aprendizaje y para el proceso de evaluación.

(www.Proceso_Metodologico\363gico.html)

2.1.13.15 Estilos de enseñanza en las actividades acuáticas

Los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrollan la interacción docente/estudiante en el proceso de toma de decisiones para definir el rol de cada uno en ese proceso, revisando la bibliografía existente nos encontramos con una amplia gama, que un principio dificulta aún más la posible elección del estilo. Por ello presentamos un resumen de estilos que pueden influir de forma positiva sobre aquellos problemas que puedan aparecer en la práctica.

* **Enseñanza basada en la tarea.-** El esquema es el siguiente: explicada y demostrada la tarea, la mayoría de los estudiantes son bastante independientes para comenzar el movimiento a voluntad, realizarlo cierto número de veces o durante determinado tiempo y cesados también a voluntad.

* **Constitución de pequeños grupos.-** Es una variante de la enseñanza recíproca y supone la constitución de un grupo de tres estudiantes como mínimo. Sus funciones serían de ejecución, observación y toma de datos de los errores y luego corregirlos a través de su propio conocimiento.

* **Resolución de problemas: producción divergente.-** Se espera que el estudiante busque por sí solo las respuestas de acuerdo con su total arbitrio.

* **Creatividad.-** Los objetivos que pretende este estilo son: fomentar el pensamiento divergente, facilitar la libre expresión del individuo, impulsar la creación de nuevos movimientos, posibilitar la innovación

tanto de los estudiantes como del docente y dar libertad al estudiante de crear su aprendizaje.

* **El juego.**- Es un recurso metodológico natural que aporta motivación y eficacia a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Pero hay una orientación metodológica que se realiza como especial, y es que los estudiantes asuman ese nuevo papel de ser protagonistas de sus propios aprendizajes. Esto supone, de manera simultánea, una acción mediadora por parte del educador, consistente en una adecuación de los procesos de enseñanza a los procesos de aprendizaje de los estudiantes y que se materializaría a través de propuestas que favorezcan una práctica vivenciada y con diferentes niveles de ejecución y de solución motriz.

Los estilos de enseñanza (la combinación de los mismos, obteniendo un estilo propio que resuelva el problema) deben responder a la consecución de los objetivos educativos. Por lo tanto los estilos de enseñanza juegan un papel importantísimo en el contexto de las actividades acuáticas, donde el estudiante es analizado y considerado una parte determinante, con la cual hay que tratar y dialogar para llegar a profundizar en sus intereses y actitudes hacia la práctica.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Con este tipo de investigación se dará a conocer el interés que tienen los estudiantes por aprender de una mejor y de diferente manera la técnica del estilo crawl, dentro de la natación educativa, también se observará la comunicación y la manera de socialización de las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012

Toda esta investigación se realizó desde un enfoque constructivista el cual actualmente se lo califica en el ámbito nacional como “el de moda”, aun cuando tal vez quienes de él hablan lo desconocen a detalle.

Se tratará de facilitar que el estudiante transforme su propio conocimiento a partir de conocimientos previos orientados por parte del docente con la ayuda de recursos didácticos que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiante, que exista diálogo y debate que se produzca entre el docente y los grupos de estudiantes, a través del lenguaje y los diferentes procesos pedagógicos, formando al estudiante como un elemento activo dentro de la sesiones de clases.

Con este proyecto de investigación se elaborará una guía didáctica que sea útil y práctica para nosotros como futuros Licenciados en Educación Física para así poder efectivizar de una manera clara, sencilla la construcción de conocimientos y a la vez una rápida adaptación del estudiante dentro del proceso de aprendizaje y que todo esta investigación este encaminada al bienestar social y educativo de los estudiantes.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actitud.- Disposición de ánimo manifestada exteriormente, a través de una persona.

Actividad Intelectual.- Actividad de tratamiento de la información simbólica que, con la ayuda de conocimientos explícitos, interviene en el razonamiento, la comprensión, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas.

Actividad física.- Tarea de la fuerza, resistencia muscular y resistencia cardiovascular. Ejercitación

Adaptación.- Cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecúe o ajuste al medio ambiente.

Agarre.- En el agarre la mano se flexiona en posición prono por la muñeca mientras busca profundidad gradualmente, manteniendo el codo y el brazo por encima y cercanos a la superficie.

Ambientación: Adaptarse a una situación, mediante la confianza, y la sensación de seguridad, superando así el temor y malestar que pueda ocasionarse.

Aprendizaje.- Cambio duradero en la conducta o en la capacidad para comportarse de cierta manera, que resulta de la práctica o de otras experiencias. Lo que logra el estudiante como parte final de la enseñanza y que se evidencia con el cambio de conducta.

Aptitud.- Idoneidad para ejercer un cargo.

Articulaciones.- Son las zonas de unión entre los huesos o cartílagos del esqueleto.

Atención.- Concentración y aplicación de la mente y los sentidos en un determinado asunto. Acto de cortesía y educación que demuestra respeto.

Ciclo.- Serie de fase por lo cual pasa un movimiento periódico hasta que se reproduzca nuevamente la fase anterior o la inicial.

Cognoscitivo.- Adquisición de un conocimiento o percepción. Término general que abarca diversos modos de conocimiento (percepción, recordar, imaginación, juzgamiento)

Comprensión.- Actitud o carácter de quien puede comprender y entender. Adquisición por parte de un sujeto de los nuevos conocimientos adaptándolos a los ya existentes. El acto de asignar un significado a la información oral o escrita, así como un propósito particular.

Condición Física.- Término que alude al nivel de capacidad que posee una persona en las cualidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad).

Concepto.- Representación mental de una realidad física o una entidad abstracta, que va asociada a un significante, ya sea un morfema, una palabra o una expresión. Idea que comprende un conjunto de objetos, símbolos o acontecimientos que comparten características fundamentales.

Constructivismo.- Teoría que sostiene que el niño crea su modo de pensar y conocer de manera activa, es decir, mediante la interacción entre la asimilación de la información que le proporciona la realidad exterior y sus cualidades innatas.

Constructivismo Social.- Postura constructivista que destaca la importancia de las interacciones sociales del individuo en la adquisición de habilidades y conocimientos.

Coordinación.- Disposición de armonizar todos los movimientos voluntarios y corporales a las diferentes acciones.

Crawl.- Nado libre

Desplazamiento.- Longitud de la trayectoria comprendida entre la posición inicial y la posición final de un punto determinado.

Destreza.- Habilidad, arte o soltura que se tiene para realizar alguna tarea. Psic. Capacidad de un individuo para ejecutar una actividad perceptiva, motriz, manual, intelectual o social, entre otras.

Educación.- Proceso mediante el cual se inculcan y asimilan los aspectos culturales, morales y conductuales necesarios para ofrecer las respuestas adecuadas a las situaciones vitales con las que se encuentra el individuo, de forma que se asegure la supervivencia individual grupal y colectiva.

Educación física.- Son todas las actividades que se desarrolla en función del aprendizaje intencional y significativo por medio del movimiento humano, visualizando cambios o mejoramiento en sus capacidades motrices.

Ejercicio.- Acción de ejercitarse u ocuparse en una cosa. Acción y efecto de ejercer. Movimientos físicos o esfuerzo corporal que realiza una persona.

Empírico.- Perteneciente o relativo a la experiencia.

Estabilizar.- Calidad de estable, que no se modifican las características que tiene un determinado cuerpo.

Estilo Crawl.- Es una acción alternativa de brazos con movimientos cíclicos, apoyada por un batido constante de piernas lo cual produce una propulsión y un desplazamiento constante del nadador

Flotabilidad: Consecuencia de la conjugación racional y voluntaria de la densidad del agua, peso específico del ser humano y papel que, en su función juega la respiración pulmonar y el equilibrio del cuerpo en el agua.

Fundamentación.- Basarse en un principio o teoría para sostener una idea, concepto, proceso o investigación.

Habilidad.- Competencia adquirida por vía del aprendizaje o la práctica que puede ser intensiva o distribuida en el tiempo.

Hidrodinámica.- Estudio de la dinámica de los fluidos.

Indagar.- Intentar averiguar, inquirir algo discurrendo o con preguntas.

Investigación.- Estudio sistemático destinado a desarrollar o contribuir al conocimiento generalizable. Acción de buscar una cosa de forma metódica.

Método.- es el camino que se siguió mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Motricidad.- Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

Movimiento.- Conducta discreta que resulta de las contracciones musculares.

Nadar.- trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo

Natación.- Arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Oscilación.- Moverse alternativamente un cuerpo a un lado y a otro de su posición de equilibrio

Patada oscilante.- Movimiento alternado de piernas

Pedagogía.- Ciencia que tiene como objeto de reflexión la educación y la enseñanza, así como orientar y optimizar todos los aspectos relacionados con estas.

Posición Ventral.- Ubicarse o colocarse boca abajo.

Propulsión.- Es la acción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarnos en el fluido.

Recobro.- Es la fase de recuperación del brazo, tanto en lo que se refiere a la fase de relajación de este, como a lo tocante a alcanzar nuevamente la posición de inicio de la tracción.

Resistencia.- Es la capacidad para aguantar el mayor tiempo posible una intensidad determinada, o una actividad determinada.

Tácito.- Callado, silencioso. Que no se entiende, percibe, oye, o dice formalmente, sino que se supone o infiere.

Técnica.-Procedimiento que sirve para desarrollar las destrezas. Modalidad de recurso didáctico de carácter metodológico, próximo a la actividad, ordena la actuación de enseñanza y aprendizaje.

Técnicas Pedagógicas.- son las ideas y estrategias para el mejoramiento de una clase o presentación de un tema.

Tirón.- Es una acción semicircular que sucede al agarre y continúa hasta que la mano del nadador se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media.

Tracción.- También es llamada la fase propulsiva. Empieza cuando la mano entra en el agua y finaliza cuando la deja. Coincide, por lo tanto con la fase acuática del movimiento de los brazos.

2.4 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.?

¿Cuáles son los errores más comunes que se generan durante la ejecución de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.?

¿Cómo socializar la guía metodológica para la enseñanza adecuada de la técnica del estilo crawl, la cual contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR
<p>El estilo crawl es el que permite mayor rapidez en el agua. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos a los que realiza la parte izquierda, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación. Esto es válido tanto para brazos como piernas.</p>	<p>ESTILO</p> <p>CRAWL</p>	<p>Nivel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posición del cuerpo - Acción de las piernas - Acción de los brazos
		<p>Técnico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación Respiración-Brazos
		<p>Errores</p> <p>Más</p> <p>Comunes</p>	<p>Errores de la Posición del Cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cabeza hundida o elevada. * Posición encogida.
			<p>Errores de la Acción de Piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> * El movimiento parte de las rodillas. * No presiona con el empeine.
<p>Errores de la Acción de Brazos</p> <ul style="list-style-type: none"> * No flexionar el codo * No acelerar la mano. 			
		<p>Errores de Coordinación Respiración-Brazos</p> <ul style="list-style-type: none"> * Respiración incompleta. * Respiración adelantada. 	

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación responde a los llamados proyectos factibles, ya que se desarrolló en dos partes: el diagnóstico y la propuesta la cual permitió ofrecer una solución al problema detectado.

EL diseño de la investigación es de tipo no experimental por qué no se observara variable correlativa, la investigación es de tipo descriptiva y de campo por el lugar de los hechos permitiendo describir los hechos y fenómenos en el sitio real del objeto de estudio.

3.1.1 Investigación Bibliográfica:

Ayudó a la recopilación de la información, a través del manejo de libros, documentos, artículos, textos, fotografías, pero sobre todo con la ayuda del internet, etc., referente al estudio de la técnica y los errores que se dan durante ejecución del estilo crawl en las estudiantes de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” de la ciudad de Ibarra, Esta recopilación de datos sirvió de apoyo para la construcción del marco teórico, para luego llegar a las conclusiones, recomendaciones y así poder elaborar una Guía Metodológica.

3.1.2 Investigación de Campo:

El estudio sistemático de la problemática se realizó en el lugar donde se producen los acontecimientos, en este caso investigamos a las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012 y como determinar la técnica del estilo crawl.

3.1.3 Investigación Descriptiva:

Sirvió para recoger los datos sobre la base teórica planteada del problema de investigación, para luego resumir la información y exponer los resultados, que contribuyan a la investigación del problema de la técnica del estilo crawl en las estudiantes de la Escuela mencionada.

3.1.4 Investigación Prepositiva:

Con el conocimiento de los resultados, permitió elaborar una Guía Metodológica de la Técnica del Estilo Crawl, a través de Información actualizada y ejercicios ilustrativos cuyo propósito fue convertirse en un documento de consulta para docentes y estudiantes de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” de la ciudad de Ibarra.

3.2. MÉTODOS.

Métodos empíricos.

3.2. 1 La observación científica.

Permitió visualizar entre varios problemas de investigación, un tema que esté acorde a nuestra realidad y que interese para efectuar el tema que se pretende investigar, este método ayudó en todas las etapas del trabajo de investigación, para tener la orientación adecuada, acerca de la técnica del estilo crawl en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra.

3.2.2 Recolección de información

Es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca de la técnica del estilo crawl en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra todo esto se consiguió con el soporte de instrumentos y técnicas de investigación, mismos que ayudaron a conocer el diagnóstico y posteriormente proyectar una alternativa de solución a esta problemática planteada.

3.2.3 Métodos Teóricos.

3.2.3.1 Método Científico:

Es el principal del proceso de investigación, ya que ayudó a construir cada una de las fases con una coherencia lógica, para descubrir, las inquietudes formuladas por el investigador, en este caso se pretende

conocer el nivel técnico del estilo crawl en las estudiantes de la Escuela investigada, así llegar a la comprobación y demostración de la verdad.

3.2.3.2 El Método Analítico – Sintético:

Con este método se desglosó el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores, lo que sirvió para que una vez obtenida la información, recopilar las conclusiones y recomendaciones, de todo ese cúmulo de experiencias empíricas y científicas y así poder redactar cada uno de los aspectos, para la construcción de la propuesta alternativa.

3.2.3.3 Método Inductivo – Deductivo:

Sirvió para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico, está destinado a la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones enfocadas a la elaboración de la Guía Metodológica.

3.2.3.4 El Método Descriptivo:

La ficha de observación de las fases del estilo crawl sirvió para describir el problema tal como se presenta en la realidad de la institución investigada.

3.2.3.5 El Método Estadístico:

Se empleó mediante el análisis cuantitativo y porcentual de la información, puesto que después de la recopilación, agrupación y tabulación de datos se procedió a resumirlos en centro gramas estadísticos, del nivel técnico del estilo crawl en las estudiantes de la Escuela investigada.

3.2.3.6 Método Histórico-Lógico:

Este método debe lograr que hechos del pasado sean representados fielmente dentro de la investigación. En este método histórico se hace uso de las observaciones para intentar probar las afirmaciones hechas en otras investigaciones anteriores.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En el presente trabajo de Investigación se utilizó técnicas de Investigación tales como: La encuestas se utilizó como instrumento de recolección de información, ya que estuvo dirigido a las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela "María Angélica Idrobo N°3" de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012 con diez preguntas refiriéndose a las fases del estilo crawl. La ficha de observación sirvió para realizar una evaluación de cómo se encuentra las estudiantes en lo que se refiere a la técnica del estilo crawl esta técnica se aplicó con la finalidad de obtener información para clarificar el problema y proponer alternativas de solución

3.4 POBLACIÓN

La población de investigación se realizó a las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012 donde su población total es de 150 estudiantes.

ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO N° 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA

Años de Educación Básica	Número de Estudiantes
SEPTIMO AÑO DE BÁSICA “A”	50
SEPTIMO AÑO DE BÁSICA “B”	51
SEPTIMO AÑO DE BÁSICA “C”	49
TOTAL	150

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta de diez preguntas cerradas a la totalidad de las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012, acerca del conocimiento de la natación, cuyo objetivo fue conseguir de ellas sus inquietudes e intereses respecto al desarrollo de esta disciplina, también se aplicó una ficha de observación para descubrir los errores más comunes del estilo crawl, esta información servirá para realizar propuestas posteriores que ayudaran a mejorar la técnica en las estudiantes.

Los datos obtenidos mediante los instrumentos de investigación han sido tabulados e interpretados a través de un análisis de resultados obtenidos, estableciéndose porcentajes y las frecuencias de las respuestas y registrándolas en diagramas estadísticos. Este manejo de los datos permitió visualizar las condiciones actuales de las estudiantes respecto al estilo crawl.

4.1 ENCUESTA

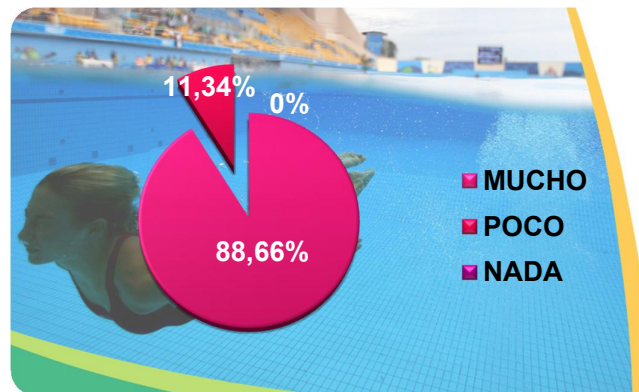
4.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta realizada a las estudiantes.

Pregunta 1.- ¿Te gustan las clases que recibes de natación?

Cuadro N° 1

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	133	88,66%
Poco	17	11,34%
Nada	0	00,00%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 1



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 1

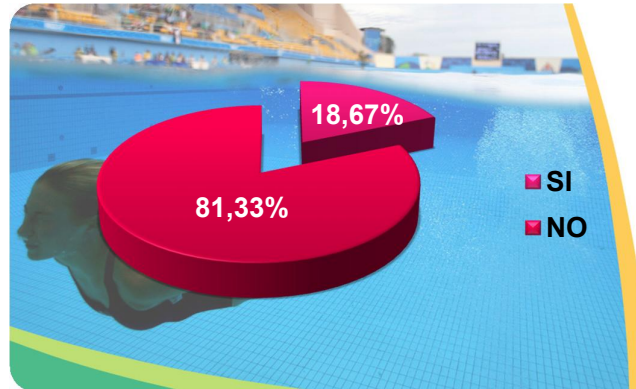
En referencia al gusto por las clases de natación; de 150 estudiantes investigadas, a 133 de ellas, que corresponde al **88,66%** les gusta **mucho** las clases de natación, a 17 estudiantes o el **11,34%** les gusta **poco**. Se concluye que no a todas las estudiantes les gustan las clases de natación, a pesar de no ser un número mayoritarios es necesario trabajar en una propuesta que consiga elevar el nivel de aceptación para las clases de natación.

Pregunta 2.- ¿Sabes que es el Estilo Crawl o Libre?

Cuadro N° 2

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	18,67%
NO	122	81,33%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 2



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 2

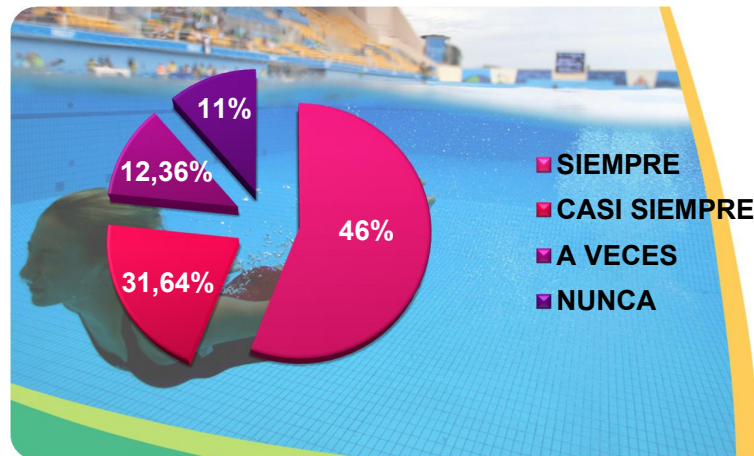
El **81,33%** de estudiantes encuestadas manifiestan que **SI** tienen conocimiento acerca de lo que es el estilo crawl o libre mientras el **18,67%** manifiestan que **NO**, lo que se puede deducir que es evidente el desconocimiento del estilo Crawl o libre, por tanto hay que trabajar en el conocimiento teórico de esta disciplina por parte de los docentes.

Pregunta 3.- ¿Cuándo usted esta nadando su cabeza está por encima del agua?

Cuadro Nº 3

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	69	46,00%
Casi Siempre	47	31,64%
A veces	19	12,36%
Nunca	15	10,00%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico Nº 3



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta Nº 3

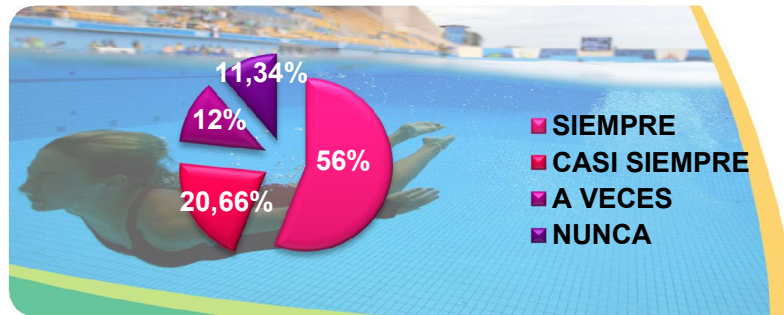
El análisis de la información revela, que el **46,00%** de las estudiantes investigadas manifiestan que **SIEMPRE** nadan con su cabeza por encima del agua, un **31,64%** manifiesta que **CASI SIEMPRE**. Otro grupo dice que el **12,36%** **A VECES** nadan con su cabeza por encima del agua y por ultimo un **10,00%** **NUNCA** lo hacen. Es preocupante por cuanto las estudiantes deberían en su totalidad saber nadar con su cabeza al ras de la superficie del agua por eso es necesario corregir este error.

Pregunta 4.- ¿A momento de estar nadando tus pies salpican demasiada agua?

Cuadro N° 4

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	84	56,00%
Casi Siempre	31	20,66%
A veces	18	12,00%
Nunca	17	11,34%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 4



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 4

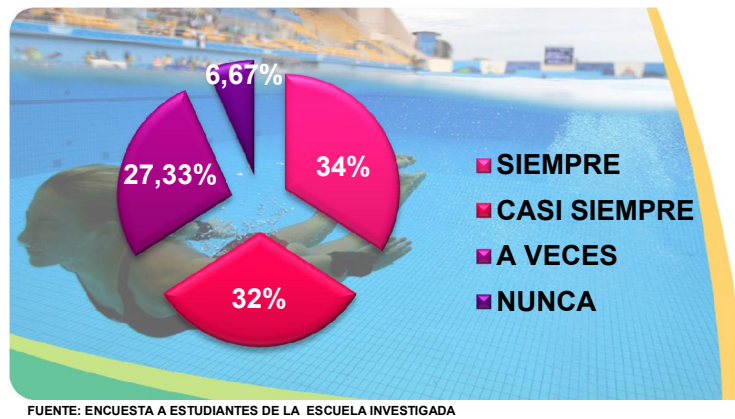
Con respecto a que si sus pies salpican demasiada agua mientras están nadando un **56,00%** de las estudiantes encuestadas opinan que **SIEMPRE** lo hacen; un **20,66%** **CASI SIEMPRE**, un **12,00%** lo hace **A VECES** y un **11,34%** **NUNCA** salpican demasiada agua mientras están nadando.

Pregunta 5.- ¿Te cansas al momento de estar nadando sostenida de un flotador?

Cuadro N° 5

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	51	34,00%
Casi Siempre	48	32,00%
A veces	41	27,33%
Nunca	10	06,67%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 5



Interpretación de la Pregunta N° 5

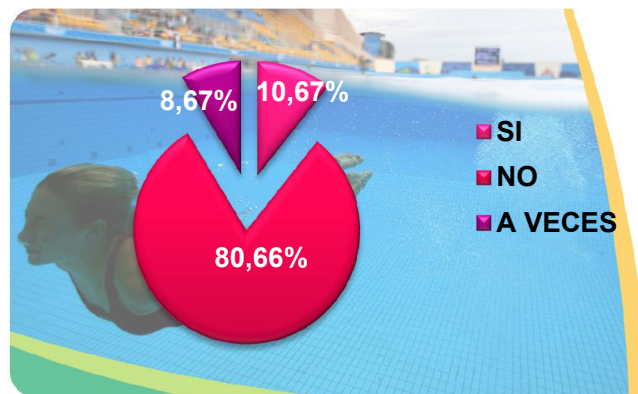
El **34,00% SIEMPRE** se cansan al momento de estar nadando sostenida de un flotador; el **32,00% CASI SIEMPRE** se cansan al momento de estar nadando sostenida de un flotador; mientras que el **27,33%** las estudiantes **A VECES** se cansan cuando nadan sostenidas de un flotador y un **06,67% NUNCA** se cansan cuando nadan sostenidas de un flotador, lo que se puede deducir que en su mayoría las estudiantes están conscientes de que se cansan cuando sostienen un flotador por lo tanto es necesario es que exista un adecuado proceso de enseñanza para corregir este error.

Pregunta 6.- ¿Mientras realizas el movimiento de brazada los dedos de tus manos están separados?

Cuadro N° 6

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	10,67%
NO	121	80,66%
A veces	13	08,67%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 6



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 6

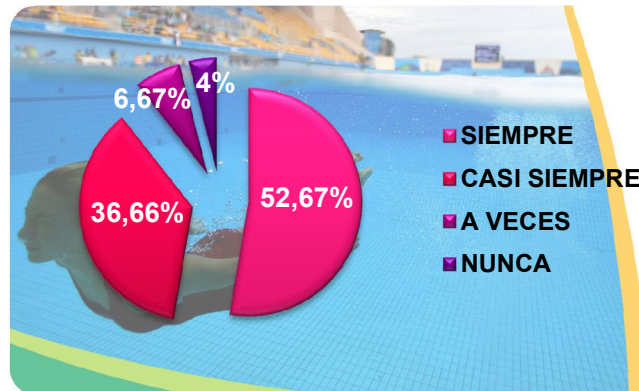
De acuerdo con la información proporcionada por parte de las estudiantes encuestadas, el **10,67% SI** tienen separados sus dedos al momento de estar nadando, mientras que el **80,66%** de las estudiantes señala que **NO** tienen separados sus dedos al momento de estar nadando y por último un **08,67%** equivalente **A VECES** separan sus dedos al momento de estar nadando. Concluyendo que la mayoría de las investigadas no separan sus dedos lo que es bueno pero hay otro grupo que está cometiendo errores los cuales perjudican a la técnica de nadar y hay que corregirlos.

Pregunta 7.- ¿Durante el movimiento de brazada tus manos rozan con tus piernas?

Cuadro N° 7

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	79	52,67%
Casi Siempre	55	36,66%
A veces	10	06,67%
Nunca	6	04,00%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 7



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 7

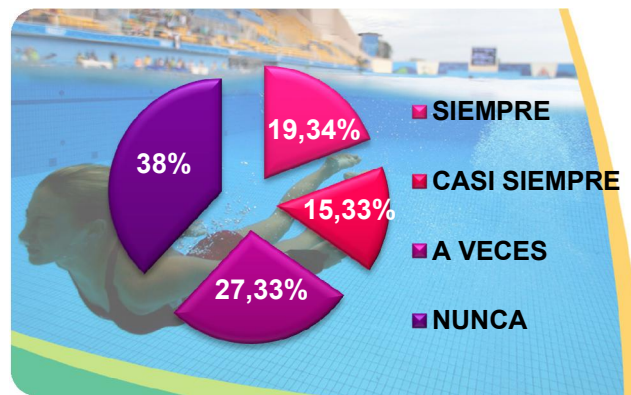
El **52,67%** de las estudiantes encuestadas revelan que **SIEMPRE** sus manos rozan en sus piernas; el **36,66%** manifiestan que **CASI SIEMPRE** rozan sus manos con sus piernas; el **06,67%** lo hace **A VECES** y tan solo un **04,00%** **NUNCA** rozan con manos en sus piernas al momento de realizar el movimiento de brazada, lo que se puede deducir que la mayor cantidad de estudiantes realizan un buen movimiento de sus manos durante la brazada pero todo esto se lo verificara en la ficha de observación que se les aplicara.

Pregunta 8.- ¿Cuándo estas nadando al momento de tomar aire lo haces girando a un lado tú cabeza?

Cuadro N° 8

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	29	19,34%
Casi Siempre	23	15,33%
A veces	41	27,33%
Nunca	57	38,00%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 8



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 8

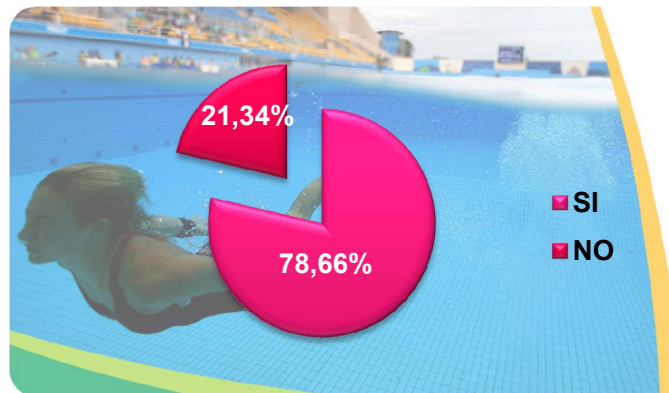
De acuerdo con la información suministrada el **19,34% SIEMPRE** giran la cabeza al momento de tomar aire el **15,33%** lo hace **CASI SIEMPRE** el **27,33%** de las estudiantes señalanlo hacen **A VECES** y por ultimo un **38,00%NUNCA** lo hacen. Se concluye que en un porcentaje de las investigadas no giran la cabeza al momento de tomar aire, por lo que es necesario corregir ese error paulatinamente.

Pregunta 9.- ¿Crees que existe el tiempo necesario para la enseñanza de la natación en tu escuela?

Cuadro N° 9

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	118	78,66%
NO	32	21,34%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 9



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 9

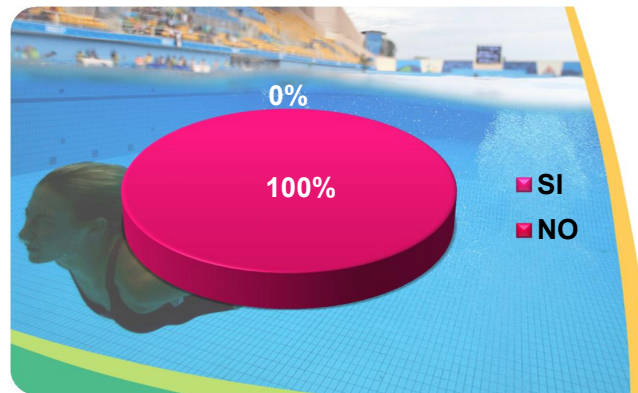
De las respuestas obtenidas en la encuesta a las estudiantes, el **78,66%SI** creen que existe el tiempo necesario para la enseñanza de la natación; el **21,34%** señala que **NO** hay el tiempo necesario para la enseñanza de la natación.

Pregunta 10.- ¿Crees que es importante aprender a nadar?

Cuadro N° 10

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	150	100%
NO	0	0,00%
TOTAL	150	100,00%

Gráfico N° 10



FUENTE: ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA INVESTIGADA

Interpretación de la Pregunta N° 10

El **100,00%** de las encuestadas **Creen que es importante aprender a nadarlo** que se puede deducir que todas las estudiantes están de acuerdo en aprender de una manera correcta a nadar a través de estilos de enseñanza y ejercicios ilustrativos.

4.2 FICHA DE OBSERVACIÓN

4.2.1 Tabulación de datos obtenidos en la ficha de observación aplicada a las estudiantes.

Ficha de Observación N° 1 - Posición del Cuerpo

Objetivo.- Valorar la eficacia en la ejecución de la fase de la Posición del Cuerpo en el Estilo Crawl.

Valoración: E=Excelente MB=Muy Bueno B=Bueno R=Regular D=Deficiente

	E		MB		B		R		D	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Posición Elevada	0	0	5	3,34	31	20,66	34	22,66	66	44
Buena alineación lateral	0	0	7	4,66	22	14,66	54	36	61	40,67
Cabeza ligeramente elevada	2	1,33	6	4	20	13,34	46	30,67	52	34,66
Cadera y piernas cerca de la superficie	2	1,33	9	6	23	15,33	61	40,68	49	32,66

Interpretación de la Ficha de Observación N° 1

El análisis de la información revela que el **66,66%** correspondiente a **Rara vez y Deficiente** determinan que no existe una adecuada posición elevada del cuerpo, lo que es un error de la técnica y no le permite un correcto deslizamiento al momento de nadar. En otro grupo el **76,67%** equivalente a **Rara vez y Deficiente** no nadan con una buena alineación lateral lo que hace que su técnica sea defectuosa. También se pudo evidenciar que el **65,33%** de las investigadas perteneciente a **Rara vez y Deficiente** no tienen su cabeza ligeramente elevada al momento de nadar, lo que no le permite avanzar. Por último un **73,34%** no tienen su cadera y piernas cerca de la superficie correspondiente a **Rara vez y Deficiente**, lo que es un error común que tienen al momento de nadar.

Ficha de Observación N°2 - Acción de las Piernas

Objetivo.- Valorar la eficacia en la ejecución de la fase de la Acción de Piernas en el Estilo Crawl.

Valoración: **E**= Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno **R**=Regular
D=Deficiente

	E		MB		B		R		D	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Flexión correcta de rodillas	0	0	4	2,66	21	14	51	34	58	38,66
Las rodillas no están separadas	0	0	0	0	25	16,67	51	34	56	37,34
El pie y dedos en extensión	0	0	1	0,66	21	14	56	37,34	55	36,67
Pies con tabla avanza	0	0	0	0	15	10	56	37,34	66	44

Interpretación de la Ficha de Observación N° 2

La información nos dice que el **72,66%** equivalente a **Rara vez y Deficiente** no tienen la flexión correcta de rodillas, y no les permite avanzar con facilidad. En cambio el **71,34%** que corresponde a **Rara vez y Deficiente** las rodillas no están separadas por lo que su deslizamiento es carente de técnica en lo que se refiere a la acción de la patada. Otro grupo manifiesta que el **74,01%** **Rara vez y Deficiente** de las investigadas no tienen el pie y dedos en extensión, lo que hace que su patada no sea ejecutada correctamente. Mientras tanto un **81,34%** **Rara vez y Deficiente** no avanzan con un flotador referente a la acción de las piernas de esta manera se demuestra que las investigadas tienen errores mientras nadan y ejecutan mal su técnica.

Ficha de Observación N°3 - Acción de los Brazos

Objetivo.- Valorar la eficacia en la ejecución de la fase de la Acción de Brazos en el Estilo Crawl.

Valoración: **E**= Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno **R**=Regular **D**=Deficiente

	E		MB		B		R		D	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La mano entra con el codo alto frente al hombro	0	0	0	0	25	16,66	51	34	59	39,33
Extiende el brazo antes de comenzar la brazada.	2	1,33	2	1,33	25	16,66	58	38,67	50	33,34
Empuja el agua con la palma cerrada	0	0	0	0	18	12	60	40	63	42
Cuando un brazo entra en el agua el otro está a la mitad del recorrido acuático.	0	0	0	0	28	18,67	59	39,34	49	32,67

Interpretación de la Ficha de Observación N° 3

La información dice que el **73,33%** de las observadas **Rara vez y Deficiente**, la mano no entra con el codo alto frente al hombro, y no les permite tener una efectividad al realizar los movimientos de brazada. También el **72,01%** que corresponde a **Rara vez y Deficiente** no extiende el brazo antes de comenzar la brazada, lo cual es un error dentro de la fase de brazada. De igual manera se manifiesta que el **82% Rara vez y Deficiente** no empuja el agua con la palma cerrada, sus dedos están abiertos lo que hace que su propulsión sea incorrecta al momento de nadar y un **72,01%** de las investigadas no hacen que su brazo entra en el agua el otro no esté a la mitad del recorrido acuático, todos este análisis que se lo realizó por medio de la ficha de observación, nos ha permitido detectar los errores más comunes de cada una de las fases de la brazada.

Ficha de Observación N°4 – Coordinación Respiración-Brazos

Objetivo.- Valorar la eficacia en la ejecución de la fase de Coordinación Respiración-Brazos en el Estilo Crawl.

Valoración: E= Excelente MB=Muy Bueno B=Bueno R=Regular

D=Deficiente

	E		MB		B		R		D	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La cabeza sale a la vez que sube el brazo.	2	1,33	0	0	25	16,66	47	31,34	65	43,35
La cabeza gira a un lado para respirar	1	0,66	1	0,66	23	15,33	48	32	62	41,34
La inspiración es la correcta durante el desplazamiento	1	0,66	0	0	23	15,33	45	30	71	47,34
Coordinación de los brazos con la respiración durante el desplazamiento	1	0,66	0	0	14	9,33	44	29,33	77	51,33

Interpretación de la Ficha de Observación N° 4

El **74,69%** correspondiente a **Rara vez y Deficiente** la cabeza no sale a la vez que sube el brazo., lo que es un error de la técnica y no le permite una correcta respiración al momento de nadar. El **73,34%** **Rara vez y Deficiente** la cabeza no gira a un lado para respirarlo que hace que su técnica sea defectuosa y no exista una coordinación adecuada. También se pudo observar que el **77,34%** a **Rara vez y Deficiente** la inspiración no es la correcta durante el desplazamiento, lo que no les permite avanzar de una manera adecuada mientras están nadando. Por último un **80,66%** no tiene la coordinación de los brazos con la respiración durante el desplazamiento correspondiente a **Rara vez y Deficiente**, lo que es un error común durante la coordinación de la brazada y la respiración.

4.3 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Interrogante de Investigación N° 1

¿Cuál es el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012?

De la investigación realizada a las estudiantes se evidencio que el nivel técnico durante la ejecución del estilo crawl es defectuosa, todo esto se verifica a través de una ficha de observación que fue aplicada a las investigadas para la cual se tiene que trabajar mucho en la corrección de errores. Ya que estos dificultan su deslizamiento y propulsión en el agua.

Interrogante de Investigación N° 2

¿Cómo indagar los errores más comunes que se generan durante la ejecución de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012?

Mediante los resultados obtenidos, concretamente con la ficha de observación se evidenció los errores más comunes durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, para detectar estos errores a la ficha de observación se la clasifico de la siguiente manera: Posición del cuerpo, Acción de las piernas, Acción de los brazos y Coordinación. Con respecto a la posición del cuerpo el 66,66% correspondiente a Rara vez y Deficiente determinan que no existe una adecuada posición elevada del

cuerpo, lo que es un error de la técnica y no le permite un correcto deslizamiento al momento de nadar. En otro grupo el 76,67% equivalente a Rara vez y Deficiente no nadan con una buena alineación lateral lo que hace que su técnica sea defectuosa. También se evidenció que el 65,33% de las investigadas perteneciente a Rara vez y Deficiente no tienen su cabeza ligeramente elevada al momento de nadar, lo que no le permite avanzar. Por último un 73,34% no tienen su cadera y piernas cerca de la superficie correspondiente a Rara vez y Deficiente, lo que es un error común que tienen al momento de nadar.

Referente a la acción de las piernas al momento de ejecutar la técnica del estilo crawl el 72,66% equivalente a Rara vez y Deficiente no tienen la flexión correcta de rodillas, y no les permite avanzar con facilidad. En cambio el 71,34% que corresponde a Rara vez y Deficiente las rodillas no están separados por lo que su deslizamiento es carente de técnica en lo que se refiere a la acción de la patada. Otro grupo manifiesta que el 74,01% Rara vez y Deficiente de las investigadas no tienen el pie y dedos en extensión, lo que hace que su patada no sea ejecutada correctamente. Mientras tanto un 81,34% Rara vez y Deficiente no avanzan con un flotador referente a la acción de las piernas de esta manera se demuestra que las investigadas tienen errores mientras nadan y ejecutan mal su técnica.

Con respecto a la acción de los brazos, la información deja ver que el 73,33% de las observadas Rara vez y Deficiente, la mano no entra con el codo alto frente al hombro, y no les permite tener una efectividad al realizar los movimientos de brazada. También el 72,01% que corresponde a Rara vez y Deficiente no extiende el brazo antes de comenzar la brazada, lo cual es un error dentro de la fase de brazada. De igual manera se manifiesta que el 82% Rara vez y Deficiente no empuja el agua con la palma cerrada, sus dedos están abiertos lo que hace que su

propulsión sea incorrecta al momento de nadar y un 72,01% de las investigadas no hacen que su brazo entra en el agua el otro no esté a la mitad del recorrido acuático, todos este análisis que se lo realizo por medio de la ficha de observación, nos ha permitido detectar los errores más comunes de cada una de las fases de la brazada.

Igualmente se pudo ver que en lo que concierne a la coordinación existe errores que impiden una correcta ejecución de la técnica del estilo crawl, de esta manera el 74,69% correspondiente a Rara vez y Deficiente la cabeza no sale a la vez que sube el brazo., lo que es un error de la técnica y no le permite una correcta respiración al momento de nadar. El 73,34% Rara vez y Deficiente la cabeza no gira a un lado para respirarlo que hace que su técnica sea defectuosa y no exista una coordinación adecuada. También se pudo observar que el 77,34% a Rara vez y Deficiente la inspiración no es la correcta durante el desplazamiento, lo que no les permite avanzar de una manera adecuada mientras están nadando. Por último un 80,66% no tiene la coordinación de los brazos con la respiración durante el desplazamiento correspondiente a Rara vez y Deficiente, lo que es un error común durante la coordinación de la brazada y la respiración.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- En la ficha de observación se evidencio que un porcentaje representativo de las estudiantes observadas no nadan con una buena alineación lateral lo que hace que su técnica sea defectuosa.
- Se observó que más de la mitad de las estudiantes no avanzan con un flotador referente a la acción de las piernas de esta manera se demuestra que las investigadas tienen errores mientras nadan y ejecutan mal su técnica.
- Más de la mitad de las estudiantes investigadas de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N° 3” se evidencio que no empuja el agua con la palma cerrada, sus dedos están abiertos lo que hace que su propulsión sea incorrecta durante el movimiento de brazada.
- Un porcentaje mayoritario tienen dificultades al coordinar el movimiento de la brazada con la respiración durante su deslizamiento por el agua.

5.2 RECOMENDACIONES

- Buscar el perfeccionamiento permanente por parte del docente, con respecto a mejorar la posición del cuerpo al momento de estar nadando mediante ejercicios específicos y se pueda elevar el rendimiento académico y deportivo de las estudiantes.
- En las clases de natación referente al movimiento de piernas los docentes deben priorizar en corregir los errores más comunes, mediante juegos y ejercicios creativos e ilustrativos para que las estudiantes perfeccionen su técnica y puedan nadar apropiadamente.
- Se recomienda a los educadores se conviertan en investigadores permanentes de la asignatura de natación con la finalidad de mejorar y perfeccionar el movimiento de la brazada en las estudiantes investigadas.
- Que los docentes de Cultura Física, conozcan y actualicen su conocimientos acerca de los contenidos procedimentales con respecto a la coordinación brazada-respiración para lograr mejores resultados en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la técnica del estilo crawl.
- Se recomienda a las autoridades que la Guía Metodológica propuesta sea difundida para que los docentes de Cultura Física y personas interesadas en el tema, empleen la metodología adecuada para la enseñanza del Estilo Crawl y a futuro contar con excelentes nadadores en el sistema educativo.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TITULO DE LA PROPUESTA

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL, PARA LAS DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO N° 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012.

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto al estudio de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela “María Angélica Idrobo n° 3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012; se evidencio que la mayoría de las estudiantes investigadas desconocen acerca de la técnica del estilo crawl con respecto a la Posición del Cuerpo, Patada, brazada y Coordinación Respiración-Brazada. Además con la ficha de observación se pudo evaluar que un gran número de investigados, tienen muchos errores al momento de nadar, casi en todas las fases, por lo que es fundamental que se trabaje en el perfeccionamiento permanente de la técnica del estilo crawl. Por ello se hace necesario, la elaboración de una Guía Metodológica que contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para

Docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema. Todo esto llevo a que se trabaje explicando los aspectos técnicos más importantes que debe tener en cuenta al momento de enseñar la técnica del estilo crawl.

En la enseñanza de la técnica del estilo crawl se ha ido introduciendo nuevos métodos y estilos de enseñanza; pero a todo esto sobresale el carácter lúdico propio de todos los juegos. Autónomamente del método de enseñanza que optemos, es indispensable que el docente conozca y domine los fundamentos del juego, ese conocimiento le permitirá a elegir el método de enseñanza que mejor se adapte a las estudiantes.

El presente trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones: Un porcentaje representativo de las estudiantes tienen muchos errores al momento de nadar y perfeccionar su técnica, todo esto hace que las estudiantes se cohíban de participar en eventos deportivos es por ello que consideramos pertinente presentar una propuesta metodológica como un instrumento didáctico que guíe, mejore y perfeccione la técnica del estilo crawl.

Esta Guía será útil y beneficiosa para la escuela y fundamentalmente para las estudiantes que muchas veces bajan su nivel técnico debido a la forma inadecuada de enseñar la técnica del estilo crawl. Uno de los defectos de los educadores de Educación Física es el de repetir una y otra vez los mismos ejercicios por eso se ha intentado que los ejercicios tuvieran el mayor dinamismo y actividad posible dentro de esta Guía.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Fundamentación Filosófica.

El deporte que ha despertado interés en todas las edades por ser un buen aliado de la salud física y mental, reduciendo el estrés y mejorando la autoestima. Hoy en día el mundo del trabajo ha provocado que gran parte de la población sufra los efectos del sedentarismo crónico. No obstante, cada vez en más países, gente de todas las edades se ha volcado a practicar un deporte que es considerado por gran número de expertos como el más completo: la natación. Para mucha esta actividad física, si bien produce efectos muy positivos en el cuerpo, también tiene una influencia increíble en el mejoramiento la psiquis de quienes la practican. Por lo general se considera que las actividades acuáticas facilitan la relajación física y mental, ya que el entorno del medio permite el aislamiento y crea un espacio envolvente de descanso.

Fundamentación Psicológica.

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración.

El trabajar en el medio acuático desde edades tempranas con los niños les va a proporcionar una serie de beneficios como son: aumenta el coeficiente intelectual, favorece el desarrollo psicomotor, ayuda al sistema inmunológico, ayuda a que el niño se relaje, mejora y fortalece la relación afectiva del niño con sus padres , le aporta seguridad al niño, favorece el

desarrollo del aparato locomotor y cardiorrespiratorio, mejora las funciones del aparato excretor, y favorece el desarrollo de las habilidades vitales de supervivencia del niño.

Fundamentación Pedagógica.

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

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

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

La natación es un deporte muy rico para que los alumnos aprendan y además de las enseñanzas del propio deporte se enseñan una serie de valores que los niños captan muy pronto. Las actividades que les planteamos son recogidas con gran rapidez y llevadas a la práctica, lo que quiere decir que pueden mejorar su capacidad de comprensión. Podemos plantear juegos en el agua que conlleven participación en el grupo. Al estar con otros compañeros existe una

socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otro ya que esto enriquece su cultura. Para comenzar podremos proponer a los que van a enseñar la natación a niños y niñas que sepan los cuatro estilos existentes en la natación:

Clasificación de los estilos de natación

El término "crol" proviene de la palabra inglesa "crawl", que significa "reptar". También le dicen "crol de frente" por la posición prona, para distinguirlo del crol de espalda. Este estilo se origina en Australia simulando la técnica de nado de los nativos; la primera versión de este estilo se le atribuye al inglés John Arthur Trudgen en el año 1870. Además de ser el estilo más popular y el primero que se suele enseñar, el crol es el estilo más rápido gracias a su acción de brazos que proporciona una continua propulsión. Sin embargo, las diferencias de tiempos con el estilo mariposa cada vez son menores. (A. Hernández – Natación: El crol).

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

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

El estilo de braza o braza de pecho, como era llamado antes, es el más antiguo de los estilos de natación. Es, además el más conocido también, ya que era asociado al nado de la rana. Hasta 1952 el estilo de mariposa era una variante del estilo de braza. El movimiento actual de brazos de mariposa era alternado con el de

piernas de braza. En 1952 la FINA decidió separar los 2 estilos, legalizando el llamado "batido delfín" de mariposa.

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

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

Descripción y características del grupo

Se trata de un grupo de 6 niños de 8 a 10 años, de nivel inicial, sin experiencia en piscina. La característica que marca globalmente a este grupo, es la salida del medio familiar para ingresar en la guardería. En caso de que el niño no había tenido anteriormente experiencia en ambientes diferentes, esta circunstancia va a ser más significativa. En cualquier caso, como dice Osterrieth, La novedad no reside tanto en la adaptación a un segundo medio, como el hecho de que este segundo medio se modifica de modo bastante brutal, En efecto, este paso del medio familiar al educativo, en el que tendrá que adaptarse a ser uno más entre los demás, donde tendrá que ganarse

por sus propios méritos un lugar bajo el sol, va a significar una prodigiosa expansión de su universo, esta vez más en el terreno mental que en el motor y en el manipulativo.

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

Metodología

En este caso utilizaríamos el *Mando Directo*, en la cual el técnico adopta una posición bien visible para el grupo. El grupo se encuentra en filas, en escuadra, etc. El aprendiz va a repetir, una y otra vez, las instrucciones que el técnico le transmite. Primero son efectuados o demostrados por el técnico en la información inicial. A continuación los aprendices intentan ejecutar las tareas, repitiéndolas varias veces. Para ello, el técnico puede utilizar una serie de voces, a modo de sistema de señales, que regulan y guían la actuación de los alumnos. Cuando el técnico emite la voz ejecutiva final los alumnos dejan de actuar.

Entonces el técnico emite el conocimiento de resultados, que resulta de carácter masivo, dirigiéndose a todo el grupo.

Objetivos

En este grupo de niños tomaremos como objetivos para trabajar los siguientes:

- Familiarización con el medio acuático.
- Flotación.
- Propulsión.
- Saltos.

Tiempo

Dependerá siempre de la dificultad del ejercicio así como la asimilación de los niños, intentaremos a lo largo de la sesión de darle un tiempo específico a cada ejercicio o juego.

Material

Utilizaremos material auxiliar total manguitos, los flotadores, los chalecos o las burbujas. Así como material parcial tablas, los pull-boys o los cilindros de flotación. Conviene recordar que no es bueno el abuso de estas materiales, y que se deben utilizar solo cuando realmente sean necesarios como en PP con ejercicios complejos o que puedan suponer peligro al ser un grupo numeroso y no dominar el planteamiento utilitario.

1ª sesión

- Al ser el primer día nos presentaremos intentaremos caerles bien y les preguntaremos sus nombres, seremos su amigo grande, haciendo un tren (Cada niño coge a su compañero por el hombro) e iremos por toda la piscina enseñándoles las instalaciones.
- Los sentaremos en el borde, les diremos que batan las piernas en el agua, para que lo entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua.
- Les diremos que se echen agua en la cara, y echarle al compañero y por supuesto al monitor.
- Bajaran uno a uno la escalera para volver a subir.

- Metidos dentro del agua agarrados en el borde les diremos que tienen que meter la cabeza y soltar el aire por la nariz.
- Agarrados al bordillo nos desplazaremos sin soltarnos unos metros a la derecha y otros a la izquierda.
- Tiempo restante para juegos por ejemplo: Colocamos en todos los niños una burbujita y con una patata montaran a caballito, etc.

2ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- De rodillas en el borde, meteremos la cara en el agua y soltaran el aire por la nariz.
- Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el monitor.
- Tendrán que batir las piernas agarrados al borde.
- Igual al anterior pero deberán que meter la cara en el agua.
- Subiremos a los niños y les colocaremos una burbujita y le diremos a los niños que se coloquen en fila, se saltarán uno a uno y tendrán que llegar a la corchera y volver, siempre acompañado del monitor.
- Igual que el anterior, pero prescindiremos de las burbujas.
- Colocaremos al niño en posición dorsal agarrándolo por la espalda y la cabeza.

3ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Se meterán en el agua agarrados al borde, metiendo la cara y soltando el aire por la boca y nariz.
- Nos metemos en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- Les colocaremos de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.
- Colocamos unas burbujas y saltaran de uno a uno, llegando a la corchera.
- Igual al anterior, pero sin burbujas.
- Colocaremos un aro en el agua, los niños tendrán que saltar y entrar en el agua por el aro.
- Se adoptara la postura del muerto con ayuda del monitor.
- Juegos ejemplo: Tobogán, colocando la colchoneta en una zona alta pero segura, se mojara y se le coloca una burbuja a cada niño, harán entradas en el agua.

4ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el monitor.
- Tendrán que batir las piernas agarrados al borde.
- Igual al anterior pero tendrán que meter la cara en el agua.
- Nos vamos de excursión, saltarán uno a uno, provistos de burbujas, irán hasta la corchera y esperarán al resto de los compañeros y se desplazarán por esta hasta llegar a la escalera por la cual subiremos Esta será convertida en un túnel con la corchera.
- Colocaremos al niño en posición dorsal agarrándolo por la espalda y la cabeza.

- Con una burbuja se irán tirando uno a uno, la patata se colocara en la barriga, de forma que se posicionen de forma horizontal, propulsándonos y desplazándonos gracias a los batidos.
- Con tabla, deslizarse desde la pared en aposición dorsal con la tabla en el vientre.
- Juegos por ejemplo: El barco de chanquete: Colocamos a los niños una burbuja y colocaremos la plancha en el agua y subiremos a los niños encima, estos tendrán que propulsarla con batida de pies.

5ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el monitor.
- Metidos dentro del agua agarrados en el borde les diremos que tienen que meter la cabeza y soltar el aire por la nariz.
- Nos metemos en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- Les colocaremos de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.
- Con una tabla en la mano mantener la forma vertical.
- Con la tabla en la barriga, batiremos las piernas de forma dorsal.
- Impulsarse desde el rebosadero al fondo.
- Hacer el muerto con dos tablas, una en cada mano 10”.
- Tiburón. Los niños se colocaran una burbuja, estarán en el agua el monitor se tirara al agua y será el tiburón, los niños tendrán que desplazarse con piernas y manos.

6ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Colocados los niños en el agua de forma ventral, batido de piernas con brazos estirados y metiendo la cara en el agua, intentando soltar el aire.
- Nos colocamos de forma dorsal, con la cabeza en el borde, batiendo las piernas.
- Saldrán del agua y agarrados al monitor se tiraran al agua para luego salir y agarrarse al borde por sus propios medios.
- Con tabla saltaremos de la parte alta, tendremos que batir piernas y meter la cara en el agua soltando el aire.
- Con burbuja en la mano uno a uno, ira hacia la corchera con el impulso de la patada en la pared.
- Con la burbuja en la barriga nado elemental, con piernas y manos metiendo la cara en el agua.
- Juegos. Pásala que quema. Con material auxiliar y pelotas colocarlos en el agua y que se pasaran la pelota unos a otros.

7ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Colocados los niños en el agua de forma ventral, batido de piernas con brazos estirados y metiendo la cara en el agua, intentando soltar el aire. Tiempo.5´
- Nos colocamos de forma dorsal, con la cabeza en el borde, batiendo las piernas.
- Sentados en el bordillo realizar el batido de pies con la flexión plantar.
- Agarrados al rebosadero en posición ventral batido de pies con respiración libre.
- Flotación dorsal con una sola tabla en mano.
- Flotación medusa durante 5”.
- Juegos Carreras de caballitos.

8ª sesión

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Colocados los niños en el agua de forma ventral, batido de piernas con brazos estirados y metiendo la cara en el agua, intentando soltar el aire.
- Nos colocamos de forma dorsal, con la cabeza en el borde, batiendo las piernas.
- Con tabla delante de la cabeza, en posición ventral, realizar 10''
- Agarrado en el rebosadero, batir pies de espalda con brazos estirados.
- Nado ventral elemental con tabla durante 10 m.
- Zambullida en zona profunda y 10 m de nado elemental con tabla (ventral).
- Zambullida en zona profunda y nado ventral elemental 5m.

Proceso de aprendizaje de crol

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

Analizar las partes> que constituyen crol por medio de:

- La descripción de los movimientos parciales
 - Las funciones que desempeña cada parte en el conjunto.
 - Los errores más habituales en la ejecución
 - La orientación de pautas para la enseñanza- aprendizaje con el fin de evitar discrepancias entre la teoría del movimiento y la práctica
-
- **Referencias:**
 - Verbales (imágenes orales, explicaciones,...)
 - Visuales (demostraciones, vídeo, fotos, dibujo y observación propia, con o sin apoyo de catálogo de criterios)
 - Táctiles (propias, ajenas , con material)

Ejercicios:

- Mentales (Ideomotrices)
- Propiosectivo (Ajustes con los ojos cerrados)
- Cuantitativos (Contar ciclos, tomar tiempos,...)
- Empleando instalación, material, ayudas,...
- Ejercicios técnicos.

Descripción pedagógica de crol

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

Posición del cuerpo

Descripción: El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.

El movimiento es un giro en el eje longitudinal del cuerpo de unos 45° esencial en los nados asimétricos.

Funciones: El nadador no se desplaza plano sobre el agua, realiza el movimiento que cumple las siguientes funciones:

- Facilitar el recobro de los brazos.
- Realizar una tracción profunda y eficaz.
- Respirar de manera natural, sin elevar la cabeza.
- Evitar resistencia al avance hasta un 60% (Navarro, 1995)

ERRORES	PAUTAS
Cabeza hundida o elevada	Mirada adelante y abajo
Posición baja de las piernas	Ejercicios de batido
Posición encogida	Deslizamientos y arrastres
Nado plano: oscilaciones laterales	Batido más rolo

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

POSICION DEL CUERPO

Acción de piernas

Descripción: El batido de crol supone realizar acciones de patada alternativas. Cada patada es una cadena cinética que parte de la cadera y se transmite de forma acelerada hasta la punta del pie. Los pies son el final de la cadena y se mantienen flexibles y naturales. En cada batido se observan dos partes:

- Ascendente: La pierna sube extendida hasta la posición horizontal por medio de la extensión de la cadera. El pie estará relajado.
- Descendente: Se flexiona la cadera, baja el muslo, la rodilla se flexiona para que el pie termine de subir a la superficie y a continuación se produce la extensión enérgica de la pierna, mientras el muslo comienza a subir nuevamente. El pie se coloca en extensión plantar y rotación adentro.

Funciones:

- Mediante la acción de batido se mantiene la posición hidrodinámica del cuerpo tanto en su alineación horizontal como vertical.
- Contribuir a la propulsión.

ERRORES	PAUTAS
La acción parte de la rodilla.	Imagen de dar una patada a un balón.
No presiona con el empeine.	Frotar empeine aumentando su sensibilidad.
No avanza.	Ejercicios de batido con muchas variantes: profundidad, material,...
Se cansa.	Mejorar la flexibilidad del tobillo. Ritmo uniforme.

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

ACCIÓN DE PIERNAS**Acción de brazos**

Descripción: En crol se realizan acciones alternativas de los brazos rítmicas y naturales. En cada brazada se observan dos partes, una propulsiva o tracción, y otra de recuperación o recobro.

Resulta interesante observar la trayectoria curvilínea que dibuja la mano en el agua con referencia a un punto fijo externo, desde los diferentes planos: frontal, sagital y horizontal, para comprobar que el trazado es tridimensional y que la mano se comporta a modo de hélice en el agua. Generalmente sin embargo, es más útil para el aprendizaje explicar la trayectoria con referencia al cuerpo del nadador. En este caso no debe llevar a engaño la percepción de que

la mano se desplaza hacia atrás. Simplemente se apoya en el agua y es todo el nadador el que se desplaza adelante, de manera que también la mano sale por delante del lugar por donde entró.

La tracción se descompone en cuatro fases perfectamente acopladas:

Entrada

Agarre

Tirón

Empuje

Entrada y extensión (Costill, Maglischo y Richardson, 1992: 85)

Descripción: La mano entra al frente en el ancho de la cabeza con el hombro. El brazo se sitúa con el codo flexionado y alto, la mano firme con la palma inclinada abajo y afuera para permitir una entrada progresiva por los dedos, luego la mano y después el codo de forma limpia y sin producir resistencia. Una vez en el agua la palma mira hacia abajo, mientras el brazo se extiende completamente por debajo de la superficie del agua.

Función:

- Estirar el brazo para preparar una tracción amplia y eficaz.
- Colocar la mano y brazo en la mejor posición para realizar un buen agarre.
- No afectar al deslizamiento evitando las resistencias que se puedan crear.

ERRORES	PAUTAS
Entrada con oleaje. Con la mano plana y el brazo estirado.	Suavidad en la entrada, El agua es mantequilla. Entrar con todo el brazo por el agujero de la mano.
Entrada cruzada o abierta. Provoca desalineaciones laterales.	Entrada frente al hombro correspondiente.
El brazo no llega a estirarse del todo tras la entrada.	Notar deslizamiento con ojos cerrados. Ejercicios: Brazos analíticos, contrastes, cuantitativos (menor nº de brazadas).

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

ENTRADA

Agarre

Descripción: En el agarre la mano se flexiona en posición prono por la muñeca mientras busca profundidad gradualmente, manteniendo el codo y el brazo por encima y cercanos a la superficie. Se consigue por medio de la rotación interna del brazo. El apoyo sobre el agua se ejerce con la palma y el antebrazo inclinados abajo-atrás.

Función:

- Obtener un amplio apoyo en el agua sin ejercer presión todavía.

ERRORES	PAUTAS
Dejar caer el codo sin que apoye también el antebrazo.	La imagen es como si se rodeara un barril. El codo apunta hacia arriba. Se siente apoyo con el antebrazo
No buscar profundidad.	
Presionar hacia abajo con el brazo estirado.	Ejercicios: Brazos analíticos y contrastes

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

AGARRE

Tirón

Descripción: Es una acción semicircular que sucede al agarre y continua hasta que la mano del nadador se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media. El codo apenas flexionado en el agarre, sigue flexionándose para presionar con mano y antebrazo en una trayectoria hacia adentro, hasta un ángulo de 90° al finalizar el tirón, en el plano vertical del hombro. La palma se inclina progresivamente adentro-atrás. El tirón se realiza de forma acelerada.

Función:

- Primera acción propulsiva

ERRORES	PAUTAS
Dejar caer el codo.	El antebrazo presiona el agua.
No flexionar el codo.	El codo mira hacia fuera.
No hacer trayectoria hacia adentro.	Marcarla exageradamente.
No acelerar.	Ejercicios: Brazos analíticos, contrastes y remadas.

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

TIRÓN

Empuje

Descripción: Al finalizar el tirón la inclinación de la mano adentro pasa a ser hacia fuera rápidamente, mientras el brazo describe una

trayectoria curva desplazándose hacia fuera, arriba y atrás en dirección hacia a superficie del agua. Cuando llega a la altura del muslo, la mano deja de presionar y se prepara para salir sin resistencia del agua, momento en que ha terminado su acción propulsiva e inicia el recobro. El brazo no llega a su extensión total en el empuje, aunque toda la acción se desarrolla en aceleración máxima.

Función:

- Máxima propulsión

ERRORES	PAUTAS
<p>Acortar la trayectoria. Terminar el empuje a la altura de la cadera.</p> <p>No acelerar la mano.</p>	<p>Llegar a rozar el muslo</p> <p>Probar diferentes grados de aceleración.</p> <p>Notar deslizamiento con ojos cerrados.</p> <p>Ejercicios: Brazos analíticos, contrastes, cuantitativos (menor nº de brazadas) y remadas</p>

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

EMPUJE

El Recobro, es la fase de recuperación del brazo, tanto en lo que se refiere a la fase de relajación de este, como a lo tocante a alcanzar nuevamente la posición de inicio de la tracción.

Descripción: El recobro comienza antes de que la mano del nadador haya salido del agua. Gracias a la acción de movimiento lo primero que se eleva sobre la superficie del agua es el hombro, luego el codo

y finalmente la mano. El codo se flexiona y se eleva gradualmente en la primera parte del recobro provocando que la mano quede relajada y colgada próxima al costado, desde ahí oscila hacia adelante de forma lineal. Cuando la mano supera al hombro se empieza a extender el brazo hacia delante para preparar una nueva entrada. La palma de la mano que en la primera parte se orienta relajada adentro, en la segunda parte, tras superar el hombro, se coloca extendida, en prolongación del antebrazo y orientada ligeramente afuera.

Función:

- Relajar la musculatura del brazo que recobra.
- Preparar una nueva entrada.
- Evitar desalineaciones.

ERRORES	PAUTAS
La mano sale del agua con resistencia.	La mano corta el agua al salir, palma hacia el muslo.
Poco rolado, sobre todo del lado contrario al lado de respiración.	La mano se relaja antes de salir Respirar bilateral
Recobro plano semicircular.	El dedo corazón se desliza en línea recta, suavemente sobre la superficie del agua al realizar el recobro. Ejercicios: Brazos analíticos, contrastes y propioceptivos.

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

RECOBRO

Coordinación

Coordinar la acción de los brazos con la respiración y la acción de batido es complicado. Para describir la coordinación completa la dividimos en tres:

Coordinación brazo-brazo

Se pueden observar en nadadores tres tipos de coordinación de brazos.

- **90°**- Cuando una mano entra en el agua, la otra se encuentra al final del tirón. En mitad de la tracción. Es a la que se debe tender en la enseñanza.
- **45°**- Cuando una mano entra la otra se encuentra en mitad del barrido hacia adentro o tirón. Por delante de la mitad de la tracción. Esta coordinación se emplea en los nados potentes de los velocistas.
- **+ de 90°**- Cuando una mano entra la otra ha superado el tirón y se encuentra en la segunda parte de la tracción. Esta forma coordinativa es más deslizante, propia de fondistas y medios fondistas.

Coordinación brazos-respiración

El nadador para respirar, gira ligeramente su cabeza hacia la superficie a medida que el brazo del lado de respiración está completando el empuje. La inspiración se realiza sin elevar la cabeza, aprovechando el movimiento y la cavidad que crea la ola delante de su cara. La cara sale a respirar antes que la mano en la fase de recobro y ha de sumergirse antes de que se produzca la nueva entrada de la mano.

ERRORES	PAUTAS
Respiración incompleta.	Inspira por la boca rápido. Espira por boca y nariz totalmente.
Elevar la cabeza fuera del eje del cuerpo para respirar.	Media cara permanece bajo el agua mientras respira.
Respiración adelantada. Respiración atrasada.	Ver bajo el agua, como entra la mano del lado contrario al de respiración, antes de girar la cara. Ejercicios: Coordinación: Respirar cada ciclo, bilateral, 2 ciclos... .

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General.

- Mejorar el tratamiento micro curricular de la enseñanza del estilo crawl a través de ejercicios de coordinación dinámica general y especial en las diferentes fases del estilo crawl.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Presentar una Guía metodológica para la enseñanza de la técnica del estilo crawl, para las docentes de Educación Básica de la escuela “María Angélica Idrobo nº 3” de la Ciudad de Ibarra.
- Brindar un referente Teórico-Práctico relacionado con la enseñanza de la técnica del estilo crawl para mejorar los fundamentos técnicos a través de ejercicios de coordinación dinámica general y especial.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Ibarra

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Directivos, docentes y niñas de la escuela “María Angélica Idrobo n° 3” de la Ciudad de Ibarra.



6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PLAN DE UNIDAD N° 1

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.1.- AREA: Cultura Física

1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo

1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013

1.2.- TITULO DE UNIDAD: **Ambientación al Medio Acuático**

1.4.- HORAS DE LA UNIDAD: 14

1.6.- DOCENTE: Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Lograr un mayor dominio del movimiento en el agua mediante ejercicios dinámicos, para motivar y difundir la práctica de la natación.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manifestación de opiniones acerca de la adaptación al medio acuático - Uso de terminología básica del lenguaje acuático. <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumplimiento de órdenes y orientación. - Ejecución de ejercicios con cada fase. <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorar el ejercicio personal en el medio acuático. 	<ul style="list-style-type: none"> -La natación: generalidades - Adaptación a la Medio Acuático: 1.- Locomoción en el agua 2.- Sumersión 3.-Respiracion 4.- Flotación 5.-Desplazamientos 7.-Buceo 6.-Saltos a poca altura -Ejercicios previos 	<ul style="list-style-type: none"> -Análisis crítico de planes y programas de Cultura Física. -Observación de ejercicios prácticos. -Formación de grupos, aplicación de técnicas básicas acuáticas. - Respetar la independencia y la originalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Planes y programas de natación -Guía metodológica -Espacio físico Piscina -Tablas, flotadores, fideos, pitos, pelotas, etc. -Implementos varios 	<ul style="list-style-type: none"> - Elabore una lista de las fases de la adaptación al medio acuático. - Demostración de cada fase de la adaptación al medio acuático. - Evaluar a cada estudiante su desenvolvimiento en la clase y con sus compañeros.

PLAN DE CLASES N° 1

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.1.- AREA: Cultura Física

1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo

1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013

1.2.- TEMA: Locomoción en el Agua

1.4.- HORAS SEMANALES: 2

1.6.- DOCENTE: Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Adaptar al estudiante al medio acuático mediante juegos y ejercicios básicos de familiarización, para prepararlo para la vida y la salud.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

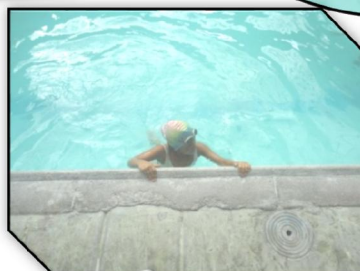
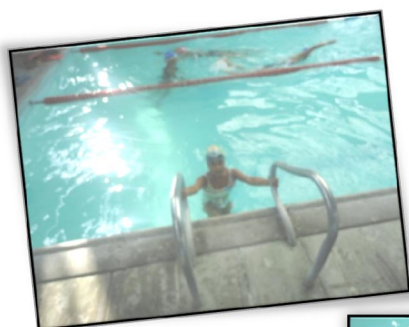
- Girar tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones (cada tobillo 6 Rep.)
- De pie flexionar rodillas con los brazos hacia adelante. (8 Rep.)
- Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco. (8 Rep.)
- Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás (cada brazo 6 Rep.)
- Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismo. (8Rep.)
- Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos. (10 Rep.)
- El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa. (10 Rep.)



PARTE PRINCIPAL

Familiarización al Agua y al frío. Toma de contacto con el Agua.

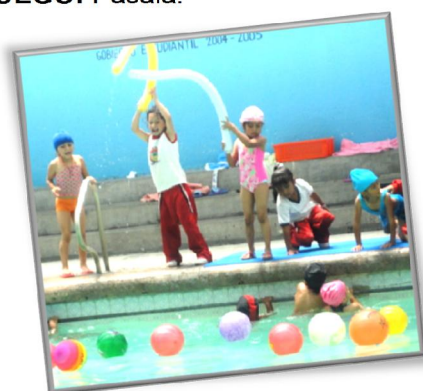
- Bajar al agua por las escaleras.
- Desplazarse cogidos al rebosadero.
- Desplazarse separado de la pared.
- Caminar agarrados del borde la piscina con ambas manos y luego alternando derecha e izquierda, luego solos.
- Caminar agarrados de de las manos del profesor, luego con ayuda de un flotador y luego solos.
- Caminar hacia adelante, hacia atrás, de lado, con ayuda del profesor y luego solos.
- Saltar hacia adelante con dos pies, con uno solo alternando derecha e izquierda con ayuda del profesor y luego solos.
- Juego: recoger juguetes desplazándose solos o con ayuda del profesor. Gana quien recoge la mayor cantidad de juguetes



PARTE FINAL

JUEGO ACUÁTICO

NOMBRE DEL JUEGO: Pásala.



PLAN DE CLASES N° 2

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Sumersión |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Crear diferentes situaciones de sumersión, mediante tareas y juegos recreativos para que el estudiante se acostumbre a tener la cara mojada y abrir los ojos dentro del agua.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

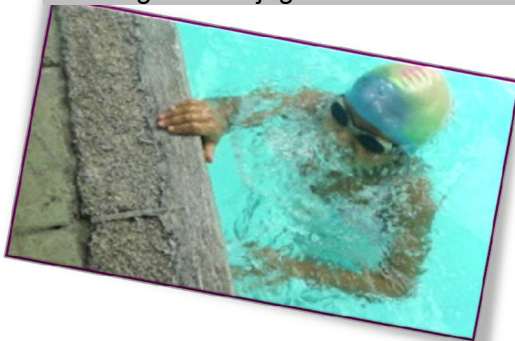
- Trote continuo alrededor de la piscina. (2min.)
- Todo el grupo alrededor del docente realizar diferentes tipos de ejercicios:
- Skipping adelante y atrás. (1min.)
- Carrera suave en zig-zag. (2min.)
- Flexión del tronco de arriba hacia abajo. (10 Rep.)
- Elevación de hombros. (10 Rep.)
- Elevación de brazos en extensión en forma alternada (cada brazo 10 Rep.)
- Estiramiento de diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento (5min.)



PARTE PRINCIPAL

Sumersión etapa para lograr el contacto del agua con la cara

- Mojarse la cara con las manos.
- Introducir la boca y la nariz en el agua aguantando la respiración.
- Introducir la cara en el agua.
- Introducir la cabeza en el agua paulatinamente
- Introducir la cabeza completa dentro del agua pero abriendo los ojos debajo
- Hacer muecas bajo el agua.
- Caminar en diferentes direcciones introduciendo la cabeza a medida que se avanza.
- Sumergirse y aguantar el mayor tiempo posible.
- Juego: guerra de agua.
- Juego: sacar juguetes del fondo.



PARTE FINAL

JUEGO ACUATICO

NOMBRE DEL JUEGO: El transporte.



PLAN DE CLASES N° 3

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Respiración |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Fortalecer la adaptación al medio y enseñar la técnica adecuada de la respiración mediante ejercicios y juegos y así poder dominar la mecánica del movimiento respiratorio acuático.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Trote suave en forma lateral alrededor de la piscina. (2min.)

PIERNAS

- Elevación de rodillas. (Cada rodilla 15 Rep.)
- Realizar elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra. (15 Rep.)
- Ejecutar rotaciones internas y externas para cada tobillo. (Cada tobillo 15Rep.)

TRONCO

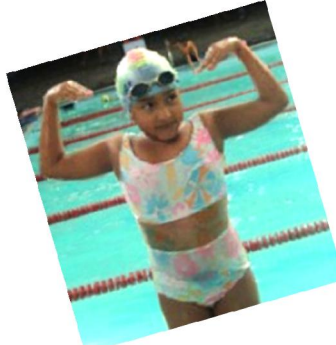
- Movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro. (15Rep.)
- Inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza (15 Rep.)

BRAZOS

- Circunducciones de brazos en extensión hacia adelante y atrás. (Cada brazo 10 Rep.)

CUELLO

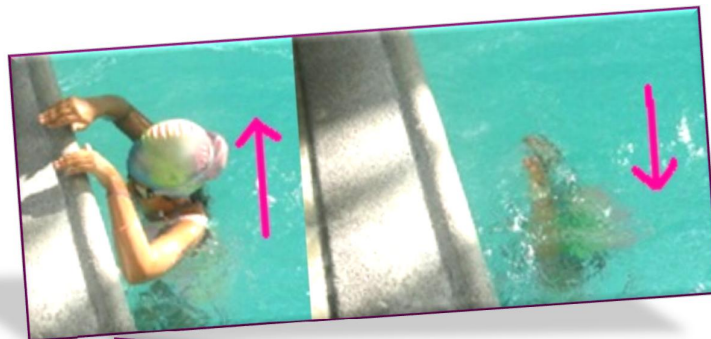
- Movimiento de la cabeza de arriba hacia abajo. (10Rep.)



PARTE PRINCIPAL

Respiración La respiración correcta y rítmica juega un papel importante en la natación.

- Tomar aire por la boca y luego soplar suavemente y de manera prolongada el aire tratando de empujar una pelotita.
- Tomados del borde tomar aire y soltarlo debajo del agua de manera rítmica
- Soplar y tratar de hacer un hueco en el agua.
- Realizar varias inspiraciones y espiraciones sin sumergirse en el agua
- Tomar aire y soltarlo debajo del agua intentando sentarse en el suelo de la piscina
- Intentar soltar el aire debajo del agua por boca y nariz
- Hacer burbujas agarrados del borde, de flotadores, del profesor y de los compañeros.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante



PARTE FINAL

JUEGO ACUATICO

NOMBRE DEL JUEGO: La lanzadera giratoria



PLAN DE CLASES Nº 4

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Flotación |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Mejorar la correcta ejecución de la flotación ventral en el estudiante mediante formas de juegos y actividades de pareja o grupos para lograr un desarrollo armónico dentro del medio acuático.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

PIERNAS

- Realizar giros de rodillas con las manos en ellas y con las piernas semiflexionadas. (15Rep.)
- Elevación de rodillas. (Cada rodilla 15 Rep.)

TRONCO

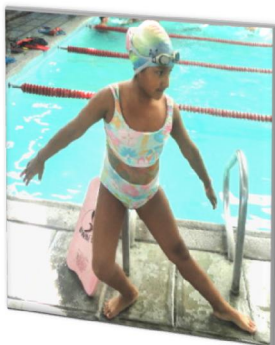
- Cruzando las piernas flexionar el tronco y toparse las puntas de los pies (15Rep.)
- Elevando los brazos realizar rotación del tronco en forma circular. (15 Rep.)

BRAZOS

- Movimientos de hombros hacia adelante y hacia atrás. (20 Rep.)
- Realizar rotación de muñecas. (15 Rep.)

CUELLO

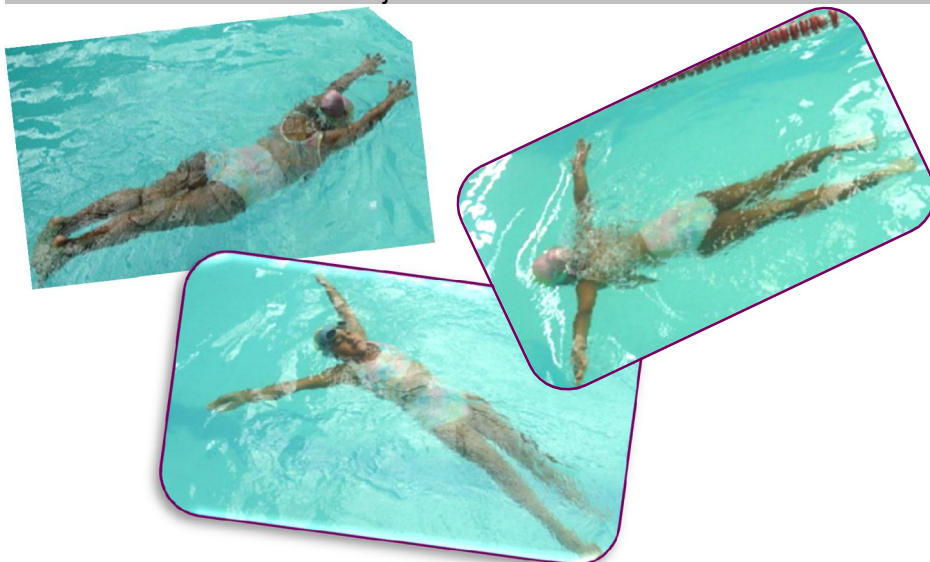
- Rotación del cuello: "decir no" (10 Rep.)
- Hiperextensión del cuello (15 Rep.)
- **Nombre del juego: "JAULA, PÁJARO, TERREMOTO"**



PARTE PRINCIPAL

Flotación esta fase da al estudiante una experiencia estática de la natación

1. Formar un círculo de ocho a diez alumnos tomándose de las manos, hacer que la mitad de ellos desciendan en posición cubito dorsal.
2. Realizar el ejercicio de la "medusa", tras una completa inspiración, el alumno deberá agruparse poniendo las manos en las rodillas (hacerse como una pelota).
3. Desde la posición de medusa, extenderse horizontalmente cubito ventral y luego volver a la posición inicial.
4. Cogerse del borde de la piscina y extender el cuerpo horizontalmente con la cara sumergida (cubito ventral).
5. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 4 pero esta vez ayudado por un compañero desplazándose en diferentes direcciones (cubito ventral).
6. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 5 pero esta vez en cubito dorsal ayudado por un compañero.
7. Al silbato del profesor realizar el juego del muerto, esta vez el alumno tratará de flotar solo (posición cubito ventral).
8. Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
9. Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases.



PARTE FINAL

JUEGO ACUATICO

NOMBRE DEL JUEGO: Las cuadrigas



PLAN DE CLASES N° 5

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Desplazamientos |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Desarrollar desplazamientos básicos en el estudiante por medio de la construcción de juegos recreativos acuáticos y así mejorar la horizontalidad adecuada.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Caminar suavemente sobre los talones y puntas de pie. (2min)
- Trote elevando las rodillas. (10 Rep.)
- Desplazarse lateralmente cruzando piernas. (1min.)
- Realizar saltos girando el tronco. (15 Rep.)
- De pie con abertura de piernas girar el tronco de izquierda a derecha. (15 Rep.)
- Camino alrededor de la piscina moviendo brazos adelante y atrás. (1min.)
- Desplazarse con circunducciones de brazos. (2min.)
- Mover la cabeza de derecha a izquierda. (15 Rep.)
- Movimientos Circunduccionales del cuello. (15 Rep.)

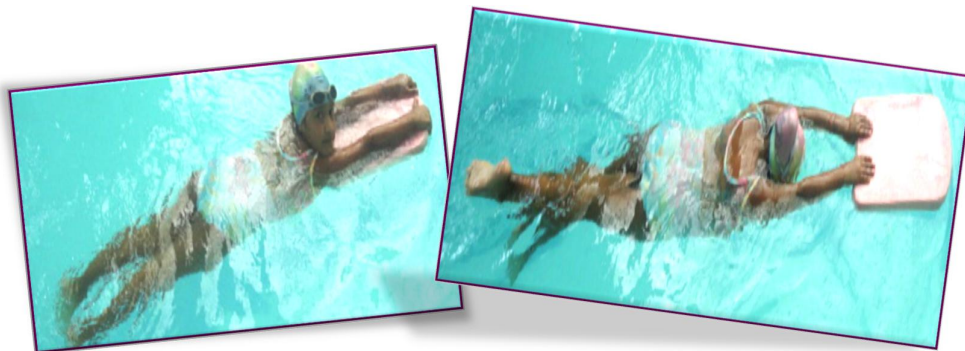


PARTE PRINCIPAL



Desplazamientos esta etapa da al estudiante una vivencia dinámica de natación.

1. En posición cubito ventral, remolcar a un grupo de estudiantes por la piscina. Todos deberán estar estirados sostenidos de una barra.
2. Empujar al compañero por la piscina (carretilla)
3. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 2 pero esta vez el alumno solamente le coge de los pies.
4. Con un impulso en la pared, los alumnos se deslizan hacia el otro lado de la piscina.
5. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 4 pero esta vez el alumno debe tomar impulso desde el piso y deslizarse.
6. En posición cubito dorsal, remolcar al alumno esté debe estar totalmente estirado y el compañero deberá sostenerle de la cabeza.
7. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 6 pero esta vez el alumno deberá tener sus brazos estirados delante de la cabeza similar al estilo espalda.
8. Realizar lo mismo del ejercicio N.- 4 pero esta vez el alumno deberá poner sus brazos encima de la cabeza y las manos pegadas (juego del tiburón)
9. Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
10. Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases.



PARTE FINAL
JUEGO ACUATICO
NOMBRE DEL JUEGO: El Remolino



PLAN DE CLASES N° 6

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Buceo |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Afianzar el buceo con desplazamientos por debajo del agua, a través de diversas situaciones y ejercicios acuáticos para dar al estudiante seguridad y confianza en el agua.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

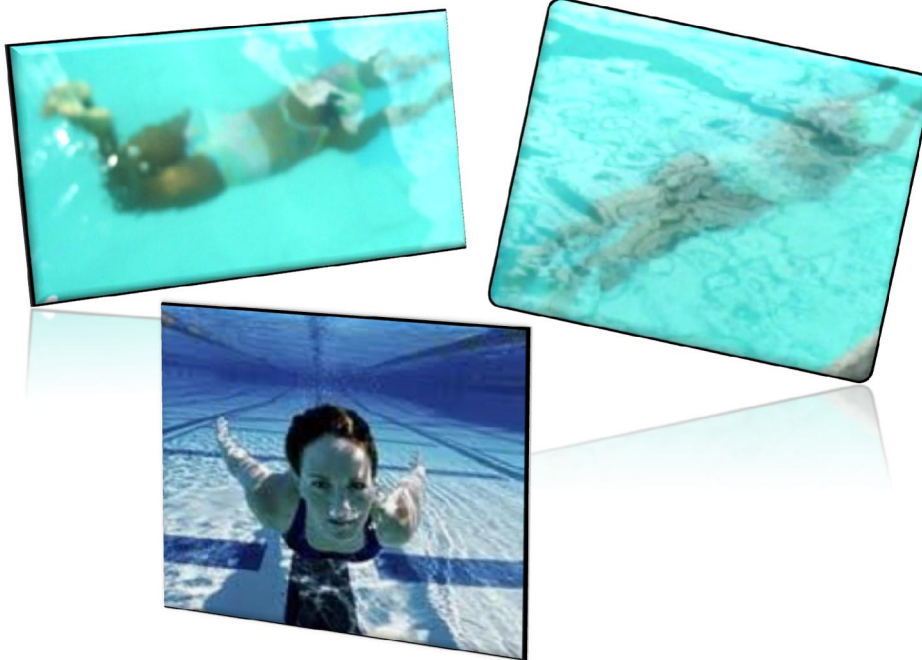
- Realizar zancadas alrededor de la piscina. (2vueltas.)
- Caminar con la espalda recta y brazos en posición de ángulo de 90°. (3vueltas.)
- Movimiento de la cabeza realizando circunducciones al cuello. (15 Rep.)
- Abrir y cerrar brazos en extensión. (20Rep.)
- Realizar "8" de brazos. (15 Rep.)
- Flexión lateral del tronco derecha-izquierda. (15 Rep.)
- En parejas, realizar extensión de columna en suspensión. (5 Rep. Por pareja)
- Talones a los glúteos. (20 Rep.)
- Realizar saltos abriendo y cerrando piernas. (20 Rep.)
- **Nombre del juego:** "LOS SALUDOS"



PARTE PRINCIPAL

Buceo el estudiante adquiere seguridad necesaria debajo del agua

- Desde sentado dejarse caer a la Piscina.
- Desde de pie dejarse caer a la Piscina.
- Sumergirse y empujarse de la pared pasando por las uñas, por las piernas del profesor y por las piernas de los compañeros.
- Bucear, pero esta vez con las manos extendidas hacia adelante.
- Bucear distancias cortas y largas.
- Bucear y sacar varios objetos del fondo.
- Combinar el buceo con saltos o clavados.
- Realizar competencias, bucear hasta llegar al otro lado de la piscina.
- Juego: sumergirse e intentar pasar por debajo de las piernas del profesor y de los compañeros.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases.



PARTE FINAL

JUEGO ACUÁTICO

NOMBRE DEL JUEGO: El Remo



PLAN DE CLASES N° 7

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Saltos a poca altura |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera |

2.- OBJETIVO:

Consolidar los saltos a poca altura a través de distintas formas de caer y saltar para alcanzar la sensación de choque del cuerpo con el agua y de esta manera descubrir las diferentes posibilidades de ingreso.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Trote suave en su propio lugar. (1min)
- Skipping hacia adelante y hacia atrás. (2min)

CUELLO

- Rotación lateral de la cabeza (10Rep.)
- Circunducciones de la cabeza (10Rep)

BRAZOS

- Brazos en cruz y flexionando el tronco, abrir y cerrar brazos (10rep)
- Brazos en extensión en forma lateral tocarse los hombros. (10Rep)

TRONCO

- Flexión del tronco hacia atrás (10rep)
- Sentado piernas y plantas en contacto, flexión del tronco hacia adelante (10rep)

PIERNAS

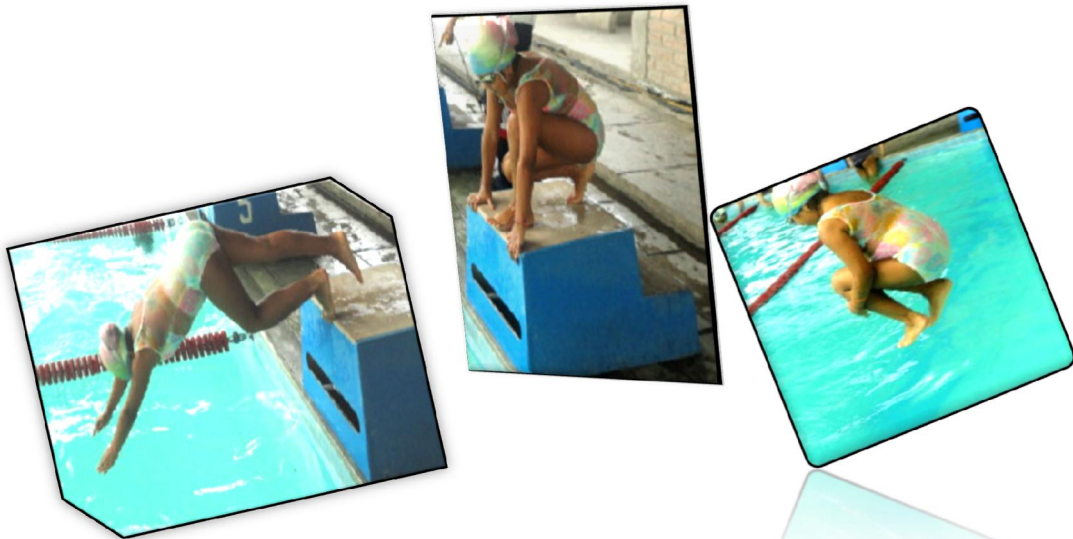
- Realizar saltos indios. (10Rep)
- Saltos con pies juntos. (10Rep)



PARTE PRINCIPAL

Salto a poca altura esta etapa dinamiza la creatividad del estudiante

- Sentados en el borde de la piscina realizar saltos con ayuda del profesor, luego con ayuda de flotadores y luego solos.
- Parados en el borde de la piscina realizar saltos con ayuda del profesor, luego con ayuda de flotadores y luego solos.
- Combinar los saltos con aplausos, vueltas, giros, figuras, de lado, etc.
- Sentados en el borde de la piscina adoptar la posición de flechita y realizar los clavados.
- Arrodillados en una tabla en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- Apoyando una rodilla y un pie en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- En posición de cuclillas en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante.
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases.



PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

- Gemelos en parejas
- Aductores laterales
- Peroneo
- Sóleos



PLAN DE UNIDAD N° 2

1.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física
 1.2.- TITULO DE UNIDAD: **Acción de piernas**
 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo
 1.4.- HORAS DE LA UNIDAD: 14
 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013
 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer

2.- OBJETIVO:

Lograr que tome conciencia el estudiante acerca de la acción de pies en el estilo crawl, por medio de ejercicios que mejoren su movimiento durante la ejecución de la acción de pies en el estilo ya mencionado.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACION
CONCEPTUALES - Uso de terminología básica del lenguaje acuático. PROCEDIMENTALES - Cumplimiento de órdenes y orientación. - Percepción de ejercicios ACTITUDINALES - Valorar el ejercicio personal en el medio acuático.	La natación: generalidades Adaptación a la Acción de piernas 1.- Afuera del agua 2.- Dentro del agua 3.-Con Implementos Ejercicios previos Pasos básicos	Análisis crítico de planes y programas de Cultura Física Demostración del movimiento Estudio en seco Movimiento de piernas tomado/a al borde de la piscina Trabajo de pierna en flotación y con apoyo en plancha Respetar la independencia y la originalidad.	Planes y programas de natación Guía metodológica Espacio físico Piscina Tablas, flotadores, fideos, pitos, pelotas, etc..... Implementos varios	Conceptos básicos Demostración de cada fase Sumativa

PLAN DE CLASES N° 1

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA:Patada fuera del agua. |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE:Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Adeuar el movimiento afuera para que el ejecutante en el agua logre mejorarla ya en su ejecución.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Movimiento de la cabeza de arriba hacia abajo
- Circunducciones de brazos en extensión hacia adelante y atrás.
- Realizar rotación de muñecas.
- Trotar agachándose y tocar el suelo cada 3 o 4 pasos.
- Trote tocándose las manos adelante y atrás.
- Trotando elevar los talones
- Trotando girar el tronco



PARTE PRINCIPAL

Movimientos sentados

- Sentados brazos atrás de nosotros con piernas extendidas moverlas alternativamente (flexión-extensión de la cadera) con la punta de los dedos estirada (flexión plantar). Intentar dar una pequeña patada con la punta de los pies y el empeine.
- Acostados totalmente subir cadera y piernas extendidas moverlas alternativamente con la punta de los dedos estirados.
- Movimiento alterno de piernas adelante y atrás
- Acostado de lado, movimiento pendular de la pierna de encima, adelante, atrás, cambia de lado.
- Acostado boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.
- Acostados boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.



PARTE FINAL

Estiramiento, elongación.

Nombre del Juego: Empújale lejos.

Descripción: formar un círculo y en el centro se sitúa un niño flotando, en posición medusa. Los demás le empujarán lejos para que otro de los compañeros pueda también empujarle.

Material: ninguno.

Instalación: piscina poco profunda.



PLAN DE CLASES N° 2

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA:Patada dentro del agua.
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-20131.6.- DOCENTE:Alexander Mayanquer

2.- OBJETIVO:

Adquirir más movimiento para que el ejecutante en el agua logre ya en su ejecución tomar conciencia de la acción de piernas del crol.

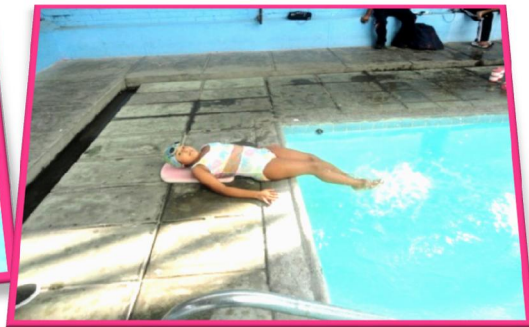
PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Rotación del cuello: “decir no”
- Movimiento de brazos en forma de molino.
- Movimiento de brazos en forma de aspas alternamente.
- Realizar saltos abriendo y cerrando piernas.
- Sentado con las piernas en extensión realizar movimientos alternados.
- Realizar saltos elevando las rodillas.



PARTE PRINCIPAL

- En posición vertical, pegado al muro, movimiento pendular con pierna adelante y atrás. Izquierda y derecha
- En posición de espalda al muro y pegado a él, movimiento adelante y atrás. Diferentes amplitudes, una pierna y la otra.
- Con agarre en el borde de la piscina, en posición boca arriba y boca abajo, patada de libre con una pierna, la otra, alterno y continuo.
- Movimiento de piernas con ayuda de un compañero.
- Es importante que el alumno sienta la resistencia que le ofrece el agua, así como el empuje de esta, y que sea consciente de que en la ejecución de los ejercicios ha de mantener la postura correcta y adecuada.



PARTE FINAL

Estiramiento, elongación, con el cuerpo hacia adelante juntos los brazos estirar piernas y brazos.

Nombre del Juego: El transporte.

Descripción: trasladar por parejas por medio de un flotador largo, según la forma que indique el educador (como si fuera un tronco, como si fuera un auto, etc.).

Material: flotadores largos o fideos.

Instalación: piscina profunda y poco profunda.



PLAN DE CLASES N° 3

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA:Patada dentro del agua
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-20131.6.- DOCENTE:Alexander Mayanquer

2.- OBJETIVO:

Adquirir conciencia de la acción de pies de crol. Posición horizontal. Propulsión (deslizamiento). Respiración.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Trote continuo alrededor de la piscina.
- Todo el grupo alrededor del docente realizar diferentes tipos de ejercicios:
- Skipping adelante y atrás.
- Carrera suave en zig-zag.
- Flexión del tronco de arriba hacia abajo.
- Elevación de hombros.
- Elevación de brazos en extensión en forma alternada
- Estiramiento de diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento



PARTE PRINCIPAL

- Con la tabla en las manos, boca abajo, estirar los brazos en prolongación del cuerpo y mover los pies (batir los pies).
- Recuerda la posición de los tobillos: estirados y relajados.
- Procura no sacar los pies fuera del agua, tan sólo podrás "romper" la superficie del agua con la punta del dedo gordo.
- Mantén el cuerpo elevado.
- Sin parar de mover los pies, coge aire llenando tus pulmones e introduce tu cara dentro del agua "escondida" entre los brazos al mismo tiempo que expulsas el aire. Observa la posición de tu cuerpo y compara o busca las diferencias entre tener la cabeza fuera y dentro del agua.
- Con tabla, agarrando por la punta extrema distal, por la mitad y extremo proximal. Patada libre.
- Intentar mantenerse durante un minuto con los brazos fuera del agua y las manos sobre la cabeza en posición vertical, con un batido continuo de crawl.



PARTE FINAL

Nombre del Juego: La lanzadera giratoria.

Descripción: tomando un impulso en el borde de la piscina, lanzarse intentando dar el mayor número de giros posibles.

Material: ninguno.

Instalación: piscina profunda y poco profunda.

Variantes: ¿podrías girar más rápido que los demás nos ayudara un compañero?, ¿se podría girar igual pero unido a un compañero?, ¿cómo deberíais colocaros?, ¿podrías girar cogidos a un flotador tubular?



PLAN DE UNIDAD N° 3

1.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física
 1.2.- TITULO DE UNIDAD: **Acción de Brazos**
 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo
 1.4.- HORAS DE LA UNIDAD: 14
 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013
 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer

2.- OBJETIVO:

Conseguir que el estudiante tenga conocimiento de la acción de brazos en el estilo crawl, a través de ejercicios creativos para fomentar en el estudiante a un adecuado movimiento de la brazada.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>CONCEPTUALES - Uso de terminología básica del lenguaje acuático.</p> <p>PROCEDIMENTALES - Cumplimiento de órdenes y orientación. - Percepción de ejercicios</p> <p>ACTITUDINALES - Valorar el ejercicio personal en el medio acuático.</p>	<p>La natación: generalidades</p> <p>Adaptación a la Acción de Brazos</p> <p>1.- Afuera del agua 2.- Al borde de la piscina 3.-Con Implementos</p> <p>Ejercicios previos</p> <p>Pasos básicos</p>	<p>Análisis crítico de planes y programas de Cultura Física</p> <p>Demostración del movimiento</p> <p>Estudio en seco</p> <p>Movimiento de brazos tomado/a al borde de la piscina</p> <p>Trabajo de movimiento con apoyo en plancha</p> <p>Respetar la independencia y la originalidad.</p>	<p>Planes y programas de natación</p> <p>Guía metodológica</p> <p>Espacio físico Piscina</p> <p>Tablas, flotadores, fideos, pitos, pelotas, etc.....</p> <p>Implementos varios</p>	<p>Conceptos básicos</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>

PLAN DE CLASES N° 1

1.- DATOS INFORMATIVOS:

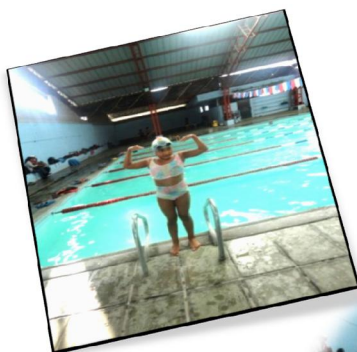
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Brazada fuera del agua |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Adecuar el movimiento brazo por brazo afuera para que en el agua el ejecutor logre mejorarla ya en su práctica.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Skipping hacia adelante y hacia atrás.
- Rotación lateral de la cabeza.
- Brazos en cruz y flexionando el tronco, abrir y cerrar brazos.
- Flexión del tronco hacia atrás.
- Saltos con pies juntos.



PARTE PRINCIPAL

- En la pared estirarse completamente hacia arriba y hacer el movimiento de brazos del estilo crawl ascendente descendente topando el muslo y con la cabeza mirando al piso.
- En el sitio y parados, movimientos circulares de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás, izquierdo, derecho, simultáneo, alterno brazo por brazo, alternos y continuos.
- Se repite el ejercicio anterior, con la variante de que se realizan caminando hacia delante, hacia atrás, trotando, saltando en el puesto, trotando y saltando.
- En la piscina poco profunda, agarrado del borde y apoyado con los pies en el fondo. Cabeza sumergida siguiendo la línea del tronco. Soltamos una mano del borde para realizar la tracción. Durante casi todo este recorrido se debe mantener la cara sumergida mientras se espira (soplar) el aire de tus pulmones. La cabeza irá girando mientras el brazo se dirige a la superficie. En el momento en el que el brazo sale del agua la cara ya estará afuera pero sin perder contacto con el agua.



PARTE FINAL

Nombre del Juego: Empújale lejos.

Descripción: formar un círculo y en el centro se sitúa un niño flotando, en posición medusa. Los demás le empujarán lejos para que otro de los compañeros pueda también empujarle.

Material: ninguno.

Instalación: piscina poco profunda.



PLAN DE CLASES N° 2

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Extensión del Brazo |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Adeuar el movimiento afuera para que el ejecutante en el agua logre mejorarla ya en su ejecución.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

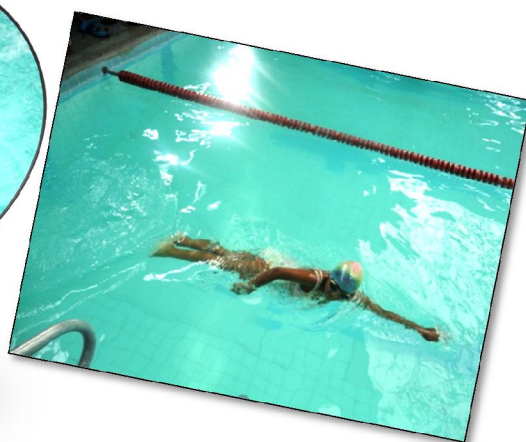
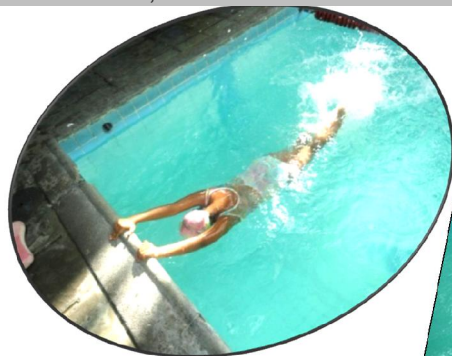
- Pasamos el brazo derecho por detrás de nuestro cuello en dirección izquierda y viceversa.
- Pasando los brazos por encima de la cabeza, cogiéndonos el codo contrario.
- Con la cadera quieta, estiramos el brazo en dirección contraria poniéndolo al lado de la cabeza durante 4 veces. Luego con el otro brazo.



PARTE PRINCIPAL

Extensión del brazo dentro del agua

- El movimiento es principalmente hacia delante y muy ligeramente hacia afuera. Esto se consigue mediante la extensión progresiva del brazo. El codo ha de permanecer siempre más alto que la mano y seguir orientándose hacia arriba y hacia fuera.
- La muñeca debe girarse hasta una posición prona de la mano, momentos antes de la extensión total del brazo, luego ha de iniciar la preparación de la siguiente curva girándose hacia fuera, hacia atrás y hacia abajo. La mano ha de mirar en la misma dirección
- Acostado paralelo al borde de la piscina, realizar la respiración al lado izquierdo en el momento en que la mano derecha realiza la primera parte de la fase acuática.
- Ejecutar respiración lateral por cada circular de brazo, toma aire, mano en el muslo, guarda y bota cuando la mano pasa al frente de la cara. Izquierdo, derecho brazo por brazo, alternos y continuos. Parados, en escuadra, caminando en escuadra, cada 4, 3, ó 2 brazadas.



PARTE FINAL

Nombre del Juego: Los caballitos de mar.

Descripción: colocados sobre los flotadores tubulares (caballitos de mar) y por parejas cruzar la piscina lo más rápido posible.

Material: flotadores tubulares.

Instalación: piscina profunda y poco profunda.



PLAN DE CLASES N° 3

1.-DATOS INFORMATIVOS:

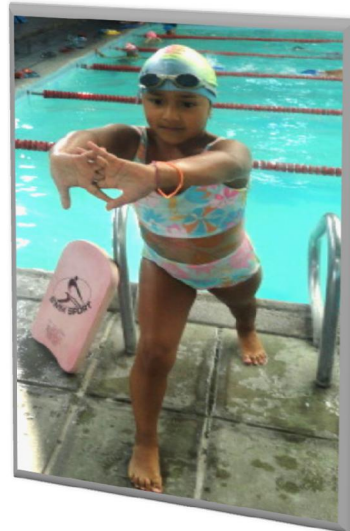
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Agarre. |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Lograr que el brazo realice una curva hacia abajo y ligeramente hacia fuera y hacia atrás, mirando es esa misma dirección

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

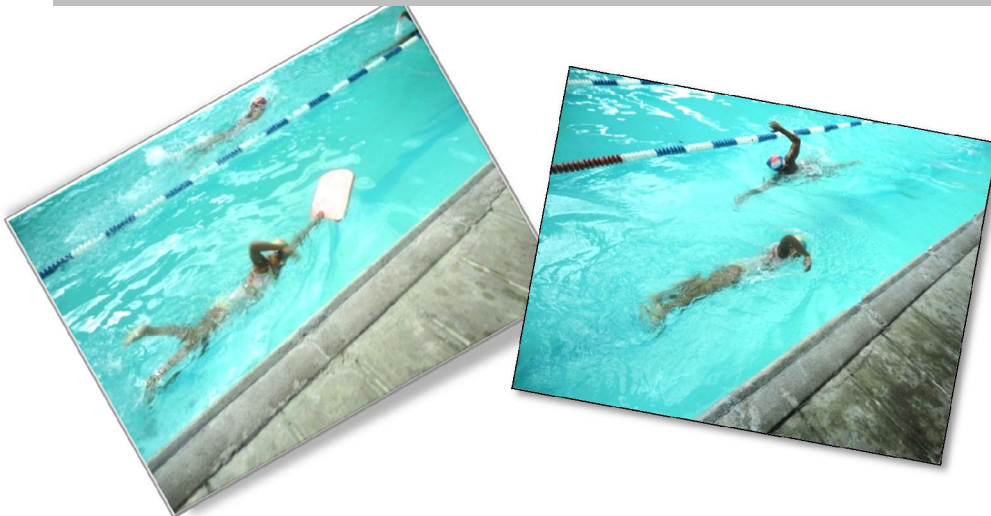
- Movimiento del cuello en forma circular.
- Mover los brazos, a modo de natación, hacia atrás.
- Mover los brazos cruzándolos hacia delante y hacia atrás.
- Elevación de hombros alternadamente.
- Elevación de brazos cruzando entre sí.
- De pie abriendo piernas girar el tronco de derecha a izquierda.
- Movimiento de los talones tocándose los glúteos.



PARTE PRINCIPAL

Agarre

- Es un movimiento semicircular y viene realizado principalmente por la flexión del codo, que pasa de estar prácticamente estirado a una flexión pronunciada.
- La flexión del codo es progresiva siendo más acelerada cuanto más profundidad alcanza la mano. Alcanzando la máxima flexión en el momento de máxima profundidad.
- Se hace en primer lugar con la mano, después con la muñeca y luego con el brazo, como si se estuviese bordeando un barril.
- La trayectoria de la mano es fundamentalmente hacia abajo.
- El codo más alto que la mano.



PARTE FINAL

Nombre del Juego: Pásala.

Descripción: seis alumnos colocados en círculo deberán pasar la pelota lo más rápido posible, con la condición de que no suba a la superficie.

Material: una pelota de plástico.

Instalación: piscina profunda y poco profunda.



PLAN DE UNIDAD N° 4

1.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física
 1.2.- TITULO DE UNIDAD: **Posición del cuerpo**
 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo
 1.4.- HORAS DE LA UNIDAD: 14
 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013
 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer

2.- OBJETIVO:

Lograr mejor posición corporal y por lo tanto alcanzar una menor resistencia tomando en cuenta los tres conceptos: la alineación horizontal, la alineación lateral y el giro del cuerpo.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>CONCEPTUALES - Uso de terminología básica del lenguaje acuático.</p> <p>PROCEDIMENTALES - Cumplimiento de órdenes y orientación. - Percepción de ejercicios</p> <p>ACTITUDINALES - Valorar el ejercicio personal en el medio acuático.</p>	<p>La natación: generalidades</p> <p>Adaptación a la Posición del Cuerpo</p> <p>1.- La alineación horizontal del cuerpo</p> <p>2.- La alineación lateral del cuerpo</p> <p>3.- Rotación del cuerpo</p> <p>Ejercicios previos</p> <p>Pasos básicos</p>	<p>Análisis crítico de planes y programas de Cultura Física</p> <p>Demostración del movimiento</p> <p>Estudio en seco</p> <p>Movimiento del cuerpo al borde de la piscina</p> <p>Respetar la independencia y la originalidad.</p>	<p>Planes y programas de natación</p> <p>Guía metodológica</p> <p>Espacio físico Piscina</p> <p>Tablas, flotadores, fideos, pitos, pelotas, etc.....</p> <p>Implementos varios</p>	<p>Conceptos básicos</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>

PLAN DE CLASES N° 1

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Alineación horizontal del cuerpo |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Adecuar la posición lo suficientemente horizontal o plana como para que nos permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua y la resistencia que ofrece nuestro cuerpo al agua sea lo más pequeña posible.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- **Hombros:** Movimientos de arriba hacia abajo, en forma circular, hacia adelante,
- **Codos:** Girar codos, mover hacia los arriba flexiones, extensiones.
- **Muñecas:** mover circularmente una por una, juntas con las palmas.
- **Elevación de brazos** en extensión en forma alternada.
- **Estiramiento** de diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento.



PARTE PRINCIPAL

- La posición del cuerpo es casi plana. La propulsión constante de las acciones alternas del brazo y la pierna lo hace un estilo muy efectivo y eficiente.
- Los ojos miran hacia delante y ligeramente hacia abajo.
- La ligera inclinación hacia debajo de las caderas permite que la patada permanezca en el agua.
- Los hombros giran en la brazada, utilizando los músculos fuertes del pecho y generando una fuerza propulsora fuerte.
- Romper la superficie del agua con la frente.
- Mirar hacia abajo y un poco hacia adelante.



PARTE FINAL

Estiramiento, elongación.



PLAN DE CLASES N° 2

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Alineación lateral del cuerpo |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Lograr que nuestro cuerpo como consecuencia del movimiento alternativo de nuestros brazos tenga coordinación con los mismos.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- **Hombros:** Movimientos de arriba hacia abajo, en forma circular, hacia adelante,
- **Codos:** Girar codos, mover hacia los arriba flexiones, extensiones.
- **Muñecas:** mover circularmente una por una, juntas con las palmas.



PARTE PRINCIPAL

- El nadador da una brazada con el brazo derecho su cuerpo tiende a irse hacia la izquierda y cuando lo hace con el izquierdo su cuerpo se va hacia la derecha.
- Primero es el brazo derecho e inmediatamente después el izquierdo el efecto que se produce será un continuo zigzag lateral del cuerpo.
- Mirar como ambas manos entran en el agua.
- Inspirar cuando la mano del lado por el que se inspira complete el empuje.
- Inspirar por la boca.
- Girar la cara lateralmente y respirar



PARTE FINAL

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

Aductores

Zona lumbar

Cuádriceps

Gemelos



PLAN DE CLASES N° 3

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1.1.- AREA: Cultura Física | 1.2.- TEMA: Rotación |
| 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo | 1.4.- HORAS SEMANALES: 2 |
| 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 | 1.6.- DOCENTE: Alexander Mayanquer |

2.- OBJETIVO:

Facilitar tanto la tracción como la recuperación de los brazos; por lo tanto es, o debería ser, una constante en el movimiento de los nadadores del crol. Según E. W. Maglischo, algunos nadadores practican un giro insuficiente y considera que la rotación debe ser de, al menos, 45 grados sobre cada lado (a izquierda y derecha) a partir de la posición prono. Generalmente los nadadores giran más hacia el lado que respiran.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Hombros: Movimientos de arriba hacia abajo, en forma circular, hacia adelante.
- Codos: Girar codos, mover hacia los arriba flexiones, extensiones.
- Muñecas: mover circularmente una por una, juntas con las palmas.
- Cintura: Bajar tocarse la punta de los dedos de los pies, sostenga esa posición durante 15 segundos.



PARTE PRINCIPAL

- Colocados en posición ventral y batiendo pies nadar estilo crawl.
- Después de la realización de tres brazadas se debe mantener el cuerpo en posición lateral diez patadas.
- Se rota el cuerpo de lado a lado cada 8 patadas. Si se empieza en el lado izquierdo, el brazo derecho debe estar extendido adelante y el izquierdo reposando en el muslo, después de 8 patadas se completa el ciclo con el brazo derecho y se completa la rotación dejando el brazo izquierdo adelante y el derecho reposando sobre el muslo ejecutando la próxima rotación en las siguientes 8 patadas.



PARTE FINAL

Apoyado sus manos y rodillas, coloque la parte posterior de sus dedos del pie apoyados sobre el piso y siéntese sobre sus dedos en la medida que le sea posible. Luego, apunte sus dedos de los pies hacia atrás y siéntese nuevamente.



PLAN DE UNIDAD N° 5

1.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física
 1.2.- TITULO DE UNIDAD: **Coordinación en el Estilo Crawl**
 1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo
 1.4.- HORAS DE LA UNIDAD: 8
 1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013
 1.6.- DOCENTE: Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Perfeccionar la coordinación del estudiante a través del desarrollo de habilidades acuáticas básicas y específicas y así poder disfrutar y desenvolverse en dicho medio.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la importancia de la coordinación en el medio acuático. - Identificar las fases de la coordinación. <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar normas generales acerca de la coordinación en el agua. - Ejecutar ejercicios demostrativos relacionados con la coordinación. <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfrentar criterios de la valoración de la actividad acuática. 	<ul style="list-style-type: none"> - La Coordinación: generalidades - A la coordinación la dividimos en dos partes: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Coordinación piernas-respiración. 2.- Coordinación brazos-respiración. - Ejercicios previos. - juegos lúdicos de coordinación en el medio acuático. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar sobre la importancia del tema. - Aplicar principios didácticos y metodológicos relacionados con el tema. - Utilizar audiovisuales en las clases. - Corregir los errores que se presente en la coordinación. - Motivar al estudiante a participar en los diferentes juegos dentro de la hora de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planes y programas de natación - Guía metodológica - Espacio físico Piscina - Tablas, flotadores, fideos, pitos, pelotas, etc. - Implementos varios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emitir criterios sobre el tema tratado. - Prueba práctica de la coordinación. - Demostrar perseverancia ante las dificultades.

PLAN DE CLASES N° 1

1. DATOS INFORMATIVOS:

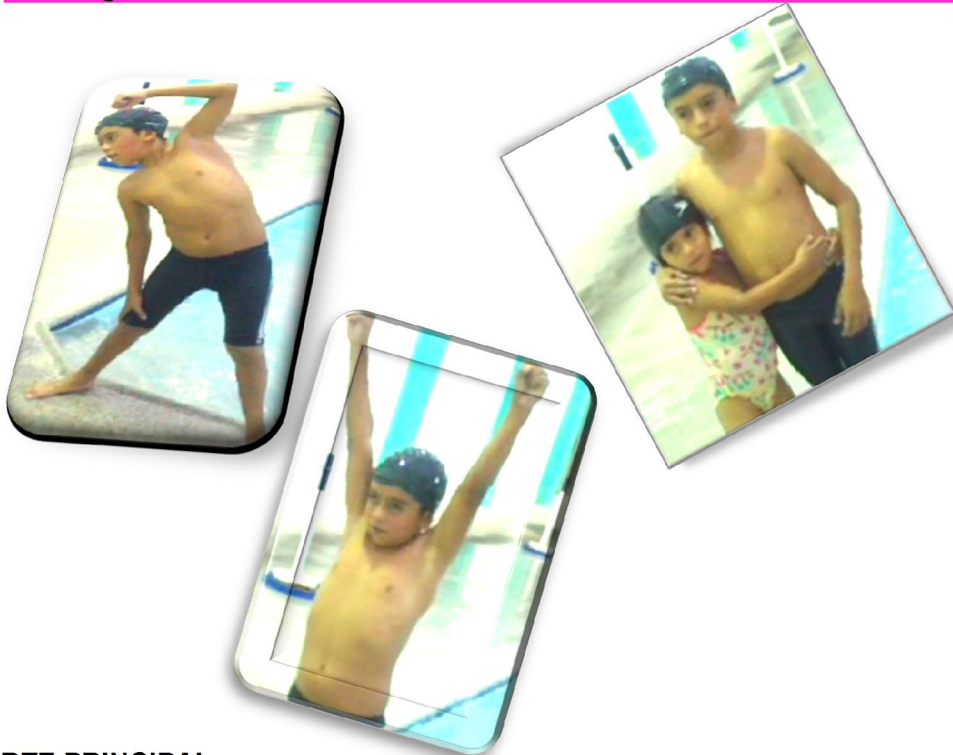
- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA: Coordinación piernas-respiración
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 1.6.- DOCENTE: Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Reforzar los conocimientos de la patada junto con la coordinación de la respiración por medio de diferentes actividades a realizarse dentro del agua para la correcta propulsión del estudiante.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Movimiento del cuello en forma circular. (8Rep)
- Elevación de hombros alternadamente. (10Rep. Cada hombro)
- Elevación de brazos cruzando entre sí. (15Rep)
- De pie abriendo piernas girar el tronco de derecha a izquierda. (10Rep.)
- Movimiento de los talones tocándose los glúteos. (10Rep cada talón)
- **Juego:** Cuidado con las casas.



PARTE PRINCIPAL Coordinación Piernas-Respiración

- Agarrados del borde realizar patada de crawl complementando con la respiración
- En el borde, cada 4patadas una respiración.
- Agarrado de una tabla realizar patada crawl combinando una respiración lateral.
- Cada 4patadas se respira una vez
- Cada 2 patadas se respira una vez
- Cada 4 patadas se respira una vez a la izquierda y a las 4patadas siguientes a la derecha o viceversa
- Ida y vuelta a la piscina con patada crawl realizando respiraciones según sea conveniente
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clase.



PARTE FINAL ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

- Gemelos
- Planta del pie
- Flexión de cadera
- Peroneo
- Piramidal+glúteo



PLAN DE CLASES N° 2

T.-DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA: Coordinación brazos-respiración
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 1.6.- DOCENTE: Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Desarrollar la brazada libre junto a la coordinación de la respiración con la ayuda de ejercicios y actividades en pareja o en grupos para mejorar el aprendizaje del movimiento del estilo crawl.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Trote suave alrededor de la piscina. (2min)
- Con los pies juntos realizar saltos en forma lateral. (10 saltos)
- Con los pies juntos realizar saltos de frente. (10 saltos)
- En parejas realizar tracción de brazos. (8Rep)
- En parejas empujarse entre sí con las manos en los hombros. (8Rep)
- Hiperextensión del cuello. (8Rep)
- **Juego:** El transporte.



PARTE PRINCIPAL

Coordinación Brazos-Respiración

- Acostado paralelo al borde de la piscina, realizar la respiración al lado izquierdo en el momento en que la mano derecha realiza la primera parte de la fase acuática.
- Desplazarse Con una mano pegada al cuerpo, realizar movimiento crol con un brazo y luego cambiar de brazo coordinando con la respiración según sea conveniente.
- Realizar brazada crawl con tabla coordinando la respiración, ida y vuelta la piscina.
- Cada 4 brazadas realizar la respiración por un solo lado, agarrado de una tabla
- Cada 3 brazadas realizar la respiración según sea conveniente
- Cada 2 brazadas realizar la respiración por un solo lado, agarrado de una tabla
- Sin tabla coordinar cada 4 brazadas realizar una respiración sea por el lado izquierdo o el lado derecho.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante.
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases.

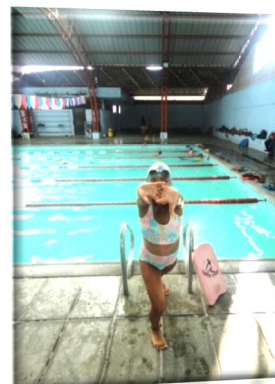


PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

- Elevación de brazos
- Tríceps
- Aductores en forma vertical
- Isquiotibiales
- Sóleos
- Fascia lata-iliotibial



PLAN DE CLASES N° 3

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA: Coordinación en el medio acuático
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Crear diferentes situaciones de la coordinación acuática mediante ejercicios básicos para corregir los errores que se den durante la ejecución de la coordinación en el estilo crawl.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Rotación del cuello: “decir no” (10 Rep.)
- Movimiento de brazos en forma de molino. (20 Rep.)
- Movimiento de brazos en forma de aspas alternamente. (10 Rep.)
- Realizar saltos abriendo y cerrando piernas. (20 Rep.)
- Sentado con las piernas en extensión realizar movimientos alternados. (20 Rep.)
- Realizar saltos elevando las rodillas. (10 Rep.)
- **Juego:** Pásala.



PARTE PRINCIPAL

Coordinación en el medio acuático

- Realizar correctamente la mecánica del estilo crawl y respirar adecuadamente
- Nado libre manteniendo la boca en el agua.
- Brazada crawl hacerla más amplia hasta los puntos más extremos.
- Variar la frecuencia de la patada.
- Variar la frecuencia de la brazada.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clases



PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

- Glúteos
- Tronco lateral
- Psoas iliaco
- Estiramiento de la espalda
- Bíceps femoral+glúteos



PLAN DE CLASES N° 4

1.-DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1.- AREA: Cultura Física 1.2.- TEMA: Coordinación en el medio acuático
1.3.- AÑO DE BASICA: Séptimo 1.4.- HORAS SEMANALES: 2
1.5.- AÑO LECTIVO: 2012-2013 1.6.- DOCENTE:Luis Rivera

2.- OBJETIVO:

Lograr que los estudiantes se desplacen por el medio acuático coordinando brazada, patada y la respiración a través de ejercicios individuales o grupales que sirvan para la coordinación adecuada del estilo completo.

PARTE INICIAL CALENTAMIENTO

- Movimiento de la cabeza de arriba hacia abajo (10 Rep.)
- Circunducciones de brazos en extensión hacia adelante y atrás. (10 Rep.)
- Realizar rotación de muñecas. (10 Rep. cada muñeca)
- Trotar agachándose y tocar el suelo cada 3 o 4 pasos. (1min.)
- Trote tocándose las manos adelante y atrás. (1min.)
- Trotando elevar los talones. (1min.)
- Trotando girar el tronco (1min.)
- **Juego:** El Remo



PARTE PRINCIPAL

Coordinación en el medio acuático

- Nadar brazada crawl con patada delfín coordinando la respiración
- Nadar patada crawl con brazada delfín coordinando la respiración
- Buscar un compañero y realizar nado sincronizado con él, es decir al mismo ritmo y misma frecuencia de brazada, patada y respiración.
- Realizar nado sincronizado en grupo.
- Crear juegos que se asemejen al tema de clase por parte del docente y estudiante
- Los estudiantes construir ejercicios relacionados con el tema de clase.



PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar el correcto estiramiento de las siguientes partes del cuerpo:

- Aductores
- Zona lumbar
- Cuádriceps
- Gemelos
- Isquiotibiales
- Hombros



6.7 IMPACTO

Las actividades acuáticas en la escuela María Angélica Idrobo por sus cualidades se están convirtiendo en los últimos años en un continuado recurso para desarrollar contenidos relacionados con el currículum escolar del área de educación física. Por ese motivo, el objetivo de la siguiente propuesta ha sido presentar una ejemplificación de enseñanza a través del juego. La ejemplificación se, fundamentado en el modelo integrado de enseñanza, se describe la forma en la que se llevan a cabo los juegos que se utilizan en la clase, donde el éxito está en la aplicación del modelo propuesto. Las niñas con estas actividades tendrán mayor participación autónoma e integral.

6.8 DIFUSIÓN

Una vez concluida la Guía didáctica, es necesario realizar la difusión de la misma, para ello se procedió a la entrega de un ejemplar a la escuela investigada. Este documento fue socializado a través de charlas a las maestras, acerca de la enseñanza de la natación desde la ambientación hasta la enseñanza del estilo crawl, con sus diferentes fases de aprendizaje. Es importante destacar que la presente guía sirvió como un punto de partida para mejorar su estilo personal y obtener mejores resultados posteriores.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. ARENDS Richard. Aprender a Enseñar. Ed. Mc Graw-Hill, 2007
2. GARCÍA, Luis. Fundamentos del Aprendizaje. México, Ed. Trillas S. A., 2008.
3. GUERRÓN, Gandhi. NATACION desde el inicio hasta el perfeccionamiento,
4. Ed. Convenio Ecuatoriano-Alemán, 1992.
5. IMÍDEO G. Hacia una Didáctica General Dinámica. Ed. Kapelusz, 2001.
6. MEDINA Antonio. SALVADOR Francisco. Didáctica General. Ed. Pearson Education, 2009
7. NAUTA MAIOR. Diccionario enciclopédico.
8. OCÉANO. Manual de Educación Física y Deportes. España, Ed. Océano, 2008.
9. ORTIZ, Jeannette. Estrategias Educativas para el Aprendizaje Activo. Ecuador, Ed. Educación y Desarrollo, 2008.
10. SCHUNK, Dale. Teorías del Aprendizaje. México, Ed. Pearson/Prentice Hall, 1997.

11. WOOLFK, Anita. Psicología Educativa. Ohio, Ed. Pearson Education, 2004.
12. ZABALA Antoni. La Práctica Educativa “Como Enseñar”. Ed. Grao, 1995.

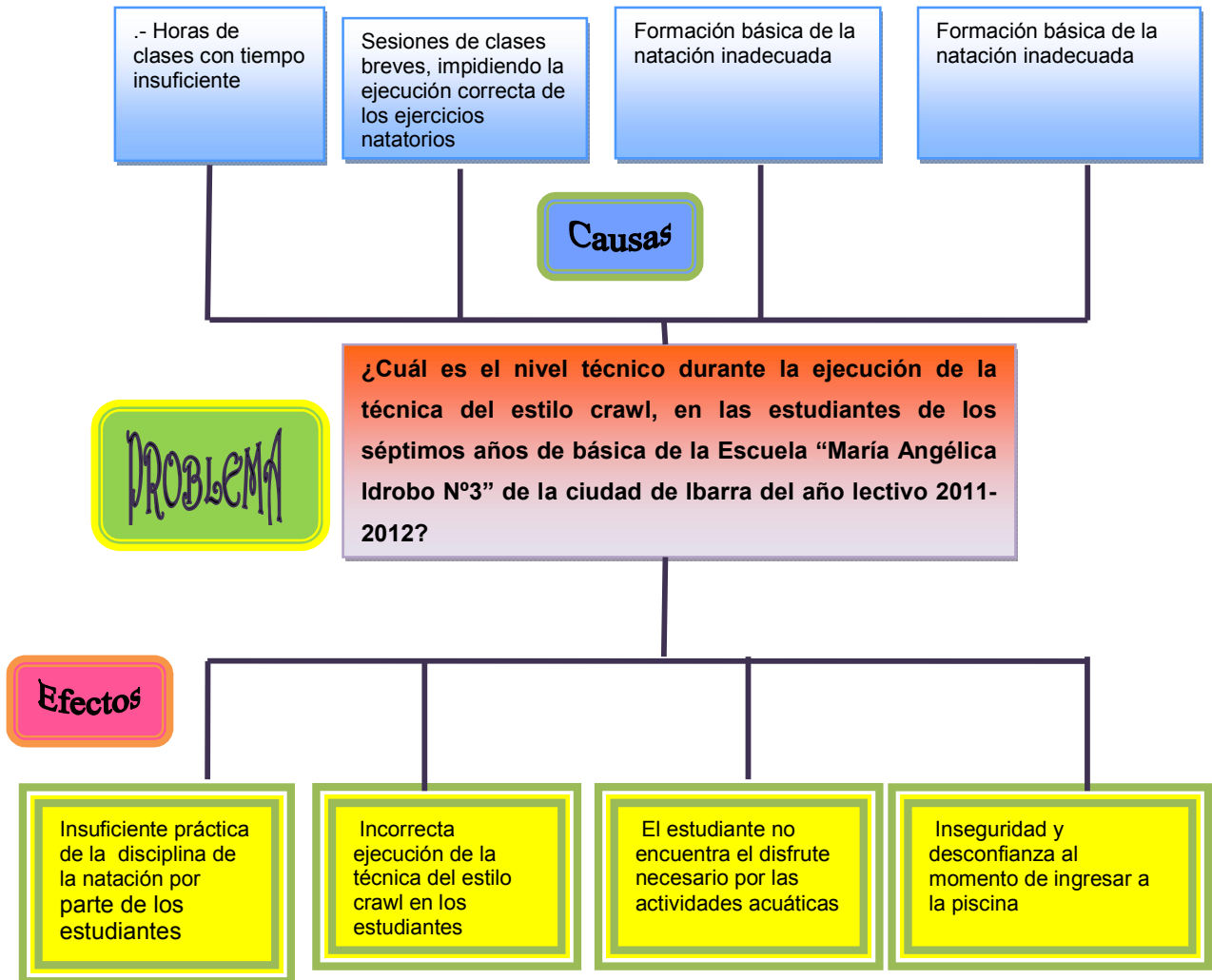
LINCOGRAFIA

1. (<http://es.slideshare.net/amira6742/humanismo>)
2. ([http://www.wikilearning.com/ensenanza desde una perspectiva cognitiva/10359-11](http://www.wikilearning.com/ensenanza_desde_una_perspectiva_cognitiva/10359-11))
3. (www.wikipedia.com/aprendizaje-psicologia.html)
4. ([http://www.wikilearning.com/ensenanza desde una perspectiva cognitiva/10359-11](http://www.wikilearning.com/ensenanza_desde_una_perspectiva_cognitiva/10359-11))
5. (<http://es.slideshare.net/Raakeel/naturalismo-pedaggico-5450141>)
6. (http://html.rincondelvago.com/teorias-de-la-educacion_1.html)
7. (<http://www.monografias.com/trabajos87/modelo-pedagogico-naturalista/modelo-pedagogico-naturalista.shtml>)
8. (<http://www.proceso-metodologico/natacion.profesormarcelo mosquera/adapatacion-medio-acuatico.html>.)
9. (<http://www.deportespain.com/2009/03/20/que es la natación>)

10. ([http://www.javiercancio.obolog.com/-ambientacion- natación](http://www.javiercancio.obolog.com/-ambientacion-natacion))
11. (www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/PrgAccionMundial.pdf)
12. (www.fundacionestadio.com)
13. (www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/i_ejercicios.html)
14. (biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2455.pdf)
15. (<http://www.natacion.us/federacion/tecnicas/estilo-crawl-olibre>)
16. (www.efdeportes.com/efd72/crol.htm)
17. ([www.Proceso Metodologico\363gico.html](http://www.Proceso_Metodologico\363gico.html))

AMEROS

ANEXON° 1 ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N°2 MATRIZ DE COHERENCIA

El Problema	Objetivo General
<p>¿Cuál es la técnica del estilo crawl que poseen las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012?</p>	<p>Determinar la técnica del estilo crawl; en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.</p>
Interrogantes de la Investigación	Objetivo Especifico
<p>¿Cuál es el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.?</p>	<p>Diagnosticar el nivel técnico durante la ejecución de la técnica del estilo crawl, en las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.</p>
<p>¿Cómo indagar los errores más comunes que se generan durante la ejecución de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012?</p>	<p>Indagar los errores más comunes que se generan durante la ejecución de la técnica del estilo crawl con las estudiantes de los séptimos años de básica de la Escuela “María Angélica Idrobo N°3” de la ciudad de Ibarra del año lectivo 2011-2012.</p>
<p>¿Cómo socializar la guía metodológica para la enseñanza adecuada de la técnica del estilo crawl, la cual contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema?</p>	<p>Socializar la guía metodológica para la enseñanza adecuada de la técnica del estilo crawl, la cual contenga planificaciones micro-curriculares con ejercicios ilustrativos y creativos los cuales sean de gran ayuda para docentes, padres de familia y personas interesadas en el tema.</p>

ANEXO N°3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR	
<p>El estilo crawl es el que permite mayor rapidez en el agua. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos a los que realiza la parte izquierda, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación. Esto es válido tanto para brazos como piernas.</p>	ESTILO	Nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Posición del cuerpo - Acción de las piernas - Acción de los brazos 	
		Técnico	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación Respiración-Brazos 	
	CRAWL	Errores	Errores de la Posición del Cuerpo	
			<ul style="list-style-type: none"> * Cabeza hundida o elevada. * Posición encogida. 	
		Comunes	Errores de la Acción de Piernas	
			<ul style="list-style-type: none"> * El movimiento parte de las rodillas. * No presiona con el empeine. 	
Errores de la Acción de Brazos		<ul style="list-style-type: none"> * No flexionar el codo * No acelerar la mano. 		
Errores de Coordinación Respiración-Brazos		<ul style="list-style-type: none"> * Respiración incompleta. * Respiración adelantada. 		

ANEXO N°4 ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN ENCUESTA

Encuesta dirigida a las estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela María Angélica Idrobo N° 3 de la ciudad de Ibarra.

Estimada estudiante:

La presente encuesta es sencilla y consta de diez preguntas y tiene por objetivo recoger la información sobre las técnicas que Ud. ha desarrollado en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Estilo Crawl, los datos son reservados, anónimos y de exclusiva utilidad para esta investigación por lo que se solicita que sus respuestas sean sinceras y concretas.

Instructivo

Sírvase a contestar la siguiente encuesta marcando con un círculo donde sea necesario.

1.- ¿Te gustan las clases que recibes de natación?

Mucho Poco Nada

2.- ¿Sabes que es el Estilo Crawl o Libre?

SI NO

3.- ¿Cuándo usted esta nadando su cabeza está por encima del agua?

Siempre Casi Siempre A veces Nunca

4.- ¿Al momento de estar nadando tus pies salpican demasiada agua?

Siempre Casi Siempre A veces Nunca

5.- ¿Te cansas al momento de estar nadando sostenida de un flotador?

Siempre Casi Siempre A veces Nunca

6.- ¿Mientras realizas el movimiento de brazada los dedos de tus manos están separados?

SI NO A veces

7.- ¿Durante el movimiento de brazada tus manos rozan con tus piernas?

Siempre Casi Siempre A veces Nunca

8.- ¿Cuando estas nadando al momento de tomar aire lo haces girando a un lado la cabeza?

Siempre Casi Siempre A veces Nunca

9.- ¿Crees que existe el tiempo necesario para la enseñanza de la natación?

SI NO

10.- ¿Crees que es importante aprender a nadar?

SI NO

ANEXO N°5 FICHA DE OBSERVACION

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN
FICHA DE OBSERVACION-INDIVIDUAL

Lugar:

Persona observada:

Objetivo: Valorar la eficacia en la ejecución de las fases del Estilo Crawl

Valoración: **E**= Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno **R**=Regular **D**=Deficiente

ACCION	DETALLES TECNICOS	E	MB	B	R	D
POSICION DEL CUERPO	Posición elevada					
	Buena alineación lateral					
	Cabeza ligeramente elevada					
	Cadera y piernas cerca de la superficie					
ACCION DE LAS PIERNAS	Flexión correcta de rodillas					
	Las rodillas no están separadas					
	El pie y dedos en extensión					
	Pies con tabla avanza					
ACCION DE LOS BRAZOS	La mano entra con el codo alto frente al hombro					
	Extiende el brazo antes de comenzar la brazada.					
	Empuja el agua con la palma cerrada.					
	Cuando un brazo entra en el agua, el otro está a la mitad del recorrido acuático					
COORDINACIÓN Respiración- Brazos	La cabeza sale a la vez que sube el brazo.					
	La cabeza gira a un lado para respirar					
	La inspiración es la correcta durante el desplazamiento					
	coordinación de los brazos con la respiración durante el desplazamiento					

ANEXO N°6 FOTOS DEL ESTABLECIMIENTO





**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 IDENTIDAD:	DE	100306616-2	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Mayanquer Lara Alexander Andrés	
DIRECCIÓN:		13 de Abril y Guayas (Sector Huertos Familiares)	
EMAIL:		aalexandryman8825@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2546-886	TELÉFONO MÓVIL:	0995560561

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LAS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO Nº 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012”
AUTOR (ES):	Mayanquer Lara Alexander Andrés- Rivera Morales Luis Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2012-11-16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Mayanquer Lara Alexander Andrés, con cédula de identidad Nro. 100306616-2, 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 27 días del mes de noviembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Mayanquer Lara Alexander Andrés
C.C.: 100306616-2

ACEPTACIÓN:

(Firma)
Nombre: **ING. BETTY CHÁVEZ**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Mayanquer Lara Alexander Andrés, con cédula de identidad Nro. 100306616-2, 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 denominado **“ESTUDIO DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LAS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO Nº 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en Educación Física, 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.

(Firma)

Nombre: Mayanquer Lara Alexander Andrés

Cédula: 100306616-2

Ibarra, a los 27 días del mes de noviembre del 2012



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

4. 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 IDENTIDAD:	DE	100307261-6	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Rivera Morales Luis Patricio	
DIRECCIÓN:	Raúl Montalvo y Víctor Mideros (Sector El Camal)		
EMAIL:	pato_kua666@yahoo.com		
TELÉFONO FIJO:	2547-143	TELÉFONO MÓVIL:	0995093026

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LAS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO Nº 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012”
AUTOR (ES):	Mayanquer Lara Alexander Andrés- Rivera Morales Luis Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2012/11/16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Rivera Morales Luis Patricio, con cédula de identidad Nro. 100307261-6, 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.

6. 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 27 días del mes de noviembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Rivera Morales Luis Patricio
C.C.: 100307261-6

ACEPTACIÓN:

(Firma)
Nombre: **ING. BETTY CHÁVEZ**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Rivera Morales Luis Patricio, con cédula de identidad Nro. 100307261-6 , 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 denominado **“ESTUDIO DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LAS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO Nº 3” DE LA CIUDAD DE IBARRA DEL AÑO LECTIVO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en Educación Física 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.

(Firma).....

Nombre: Rivera Morales Luis Patricio

Cédula: 100307261-6

Ibarra, a los 27 días del mes de noviembre del 2012