



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.**

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

### **AUTOR:**

**Tulcán Guiz Wilmer Anderson**

### **DIRECTOR:**

**Dr. Vicente Yandún Y. Msc**

**Ibarra, 2017**

### CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal "Coronel Luciano Coral Morillo" de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: Tulcán Guiz Wilmer Anderson previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

Dr. Vicente Yandún. Y. Msc.

CI. 1001684685

Ibarra, 08 de Noviembre del 2017

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal "Coronel Luciano Coral Morillo" de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 - 2017, del estudiante Tulcán Guiz Wilmer Anderson, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 08 de Noviembre del 2017

Para constancia firman



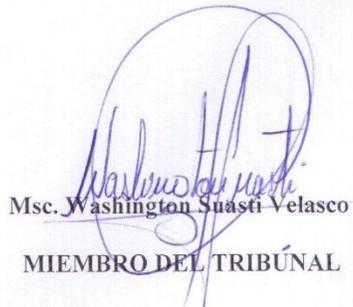
Msc. Vicente Yandún Yalamá  
DIRECTOR



Msc. Zoila Realpe Zambrano  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Fabián Yépez Calderón  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Washington Suasti Velasco  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## AUTORÍA

Yo, Tulcán Guiz Wilmer Anderson con cédula de ciudadanía 040162008-3 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.

(Firma).....  
Nombre: Tulcán Guiz Wilmer Anderson  
C.I. 0401620083



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	0401620083	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Tulcán Guiz Wilmer Anderson	
DIRECCIÓN:		Juan Montalvo-Cantón Mira- Carchi	
EMAIL:		gato_ander_69@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0999303595

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017. “
AUTOR :	Tulcán Guiz Wilmer Anderson
FECHA: AAAAMMDD	2017 – 11 – 08
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandun

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

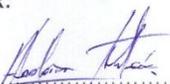
Yo, Tulcan Guiz Wilmer Anderson cédula de identidad Nro. 0401620083, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de noviembre del 2017

EL AUTOR:

(Firma).....  
Nombre: Tulcán Guiz Wilmer Anderson  
C.I. 0401620083

Facultado por resolución de Consejo Universitario

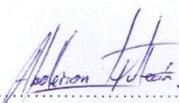
---



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Tulcán Guiz Wilmer Anderson cédula de identidad Nro. 0401620083, 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: **“Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Entrenador Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....  
Nombre: Tulcán Guiz Wilmer Anderson  
C.I. 0401620083

Ibarra, a los 08 días del mes de noviembre del 2017

## RESUMEN

La investigación hace mención a los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con el desarrollo medios físicos - técnicos y el proceso enseñanza de la técnica estilo crawl los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y ficha de observación relacionados a la utilización de los medios físicos y la técnica del estilo crawl , luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas encuestas y fichas de observación aplicados a los niños, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios y medios para el aprendizaje del estilo crawl, para lo cual en cada una de las sesiones se para ello se utilizó variedad de ejercicios educativos de tipo general y especial, los mismos que ayudaran a que los niños de esta noble institución, aprendan el estilo con una adecuada técnica deportiva de los deportistas.

Palabras Claves: Medios físico - técnica, estilos crawl, niños, guía didáctica

## ABSTRACT

The research makes reference to the physical and technical means used inside and outside the water and its relation with the learning style of children from 8 to 10 years of the Educational Unit "Coronel Luciano Coral Morillo" of the city of Tulcán in The academic year 2016 - 2017. Subsequently the contextualization of the problem where the macro, meso and micro part about the problem was mentioned was written, the objectives and the justification where the reasons were explained because this diagnosis was made, which Are the contributions, who will benefit the results obtained. For the construction of the Theoretical Framework we investigated according to the categories related to the development physical - technical means and the teaching process of the technique crawl the same ones that were investigated in books, magazines, and internet. The Methodological Framework was then developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by surveys and observation data related to the use of physical media and crawl technique, then Proceeded to represent in tables and circular diagrams and subsequently analyzed and interpreted each of the questions surveys and observation sheets applied to children, then drafted the conclusions and recommendations, which are related to the proposed objectives and these guided for The elaboration and construction of the didactic guide, where you will find exercises and means for the learning of the crawl style, for which in each one of the sessions it was used a variety of general and special educational exercises, the same ones that would help That the children of this noble institution, learn the style with an appropriate tea Sports practice of athletes.

Keywords: Physical - technical means, crawl styles, children, didactic guide

## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poder hacer mi sueño realidad.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Thomas Chalmers

Anderson

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y niñas/nos 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Anderson

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	5
Objetivos.....	7
Preguntas de investigación.....	8
CAPÍTULO I.....	9
1. MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 Medios físicos técnicos.....	9

1.2	Propuesta de un modelo de medios para alcanzar rendimiento.....	10
1.3	Medios de preparación física.....	12
1.4	Desarrollo de las cualidades físicas.....	13
1.5	Asimilación de la base técnica del estilo.....	18
1.6	Ejercicios fuera del agua.....	19
1.7	Ejercicios dentro del agua.....	20
1.8	Ejercicio de patada.....	21
1.9	Ejercicio de brazada.....	21
1.10	Ejercicios de respiración.....	22
1.11	Ejercicio movimiento completo.....	23
1.12	Medios didácticos.....	23
1.13	Técnica del estilo crol.....	28
1.14	Movimiento Completo.....	33
CAPÍTULO II.....		35
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	35
2.1	Tipo de Investigación.....	35
2.2	Métodos.....	36
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	37
2.4	Matriz de Relación.....	38

2.5	Población.....	39
2.6	Muestra.....	39
CAPÍTULO III.....		40
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	40
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	40
3.2	Resultado de la ficha aplicada a los niños.....	53
CAPÍTULO IV.....		69
4	PROPUESTA.....	69
4.1	Título de la Propuesta.....	69
4.2	Justificación.....	69
4.3	Fundamentación.....	70
4.4	Objetivos.....	85
4.4.1	Objetivo General.....	85
4.4.2	Objetivos Específicos.....	85
4.5	Ubicación Sectorial y Física.....	85
4.6	Desarrollo de la Propuesta.....	86
4.7	Impacto.....	117
4.8	Difusión.....	118
4.9	Conclusiones.....	118

4.10	Recomendaciones.....	119
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	121
	FUENTES DE INFORMACIÓN.....	122
	Glosario de términos.....	122
	Referencias bibliográficas.....	123
	Anexos.....	126
	Árbol de problemas.....	127
	Matriz Coherencia.....	128
	Matriz de Categorical.....	129
	Matriz de relación.....	130
	Encuesta a docentes.....	131
	Ficha de Observación.....	134
	Certificados.....	136
	Fotografías.....	138

## INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua.....	40
Tabla N° 2	Sesiones de clase los medios físicos - técnicas.....	41
Tabla N° 3	Utiliza ejercicios general y específico cualidades físicas.....	42
Tabla N° 4	Fuera del agua utiliza variedad de materiales didácticos.....	43
Tabla N° 5	Dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos.....	44
Tabla N° 6	Domina variedad de ejercicios generales y específicos.....	45
Tabla N° 7	Corrección de errores de la técnica de patada estilo crol.....	46
Tabla N° 8	Corrección de errores de la técnica de brazada estilo crol.....	47
Tabla N° 9	Corrección de errores de la coordinación movimiento completo.....	48
Tabla N° 10	Materiales didácticos que utiliza para el desarrollo fuerza.....	49
Tabla N° 11	Materiales didácticos cualidades físicas dentro del agua.....	50
Tabla N° 12	Guía didáctica medios físicos técnicos estilo crol.....	51
Tabla N° 13	Aplicación de una guía didáctica medios físico técnicos.....	52
Tabla N° 14	La patada comienza en las caderas.....	53
Tabla N° 15	Rodillas flexionadas pasivamente.....	54
Tabla N° 16	Pies ligeramente adelante.....	55
Tabla N° 17	Tobillos relajados.....	56
Tabla N° 18	Amplitud de patada 30 cm.....	57

Tabla N° 19	Entrada de la mano en dirección del hombro.....	58
Tabla N° 20	Después de la entrada en el agua el brazo se estira.....	59
Tabla N° 21	Durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona.....	60
Tabla N° 22	En la recuperación, el codo esta alto y al ángulo de 90°.....	61
Tabla N° 23	La mano se mueve hacia el muslo y respira.....	62
Tabla N° 24	Realiza el movimiento hacia arriba la otra debe patear.....	63
Tabla N° 25	La brazada es sin interrupción.....	64
Tabla N° 26	Realiza el movimiento de un brazo y el otro después.....	65
Tabla N° 27	Logra seis movimientos de patada por cada ciclo brazada.....	66
Tabla N° 28	Logra dos movimientos de patada por cada ciclo brazada.....	67
Tabla N°29	Evita que se realice la brazada, patada y respiración.....	68

**INDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico N° 1	Beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua.....	40
Gráfico N° 2	Sesiones de clase los medios físicos - técnicas.....	41
Gráfico N° 3	Utiliza ejercicios general y específico cualidades físicas.....	42
Gráfico N° 4	Fuera del agua utiliza variedad de materiales didácticos.....	43
Gráfico N° 5	Dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos.....	44
Gráfico N° 6	Domina variedad de ejercicios generales y específicos.....	45
Gráfico N° 7	Corrección de errores de la técnica de patada estilo crol.....	46
Gráfico N° 8	Corrección de errores de la técnica de brazada estilo crol.....	47
Gráfico N° 9	Corrección de errores de la coordinación movimiento completo..	48
Gráfico N° 10	Materiales didácticos que utiliza para el desarrollo fuerza.....	49
Gráfico N° 11	Materiales didácticos cualidades físicas dentro del agua.....	50
Gráfico N° 12	Guía didáctica medios físicos técnicos estilo crol.....	51
Gráfico N° 13	Aplicación de una guía didáctica medios físico técnicos.....	52
Gráfico N° 14	La patada comienza en las caderas.....	53
Gráfico N° 15	Rodillas flexionadas pasivamente.....	54
Gráfico N° 16	Pies ligeramente adelante.....	55
Gráfico N° 17	Tobillos relajados.....	56
Gráfico N° 18	Amplitud de patada 30 cm.....	57

Gráfico N° 19	Entrada de la mano en dirección del hombro.....	58
Gráfico N° 20	Después de la entrada en el agua el brazo se estira.....	59
Gráfico N° 21	Durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona.....	60
Gráfico N° 22	En la recuperación, el codo esta alto y al ángulo de 90°.....	61
Gráfico N° 23	La mano se mueve hacia el muslo y respira.....	62
Gráfico N° 24	Realiza el movimiento hacia arriba la otra debe patear.....	63
Gráfico N° 25	La brazada es sin interrupción.....	64
Gráfico N° 26	Realiza el movimiento de un brazo y el otro después.....	65
Gráfico N° 27	Logra seis movimientos de patada por cada ciclo brazada.....	66
Gráfico N° 28	Logra dos movimientos de patada por cada ciclo brazada.....	67
Gráfico N°29	Evita que se realice la brazada, patada y respiración.....	68



## **Introducción**

### **Tema:**

Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017

### **Contextualización del problema.**

A nivel de todas las naciones del mundo el significado de “entrenamiento” tiene distintos aparentados y se emplean no sólo en el deporte, sino también en otras esferas de la vida. Auténticamente, el conocimiento de “entrenamiento” tiene un significado determinado, que personifica ejercicio, adiestramiento, enseñanza. En el deporte actual el concepto de ejercicio se utiliza en un sentido más extenso pero restringido. Los ejercicios físicos cuando se les hace una adecuada preparación dentro de los métodos de formación deportiva, se parte en el primer caso, refleja cualquier tipo de sesiones de ejercicios físicos que fortifican la salud y enaltecen la aptitud del ser humano. En segundo caso, se aprende como un asunto de formación, educación y perfección de las contingencias utilizables del sujeto para lograr altos efectos deportivos en un determinado tipo de actividad motriz.

Para la preparación de los deportistas de las diferentes edades, se requiere fijos ordenamientos, manejados mediante unos u otros medios, bajo unas y otras circunstancias, es por ello que el instructor deportivo debe someter variedad de ejercicios físicos dentro y fuera del agua con propósito de realzar las actividades multilaterales, pero a veces el discernimiento de quienes están al frente, sus sapiencias son limitados, por lo

que las clases se tornan cansadas, monótonas, por lo que los instructores no dominan ejercicios de carácter general y específico, además dentro de estos medios, también está la utilización correcta de medios didácticos, que son convenientes de cada deporte. Para el progreso de las diferentes cualidades físicas condicionales y coordinativas existe diversidad de ejercicios, que ayudan a su desarrollo, cada ejercicio físico bien perfeccionado efectuará una misión esencial en la preparación del infante, por ejemplo hay ejercicios que sientan la base deportiva como es la resistencia, hay otros ejercicios para el progreso de la velocidad, fuerza, agilidad, coordinación, flexibilidad y otras capacidades físicas como el ritmo, orientación, velocidad de reacción.

A nivel Nacional, se observa una situación compleja, pues la iniciación deportiva en la infancia requiere de una base metodológica para realizar su proceso de enseñanza aprendizaje asentado en los contenidos de los diferentes programas de la escuela de formación deportiva, donde se puede realizar actividades multilaterales, es decir en estas edades precoces no se les debe dar ningún tipo de especialidad deportiva. Pero lastimosamente hoy se comete muchos errores, como querer que los infantes sean vencedores a tempranas edades, muchos dirigentes deportivos, entrenadores, padres de familia, siempre están obligando a que tengan buenos resultados, es por ello que a los infantes se les trata como si fueran mayores en miniatura, se les somete a métodos de ejercicio empleando cargas, volúmenes e intensidades que afligen a la salud física y mental, es decir no se considera la edad biológica y cronológica.

Toda esta situación antes indicada sucede a nivel de la provincia del Carchi, pues no existen cursos de actualización deportiva, como por ejemplo de entrenamiento infantil, de preparación de las cualidades físicas, venerando su edad, la preparación de las capacidades coordinativas, que es muy esencial en estas edades, la preparación física, utilizando los medios esenciales del entrenamiento deportiva, cursos específicos de natación, por ejemplo de gestación de deportistas de nivel básico, cursos de natación y llegar al alto nivel, el uso apropiado de los ejercicios educativos o de perfeccionamiento, utilizando los medios más adecuados, para el desarrollo de las diferentes cualidades coordinativas, que son la base esencial en estas edades y el desarrollo motriz, que se debe trabajar según la edad, porque hay cualidades físicas, que se debe tener mucho cuidado en la preparación física, me refiero de manera personal al desarrollo de la fuerza, en fin el entrenador deportivo para la enseñanza y perfeccionamiento de estos deportistas deben dominar diversidad de ejercicios de carácter general y especial, todo esto para registrar las bases deportivas a largo plazo y alcanzar el éxito ansiado.

Todos las situaciones antes aludidos también ocurre a nivel de la institución motivo de investigación, así se puede recalcar lo siguiente: En la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” las clases de Natación las acogen como una manera de distracción mas no como clases en específico, las practicas la realizan superficialmente ya que la preparación científica de los docentes es baja porque su título lo han obtenido como licenciados de cultura física mas no tienen su preparación en la rama de natación para su impartición a los estudiantes que tiene en la llama curricular de la institución.

La técnica enseñada del estilo crol se enseña con los implementos para su corrección de patada y brazada, para su coordinación se deja el implemento y se parte el estilo despacio

con repeticiones y corrección de brazada cuando giran la cabeza a la respiración no perder técnica si no su sincronización con la brazada y así hacer de la mejor manera el estilo

Se debe realizar la capacitación técnico – práctico de los docentes para su enseñanza más científica de la técnica de natación y mejorar su aprendizaje de los estudiantes, al igual utilizar los implementos correctamente y hacer sus clases más prácticas y de enseñanza mejorara al momento de captar los conocimientos del docente.

Conocidos estos antecedentes a nivel macro, meso y micro se puede destacar las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Los docentes de estos niveles educativos no tienen cursos de actualización con respecto a la preparación de deportistas de edades tempranas, estos aspectos han influido notablemente como una inadecuada preparación deportiva, con respecto a la parte física y técnica y ha repercutido en el aprendizaje adecuado de la técnica deportiva.

Limitado conocimiento por parte de los docentes, con respecto a los medios fundamentales del entrenamiento deportivo, es decir los docentes no dominan variedad de ejercicios de carácter general y específico, lo que ha ocasionado que sus clases se conviertan en sesiones aburridas, monótonas, repetitivas.

En estas edades los docentes de educación física o encargados de la preparación deportiva, realizan una limitada preparación deportiva multilateral, es decir no se les hace variedad de ejercicios de manera lúdica, divertida, por sus limitados conocimientos, pronto en estas edades se comete el error de prepararle con ejercicios específicos, es decir buscando la especialización temprana.

Los docentes tienen un dominio limitado para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, lo que ha repercutido en los procesos de formación deportiva de los pequeños nadadores, se ha evidenciado niños con un limitado desarrollo en la coordinación dinámica general y segmentaria, todo esto se ha ocasionado por el limitado conocimiento de los ejercicios de carácter general y específico, dentro y fuera del agua.

### **Justificación**

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

Por el valor pedagógico y didáctico, puesto que suministrará un determinado realista cuando se empleen las técnicas de indagación, por ejemplo se investigará que medios físicos y técnicos monopolizan los instructivos para la instrucción y desarrollo del estilo crol, es decir se requiere saber qué cargos de tipo general y específico manejan para los métodos de gestación deportiva de los niños.

El valor científico estará dado por la rigurosidad como serán empleadas las fichas de observación, pues con esta diligencia se revelará los errores más comunes que se muestran al instante de ejecutar esta técnica deportiva. Esta investigación es original, pues es la primera vez que se lleva a cabo para realizar este tipo de estudios, donde se detectó su nivel de sapiencias de los docentes con respecto a los medios fundamentales para la preparación deportiva y se observó cómo elaboran la técnica del estilo crol.

Esta investigación es significativa ejecutar porque será un gran colaborador para la gestación deportiva de los niños, se respetará los métodos de preparación deportiva, es

decir empleando ejercicios de carácter general y específica, por medio de juegos o actividades lúdicas, con el impar objetivo de desplegar las cabidas eventuales y coordinativas, para ello el instructivo debe subyugar un repertorio de ejercicios para la instrucción de la natación.

Existe gran beneficio que se lleva a cabo este tipo de indagaciones, porque consentirá tener un determino o una radiografía de lo que está pasando en la establecimiento, con respecto a la preparativo de docentes con respecto a los medios que se utiliza para la instrucción de la natación.

Los favorecidos de esta indagación serán claramente los infantes y los transversales serán los instructores, docentes, padres de familia, en general todos se favorecieran, el deporte se la fundación y la provincia ganará, si se está haciendo una preparativo ajustada desde su inicio hasta el desarrollo.

Con respecto a la provecho teórica, práctica, metodológica, pues estará un gran aporte de la guía metodológica, esta valdrá como medio de consulta para docentes, instructores, para indagar qué tipo de ejercicios se logran hacer en cada una de las fases y etapas de preparativo de los deportistas, estos ejercicios planteados se transportaran a cabo en la piscina de la fundación, para ello en la guía se ha estimado ejercicios fuera del agua y dentro para su excelente desarrollo físico y técnico y supremamente con relación a la ventaja metodológica, esta guía valdrá para ejecutar futuras investigaciones de mucha mayor profundidad, con relación a la instrucción y mejora del estilo crol.

Esta investigación es factible realizarle porque existe la predisposición de la autoridades para que se lleve a cabo estas investigaciones de esta naturaleza, porque allí permitirá detectar las fortalezas y agotamientos, conocidos estos efectos buscar los dispositivos para la remediar, es realizable llevar a cabo esta indagación porque existe extensa bibliografía y los culturas bastantes para llevar a cabo estos técnicas de investigación, que son esenciales para el progreso deportivo de la institución.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

- Determinar los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.

### ***Objetivo Específico***

- Diagnosticar los medios físicos – técnicos que utilizan los docentes para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.
- Identificar los errores más comunes de la técnica del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.

- Elaborar una propuesta alternativa de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.

### **Preguntas de Investigación**

- ¿Cuáles son los medios físicos – técnicos que utilizan los docentes para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?
- ¿Cuáles son los errores más comunes de la técnica del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Medios físico – técnicos

Para que los deportistas logren consecuencias a largo plazo, se debe apelar a diferentes medios de adiestramiento, estos logran ser de tipo físico, que se relata a los ejercicios de modo general y específica, otras formas para desplegar las cualidades físicas y coordinativas y también se relata a los materiales didácticos, que se va traer para desplegar de cada uno de los aspectos físicos y también los aspectos técnicos, que es esencial dentro un proceso de preparación física.

Los medios son ayudas pedagógicas y deportivas, que se valen los entrenadores para que los deportistas posean sublimes efectos generales y específicos, en los otros periodos de preparativo de los futuros nadadores. Estos medios se designan ejercicios físicos en metodología del entrenamiento deportivo, siendo pensados los recursos más significativos para la mejora del rendimiento deportivos de los nadadores. (Raposo, 2000, pág. 101)

Los ejercicios físicos que se van manejar dentro de las etapas de preparación deportiva, son reflexionados el recursos más significativo y concernidos con los materiales, proveen recursos positivos en todo el asimilación de las personas que están disponer dentro de la preparación deportiva. Los medios físico técnicos deben ser solícitamente distribuidos a lo largo de la temporada, con objetivos y tareas, estos

ejercicios convenientemente elegidos auxilian al progreso de las maneras eventuales y coordinativas en la formación de los futuros nadadores.

## **1.2 Propuesta de un modelo de medios para alcanzar un óptimo rendimiento físico técnico deportivo.**

La mayoría de autores están de acuerdo en instituir un modelo piramidal para consentir que una persona llegue a su máximo nivel de distinción sin atentar contra la alineación integral del sujeto. Este modelo de preparativo deportiva se parte en cuatro fases bien precisadas, para la universo de una base consolidada ya extensa, para llegar al conclusivo del sumario a la cúspide, instante de logro de los óptimos resultados deportivos.

- Formación integral del futuro deportista
- Desarrollar patrimonios futuras de movimiento, al haberse logrado las diferentes engramas sensorio motores básicas de edad escolar.
- Logro de objetivos de alta cualificación a largo plazo, cuando el organismo humano esté dispuesto para soportar cargas máximas tanto de tipo físico y psicológico. Se ha de destacar que la causa más habitual de desidia del entrenamiento de infantes y jóvenes no es de índole física, sino más bien psicosocial, dada la sobrecarga sobre la conducta normal.
- Crear una buena habilidad al beneficio, partiendo del mundo de un repertorio motriz amplio, que consienta que el alma pueda realizar aquello que verdaderamente le guste.

En el modelo que se muestra en el ejercicio en edad escolar correspondería esencialmente a las dos primeras fases, en las cuales se crearían las bases para el ejercicio.

El entrenamiento con infantes debe ser estimado como un adiestramiento iniciador para edades posteriores y no un fin en sí mismo. Es decir el adiestramiento con infantes no

investigará la producción de altos beneficios mientras que el infante es infante y se debe venerar sus fases de desarrollo y crecimiento o mejor dicho su edad biológica y cronológica, es decir el infante no es un adulto en miniatura, se debe venerar como tal y no turbar sus procesos, solo con el fin de alcanzar óptimos resultados deportivos. (Delgado, 2004, pág. 136)

En estas etapas de preparativo deportiva, se debe traer variedad de medios de adiestramiento, con el único imparcial de sentar una buena base, para que el infante se despliegue de la mejor manera, para ello debe traer materiales para desplegar ejercicios de forma general y específica, para coadyuvar en los métodos de formación deportiva.

### ***1.2.1 Fase de fundamento***

En la fase de fundamento, en la preparación con infantes, que también ha venido a denominarse fase de alineación psicomotriz amplia, adiestramiento de preparativo motriz básica o preparación física deportiva previa, se logran trazar tres objetivos fundamentales para trabajar con niños. “El desarrollo motor variado, con el fin de que sobre un repertorio motriz de ejercicios estable, adquirido por la repetición de gestos, movimientos y situaciones de juego variadas y motivantes, el niño pueda crear nuevas conductas motoras adoptadas a situaciones novedosas”. (Delgado, 2004, pág. 137)

Aproximación a formas básicas del modelo biomecánicamente correcto (técnica deportiva) y su aplicación en situaciones de juego concretas (técnica deportiva individual.

Adopción de una actitud positiva. Esto es, obtener placer por el movimiento y por la realización de la actividad física, sea o no deportiva.

### **1.3 Los medios de la preparación física**

Los medios de la preparación física son los distintos ejercicios físicos que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades físicas de los deportistas. Los ejercicios físicos deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras destinadas a resolver un problema motor concreto. En los ejercicios de entrenamiento, las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de demostrar altos índices de fuerza, velocidad, resistencia, coordinación.

En el sistema de preparación deportiva se aplica un enorme número de ejercicios que es difícil clasificar según una única característica. La clasificación más general presupone dividir los ejercicios en ejercicios de entrenamiento y ejercicios de competición. Los ejercicios de entrenamiento pueden ser divididos según los tipos de preparación general, auxiliares de preparación especial. (Platanov, 2001, pág. 12)

Entre los ejercicios de preparación general figuran ejercicios que sirven para el desarrollo funcional del organismo del deportista. Pueden corresponder a las particularidades de una modalidad deportiva, así como pueden ser contrarios, hasta cierto punto, a dichas particularidades (cuando se resuelvan los problemas de una educación física polifacética y armónica).

Los ejercicios de preparación especial ocupan un lugar primordial en el sistema de la preparación física de los deportistas del alto nivel y abarcan un conjunto de medios que

incluyen elementos de la actividad competitiva, así como acciones muy similares de dicha actividad, por su forma, su estructura e incluso el carácter de las cualidades que intervienen y de la actividad de los sistemas funcionales del organismo. (Platanov, 2001, pág. 12)

Los ejercicios auxiliares presuponen acciones motoras que crean una base especial para el consiguiente perfeccionamiento de una u otra actividad deportiva. Un ejemplo, para un deportista especializado en natación, un ejercicio de competición consistirá en nadar la distancia fundamental o la distancia complementaria de acuerdo con el reglamento de la competición. El ejercicio de preparación especial consistirá en nadar tramos de la distancia con los métodos fundamentales y complementarios, nadar únicamente con las piernas o los brazos, con sobrecargas suplementarias o con algún tipo de freno. Entre los ejercicios auxiliares figuran los medios de que permiten incrementar la fuerza máxima, la fuerza resistencia y la flexibilidad

#### **1.4 Desarrollo de las cualidades físicas**

Las cualidades físicas están siempre presentes en cualquier programa que se realice, correspondiendo un apartado específico a las mismas y a su desarrollo puntual. De ahí el que se hable actualmente de especialista en preparación física, como campo propio de aplicación. Podemos observar la propia realidad, como preparación física, conforma una parcela de gran importancia.

Las cualidades físicas representan un soporte de gran importancia en la aplicación de los programas que se pueden realizar. De forma concreta, para el desarrollo de las mismas, debemos pensar en medios y métodos propios. Todo ello, constituye

un conglomerado importante, por lo que debemos ser conscientes de esta presencia y buscar las fórmulas más adecuadas para su mejora. Todo ello deberá estar estructurado dentro de lo que es la planificación del entrenamiento. (Saura, 2005, pág. 68)

La mejora de las cualidades físicas dentro del desarrollo social actual, tienen una gran importancia, y es uno de los motivos por los que el nivel de práctica deportiva está aumentando progresivamente, no como elemento competitivo, sino más bien como un elemento de recreación y mantenimiento.

#### ***1.4.1 Velocidad***

La capacidad de realizar movimientos rápidos constituye una de las cualidades importantes de un deportista. El concepto de rapidez en los deportes abarca: la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora. En los diferentes deportes estos aspectos de la calidad de la rapidez tienen particularidades específicas y se manifiestan en diferentes niveles y bajo muchas combinaciones.

La velocidad es la capacidad de realizar cualquier movimiento y acción y garantizar las reacciones motoras a diferentes estímulos con suficiente rapidez. La rapidez general la obtienen los deportistas en el proceso de las preparaciones física general y especial y como resultado del entrenamiento y la participación en las competencias. (Sánchez, 2005, pág. 114)

La velocidad es la capacidad física fundamental dentro de la preparación de los pequeños deportistas, al respecto se puede manifestar que la velocidad es la capacidad de reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo o señal y ejecutar movimientos

con la mayor velocidad posible ante una resistencia escasa, también se dice que la velocidad es un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar acciones motrices en un tiempo mínimo.

### ***1.4.2 Fuerza***

La fuerza muscular es una de las cualidades físicas más importantes. Sin capacidad para desplegar la fuerza no hay posibilidades de alcanzar una técnica y una táctica perfeccionadas ni una maestría deportiva total. En particular, la fuerza de los músculos determina el grado considerable la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando este exige resistencia y agilidad.

En la actualidad es impensable desarrollar la planificación de la preparación de los jóvenes sin que el entrenamiento de la fuerza este incluido en la formación a corto, a medio y a largo plazo. La fuerza es una de las capacidades motoras que garantizan la realización cuantitativa y cualitativa del gesto técnico, independientemente de la edad de quien lo ejecuta. (Vasconcelos, 2005, pág. 7)

Existen medios para desarrollar los diferentes tipos de fuerza, para ello se utiliza las maquinas, cuerdas, pelotas medicinales, halteras, llantas y otros materiales que ayudan a desarrollar, para ello el docente con su planificación y con su hábil conducción desarrolla la fuerza para los diferentes segmentos corporales.

### ***1.4.3 Resistencia***

Es una capacidad del organismo para soportar un esfuerzo constante. El fundamento para ello es adaptar al organismo al aumento de las tareas de que tienen que

vencer los sistemas circulatorio y respiratorio durante los ejercicios físicos. Al igual que las demás capacidades físicas.

Los ejercicios de resistencia general representa la capacidad de ejecutar un trabajo dinámico en forma ininterrumpida y con fuerza moderada. Además dicha resistencia es expresión del excelente funcionamiento de los órganos vegetativos (sistema cardiovascular y circulatorio. La resistencia general se desarrolla mediante carreras de fondo, carreras a campo traviesa, juegos de carrera, carrera con obstáculos. (Mayor, 2007, pág. 27)

La resistencia es la cualidad física, que sirve de base para la práctica de las demás cualidades físicas, es por ello que desde las edades tempranas que se les debe preparar con el objetivo de servir de base, con estas ayudas tienen una condición física adecuada, lista para preparar las demás cualidades, para ello debe utilizar ejercicios de manera general y ejercicios específicos.

#### ***1.4.4 Flexibilidad***

La flexibilidad se caracteriza por una amplia amplitud de movimiento en las articulaciones. La amplitud de movimiento en las articulaciones. La amplitud de los movimientos del hombre depende fundamentalmente de la forma de articulación, así como de elasticidad de los músculos, de los tendones y los cartílagos.

Desde hace tiempo, el desarrollo de la flexibilidad ya ha sido considerado un pilar imprescindible dentro de la corriente de la ejercitación física saludable. Su importancia se fundamenta en que un buen mantenimiento, además de mejorar la capacidad de rendimiento deportivo, puesto que permite una mayor y mejor

movilidad articular consiguiendo palancas más fructíferas y una óptima predisposición muscular al esfuerzo. (Colado, 2004, pág. 343)

La flexibilidad es la cualidad física que debe ser desarrollada desde edades tempranas, para mejorar la amplitud de los movimientos, sean estos de los miembros inferiores y superiores, esto ayuda a mejorar la técnica y el rendimiento deportivo, esta flexibilidad, es una cualidad que decrece conforme avanza la edad, es por ello que debe ser preparada.

#### ***1.4.5 Coordinación***

La coordinación es una de las importantes cualidades, que se debe trabajar en estas edades para ello se debe buscar ejercicios de carácter general y especial para desarrollarla, para ello se debe seleccionar ejercicios finos y gruesos para mejorar el estilo de la natación.

La coordinación es la capacidad motriz que ordena y organiza las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos. (Hernández, 2004)

A la coordinación se la define como la interacción o el buen funcionamiento entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética que interviene en la acción. La coordinación implica, por tanto, un ajuste entre la idea o esquema mental de lo que se desea ejecutar y la acción muscular propiamente dicha. Es por ello que en estas edades tempranas se les debe impartir muchos ejercicios de coordinación sean estos de carácter general y especial, utilizando variedad de medios con el objetivo de sincronizar los movimientos de brazada, patada o movimiento completo en la natación.

## 1.5 Asimilación de base técnica del estilo

En un principio las actividades motrices transformadas aunque vayan orientadas a cumplir otros objetivos, serán la base de la ventaja de las técnicas de propulsión o de desplazamiento. Poco a poco y sin darse cuenta el posible nadador someterá el equilibrio de su cuerpo frente a las desiguales firmezas que enfrenten al agua con suma facilidad y lograrán el suficiente mando, la seguridad y la motivación ajustadas como para poder empezar, sin excesivos dificultades con el noviciado de las sistemáticas más específicas de natación. Estas, en un iniciación serán primarias y gradualmente, con el dominio para de la flotación, irán adquiriendo calidad y eficacia.

La ventaja paulatina de los enfoques horizontales (ventral y dorsal) que someten la resistencia al agua, serán la señal que ha prevalecido las fases iniciales del éxito. La instrucción de las desiguales fases de natación se debe enseñar variedad de ejercicios de tipo general y especial, utilizando los diferentes medios y recursos didácticos, capaz de que aprendan las diferentes técnicas de manera adecuada. (Doman, 2012, pág. 12)

El nivel de actividad física de un infante es un dispositivo esencial de su salud y su forma física general, está derechamente atañida con ambas. La actividad física contribuye al progreso de experimentadamente todos los sistemas corporales y el fomento de una vida llena de múltiples beneficios mentales y físicos, para ello debe utilizar los medios y recursos necesarios para enseñar a nadar a los niños.

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

para muchos tratadistas de natación y el nuestro, es el siguiente, crol, espaldas, pecho, mariposa.

La metodología a monopolizar en esta disciplina es el global y fragmentario, que reside en instruir en forma general y subsiguientemente en forma personal es de decir cada una de las partes. Así por ejemplo es estilo crol se enseñará por partes ejemplo patada, brazada, coordinación, Para la enseñanza de este estilo y de los demás, los ejercicios se clasifican en ejercicios fuera del agua y dentro del agua, estáticos y dinámicos.

### **1.6 Ejercicios fuera del agua**

Estos ejercicios sirven para exponer y manifestar los movimientos para que los infantes tengan una idea clara de lo que el profesor quiera enseñar. Obvio es que el campo de estos es muy reducido y se los trata de forma breve.

En estos oficios fuera del agua se le enseña las diferentes técnicas, pero primeramente se hace el calentamiento general, donde se emprende a mover todas las partes del cuerpo, bien se lo hace desde arriba o desde abajo, también se vale la congruencia para educar los movimientos fuera del agua, el estudiante se le imparte una preparación multilateral, que se caracteriza por enseñar las fases de enseñanza del estilo y el desarrollo de las diferentes cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia. (Saura, 2005, pág. 16)

En esta fase de enseñanza noviciado se realizan de forma general y de acuerdo con el nombre adoptado, trabajo de carácter continua de ejercicios que se ocurren uno detrás de otro, atendiendo a unas técnicas propias de ejecución. Muestran un principio y final bien definidos y también un orden de ejecución preciso y determinado.

## **1.7 Ejercicios dentro del agua**

Los ejercicios dentro del agua, son los ejercicios del estilo crawl, que se le enseña de forma metódica, es decir siguiendo un orden lógico, para que los estudiantes asimilen sin ninguna aprieto, para ello se utilizará algunos medios, recursos que valdrán de gran apoyo para que el aprendizaje sea más fácil.

Es significativo tener en cuenta que los nadadores notan una serie de cambios y variaciones en el agua durante sus primeras clases. La primera de todas es la discrepancia de temperatura entre el agua y el cuerpo de los alumnos, Para ayudar a los alumnos a menear en el agua es necesario brindar una serie de ejercicios de grafía general y detalle con el objetivo de ayudar a desarrollar la confianza seguridad. (Noble, 2011, pág. 18)

En el agua ya se reparte los ejercicios específicos, para lo cual se les repartirá oficios de carácter general y específico de la natación, para ello también se les de hacer ejercicios para el progreso multilateral hasta que asimilen las fases con técnicas las adecuadas. Estos ejercicios dentro del agua ayudan instruirse los movientes que tienen que hacer dentro del agua, para ello se ha fundado los movimientos de patada, brazada, respiración, coordinación movimiento completo. El docente debe dominar variedad de ejercicios, dentro del agua, con el objetivo de evitar la monotonía, para ello tanto docente como estudiantes deben participar de los ejercicios.

## **1.8 Ejercicios de patada**

Todos los ejercicios que a continuación se detalla se deben educar primeramente fuera del agua, para detrás hacer muchos ejercicios dentro del agua, Parados en el filo de

la piscina educar movimientos de la pierna para que el infante tenga conocimiento de que el corriente empieza en la cadera.

Sentado en el borde la piscina con los brazos hacia atrás el infante realiza movimientos hacia arriba y abajo. Con las manos agarrado del filo, el infante realiza la patada hasta colocar en posición horizontal. Impulso de brazos hacia adelante ejecutar la patada Impulso de brazos a los costados efectuar la patada Impulso de brazos detrás de la espalda ejecutar la patada Impulso de brazos colocados en la nuca ejecutar la patada Impulso ejecutar la patada, pero con una tabla, en fin existe un sinnúmero de ejercicios que ayudan a conseguir el objetivo propuesto, para mejorar la técnica de patada. (Noble, 2011, pág. 41)

Estos ejercicios generales y específicos ayudan a que los niños aprendan las técnicas de la natación de manera adecuada, para ello el docente debe dominar variedad de actividades que coadyuven a mejorar los aspectos técnicos de patada, brazada, coordinación movimiento completo.

### **1.9 Ejercicios de brazada**

Todos los ejercicios que a continuación se puntualiza se deben instruir primeramente fuera del agua, para subsiguientemente hacer muchos ejercicios dentro del agua. Asidos de la salida y con pullboys entre las piernas explicar las fases de brazada.

En cuclillas caminar en el agua realizando brazadas. En piscinas poco hondas con brazos en el piso, alternar la brazada con respiraciones. Realizar la brazada con la ayuda de un colega, en posición de carretilla, el otro colega va realizando las

brazadas. Impulso de la pared, realizar brazadas y combinando con respiración.

(Noble, 2011, pág. 41)

Existe variedad de ejercicios que ayudan a mejorar la técnica de brazada, para enseñar esta fase, se debe realizar muchos ejercicios, para los diferentes partes de la brazada, como el agarre, tirón, empuje y recuperación.

### **1.10 Ejercicios de respiración**

Esta es quizá una de las fases más significativos en el causa por lo cual se la debe instruir con mucha tranquilidad y calma .Por parte del estudiante se precisa mucha atención y conciencia. El alumno realiza su inspiración sobre el agua solamente por la boca en forma rápida y la defunción dentro del agua esgrimiendo boca y nariz en forma pausada y total. “No hace falta insistir que la inspiración es la base para los futuros ejercicios tanto de aprendizaje como de técnicas de estilo. Por eso hay que repetir y resaltar esta fase de enseñanza”. (Noble, 2011, pág. 41)

Instruir la toma de aire fuera del agua, y como saltar en el aire. Soplar el agua que hay entre las manos. Soplar una pelota de ping-pong. Soplar en la faceta el agua metiendo frente la barbilla. Soplar en la faceta del agua metiendo la nariz y frente. Soplar en la superficie del agua metiendo toda la cabeza. Series de 5 repeticiones. Soplar metiendo toda la cabeza, retrasar un poco afuera y luego ejecutar la segunda respiración, ir reduciendo el tiempo de espera. Respiraciones con el pull-boy en las piernas. Respiraciones con toma de aire lateral. Respiraciones en grupos, parejas, tríos, etc. Series de respiraciones a diferentes ritmos.

### **1.11 Ejercicios movimiento Completo**

Una vez que el cuerpo emprende su lanzamiento, ya sea de frente o de espalda en el agua, se nota un impulso, lograr a su vez una posición adecuada del cuerpo con lo que el eje alargado imaginario del cuerpo constituirá un pequeño ángulo en relación con la superficie del agua. “Al final de este elemento de la locomoción, dentro de la etapa de alineación básica, el infante logra la combinación del tendencia completo de forma global de los brazos, piernas e inspiración rítmica debe ser capaz de vencer una distancia entre 25 y 50 metros”. (Noble, 2011, pág. 42)

Los ejercicios de corriente completo consolida la técnica deportiva, que se les reparte a los alumnos para ello se debe esgrimir ejercicios de manera general de piernas, brazos, respiración, movimiento completo, para ello se ha de investigar los ejercicios de carácter general y especial y los medios bastos los más ajustados para que asimilen la técnica de manera significativa.

### **1.12 Medios didácticos**

Los medios no deben ser un perímetro complemento en el currículo, sino un dispositivo configurador del mismo. Sin embargo, la diversidad de comentarios que existe relación a los medios por parte de los desiguales autores es muy amplia, yendo desde la introducción en su ámbito de todo aquello que puede atañer con la instrucción y aun con la instrucción (el currículo, la disciplina..) hasta su cotejo simple con los bastos utilizables para enseñar.

Concebimos por recursos claros todos los medios que tiene correspondencia con una realidad de enseñanza aprendizaje. Así la colocación del espacio y del tiempo, las crónicas de poder que se instituyen es la piscina, los bastos que se ponen al

peso de los alumnos y el uso que se consiente o potencia, son algunos de los dineros a los que nos referimos. (Uría, 2001, pág. 106)

Al respecto se puede declarar que los caudales denotan recursos y bastos que sirven para aumentar el progreso de los ejercicios y con los que se realiza los métodos participativos entre el catedrático, los alumnos y los sujetados en la práctica de la enseñanza. El medio puede ser docto en causas más generosamente que el recurso cuando este se iguala con un mero apoyo auxiliar. Estamos en la línea de reflexionar los recursos como facilitadores en la causa enseñanza aprendizaje descansando en habilidades para mejorar la técnica del estilo personal

### ***1.12.1 Tablas***

Este es un adjunto estrella para instruirse y afinar los movimientos mediante ejercicios específicos, tanto si te instruyes en la experiencia de la natación. Inicialmente la tabla sirve para adiestrar las piernas y para conservar la cabeza y la parte alta del tronco por arriba del plano del agua mientras se baten los pies, sin embargo, se puede usar para muchedumbre de ejercicios o juegos.

Esta tabla es de suma importancia, efectúa con varios imparciales el de afinar la patada, también sirve para emerger y para elaborar las desiguales fases de la ademán, el instructor hace diversidad de ejercicios, que ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas. (Moreno, 2000, pág. 6)

La tabla es un adjunto que se debe esgrimir a diario dentro del transmisión de ejercicio o preparación deportiva, es un medio o basto didáctico esencial, básico que ayuda a mejorar la patada.

### **1.12.2 Paletas**

Son adjuntos sirve para optimar nuestros movimientos, se la utiliza especialmente cuando se quiere mejorar la fuerza de los brazos, el instructor con la hábil dirección aplica ejercicios en las reuniones de entrenamiento, también se utiliza para que el deportista dentro de la planificación deportiva ayude a mejorar su fuerza.

Estos accesorios al igual que los anteriores artículos, existen muchedumbre de tamaños, formas y materiales de manoplas, cada una cumple distintos objetivos Pendiendo de su forma o tamaño se puede usar para trabajar la potencia muscular o para perfeccionar la técnica, este dispositivo utilizada convenientemente ayuda a notar la impresión de agarre en el agua en cada brazada. (Moreno, 2000, pág. 6)

Estas paletas en el diferente espacio de preparativo o del ejercicio, son de gran ayuda para optimar los niveles de fuerza, es por ello que los instructores deben utilizar para aumentar la potencia cuando un nadador compite, también estas paletas afianzan las diferentes fases de la brazada. Estos materiales ayudan a mejorar la técnica, desarrollan la fuerza, es por ello que se debe realizar variedad de ejercicios, aplicando los movimientos desde lo más simple a lo más complejo, que son aspectos pedagógicos y didácticos que ayudan a desarrollar, las diferentes fases de la brazada.

### **1.12.3 Pullboys**

Junto con la tabla, es el adjunto básico de noviciado o ejercicio. Existen multitud de formas y tamaños y universalmente estas elaborados de espuma o de polietileno suave para reducir el nivel de fricción de la piel.

Su uso principal es el de trabajar brazos, instalando el pull boys a distintas alturas entre las piernas para que floten mientras creamos ejercicios de brazos, tanto de espalda, crol, mariposa. Con ello te aseguras de no separar las piernas y trabajar una correcta alineación y posición del cuerpo. (Moreno, 2000, pág. 6)

También este accesorio puede esgrimir como tabla para hacer ejercicios con los pies o para ejecutar juegos con los más pequeños. Los pull boys cumplen con diversos objetivos como la de ayuda en la lineación postural cuando esta boca abajo o boca arriba, también ayuda oficios para la brazada sea crol, espaldas o mariposa.

#### ***1.12.4 Aletas***

Existen aletas para cada una de las diferentes particularidades acuáticas existentes (buceo, hockey subacuático, natación con aletas, etc.) y dependiendo de ello serán más o menos largas, flexibles o de diferentes materiales. Las aletas alargan el pie y lo hacen que la batida sea mucho más eficiente, ayudando a aumentar la flexibilidad del tobillo, a acrecentar la fuerza de la pierna y activar la masa muscular.

Las aletas efectúan con varios objetivos, como la de injertar de un lugar a otro, sin mucha problema, con el trabajo con las aletas el jugador acrecienta los niveles de fuerza muscular de las piernas, los jugadores se hacen más poderosos para poder mejorar el beneficio deportivo. (Moreno, 2000, pág. 6)

El trabajo con aletas es esencial para ocuparse en los diferentes estilos de crol, espalda mariposa, ayuda marcadamente a desplazarse con la mayor rapidez, con el empleo del utensilio ayuda a mejorar sus tiempos, más que todo se puede hacer variedad de ejercicios, todas estas actividades física y técnicas se las ejecuta esgrimiendo

diversidad de oficios y cambios que auxilien a cumplir con el desarrollo de la rapidez y resistencia.

### ***1.12.5 Ligas***

Las ligas son adjuntas, que se esgrime dentro y fuera del agua, fuera del agua se afana para trabajos para desplegar la fuerza en los brazos, pero con adeudos ligeros de fuerza muscular esto se lo hace universalmente de forma explosiva, con el objetivo de desarrollar la fuerza rápida.

También este mismo trabajo se lo ejecuta dentro del agua, cuando a un nadador se le hace adeudos para que estire la liga, es decir la liga se le ata al partido, el nadador emprende a nadar hasta el rechazo, hasta que sus potencias se le agoten, es decir el nadador ya no puede avanzar más (Moreno, 2000, pág. 6)

Las ligas son accesorios que sirven para desarrollar los diferentes niveles de fuerza, estas cumplen un solo objetivo la de mejorar las partes, para ello los entrenadores someten a los nadadores a un bloque de fuerza, ejerciendo con estos medios se adelantó marcadamente la fuerza de los futuros nadadores, para ello se aplica ejercicios de carácter general y especial.

### ***1.12.6 Barras de flotación***

Existen varios tipos; Las flexibles y conocidas por los infantes como “churro”, o “bastando” y las fijas. Se usan entre brazos, entre las piernas, en el cuello en posición de espalda, como tabla atrapando las dos manifestaciones y un sinfín de opciones. Están consignadas fundamentalmente a la instrucción de los más pequeños, tanto fuera del agua como dentro, pero es un adjunto muy bien acepto por estudiantes adultos.

Las barras de navegación son adjuntos que ayudan a los infantes para que ganen confianza, seguridad y a detengan los ejercicios de la instrucción básica de manera juguetona y significativa, para ello maestro ejecutara ejercicios de carácter general y especial para acostumbrar de modo adecuado. (Moreno, 2000, pág. 7)

Las barras de flotación tiene varios usos claros inicialmente sirve para adaptar al niño al nuevo medio, asimismo sirve para hacer la patada o también la brazada, en fin esta barra tiene un sinnúmero de usos, para ello el docente con su práctica y su hábil instrucción utilizará diversidad de ejercicios estos sean de carácter general y especial.

### **1.13 Técnica del Estilo Crol**

El termino crawl (crol) procede del inglés y significa reptar. Se designó “crol de frente” por la posición prono que se adopta. Tiene sus principios en Australia en 1883, al observar a nativos que desplegaron una técnica de natación con batido vertical de piernas y un corriente alterno de ambos brazos.

#### ***1.13.1 Posición del cuerpo***

Debido la variación del movimiento de brazos, el buen deportista de crol varía su enfoque prono hacia el lado derecho y el izquierdo. El cuerpo gira sobre el eje longitudinal, elevando un hombro mucho más que el otro. A este movimiento se le denomina “olido”. El rolido nos consiente someter la firmeza hasta un 60% menos con los hombros rectos. “Probablemente es el estilo más horizontal. “El nadador nada hacia adelante y abajo, con el agua por la parte superior de la frente, las caderas están cerca de la superficie del agua y existe cierto giro del cuerpo”. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 67)

Todos los nadadores deben realizar el rolido en molesto longitudinal cuando nada crol. Sin embargo, es un error ejecutar un rolido enorme o menor del adecuado. El rolido enorme puede ser producido por la caída del hombro en el barrido hacia adentro, o por una iluminación excesiva prolongada. Por otra parte, restringir el rolido puede causar balanceos laterales del cuerpo como compensación.

Para tener una ajustada posición del cuerpo se debe reunir las siguientes tipos como el cuerpo bien estirado, el enfoque de la cabeza debe principiar a la altura de los cabellos, con la mirada al frente

### ***1.13.2 Patada***

Las piernas ayudan muy poco al empujón. Sin embargo, su acción es vital para ejecutar la técnica global ya que ayudan al nadador a conservar una buena formación (posición hidrodinámica) del cuerpo.

Es un dispositivo de enaltecida categoría pues va a estipular el equilibrio, la sustentación (flotación) y, por tanto, la enfoque hidrodinámica del cuerpo en el agua. Muchos nadadores aumentan la asiduidad de la acción de piernas al final de la prueba para mejorar la posición del cuerpo y disminuir así la resistencia frontal. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 68)

La patada se inicia en la cadera y las piernas se menean dilema y continuamente arriba y abajo. Por lo general, la pierna persiste extendida durante la patada hacia arriba, se arquea en el punto más alto de este pensamiento y vuelve a extender al dar la patada hacia abajo. Los pies se giran ligeramente hacia adentro y los tobillos deben estar extendidos y los dedos de los pies deben colocar hacia atrás y abajo. Las piernas se

mueven sin mucho recorrido entre ellas y llegan a penetrar en el agua aproximadamente 30 cm. En la patada hacia arriba los talones deben romper la superficie del agua.

### ***1.13.3 Brazada***

La mano entra en el agua ilegalmente girar hacia afuera y el brazo casi extendido entra en el agua entre la línea media del cuerpo y la del hombro. A la vez que la mano emprende el corriente hacia atrás, el hombro rota hacia adentro y el codo se flexiona pausadamente. El codo se conserva alto, durante la primera parte del movimiento. La mano empuja hacia atrás, hacia afuera, la cadera una vez que ha pasado la altura del hombro. Y los dedos deben estar juntos la palma se gira hacia dentro antes del recobro.

En el rescate el codo se doblega pausadamente al mismo tiempo que el brazo se gobierna hacia arriba y hacia delante. La mano baja enganchada del codo con la palma hacia atrás y ligeramente hacia arriba. Al pasar el hombro la mano es la primera que dispone la entrada, instalando los dedos en continuación del antebrazo. Durante la recuperación la mano debe conservar por debajo del codo, cerca del cuerpo y de plano del agua. El grado de flexión del codo durante la lanzamiento y del rescate, varían según el individuo. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 68)

La acción de brazos en el estilo crol tiene dos fases: Tracción y recobro. La tracción se subdivide para su examen en cuatro subfases: La entrada y extensión, el orden descendente y agarre, el orden hacia dentro y el barrido empinada.

### ***1.13.4 Tracción***

### ***1.13.5 Entrada y extensión***

La mano entra en el agua entre la línea del hombro y la línea media del cuerpo y más allá de la cabeza, lo que envuelve que el codo entre poco flexionado. La mano entra con

la palma girada en parte hacia afuera y con el codo alto y algo doblado. La muñeca se conserva unos grados doblados con respecto a la línea del antebrazo. El orden de entrada de los fragmentos corpóreos en el agua sería: Dedos, muñeca, antebrazo, codo y afuera, para facilitar la entrada limpia del brazo en el agua.

Después que el brazo entra en el agua, este se desarrolla totalmente hacia adelante, justo por encima de la plano del agua. Los nadadores no deben principiar la fase motora seguidamente después de que su mano entre en el agua. El brazo del nadador que entra en agua se debe situar en el espacio del cuerpo evitando ocupar más espacio del debido. La segunda subfase es el barrido descendente. Este barrido tiene como puesto disponer el brazo que ha entrado en el agua para hacer el arrastre. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 68)

Esta fase comienza cuando la fase propulsora del orto brazo a acabado la camino de la mano – antebrazo – brazo, es esencialmente hacia abajo conservando el codo más alto que la mano. Este ejercicio tiene lugar a continuidad de la dilatación del miembro superior en el agua. El brazo que ha ingresado en el agua se traslada hacia abajo, narrando una trayectoria, se traslada hacia afuera y hacia abajo con la palma de la mano orientada también hacia fuera hasta que alcance la enfoque de agarre. Con este barrido investigamos ubicar la mano y el brazo con el fin de viabilizar una mayor diligencia de fuerza en la siguiente fase. La tercera subfase es el barrido hacia adentro.

#### ***1.13.6 Barrido hacia adentro***

Es la fase más motora de la acción de brazos y se inicia una vez que el brazo haya tocado la posición de agarre. El camino que narra la mano en este barrido es semicircular y va desde el agarre hasta que la mano se aproxima al plano sagital.

El movimiento realizado es guiado por la inflexión del codo, que logra al final de este barrido un ángulo de 90 grados (debajo de los hombros). Durante este corriente del tren superior, la mano se orienta hacia adentro, arriba y hacia atrás. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 68)

Muchos deportistas verifican un perfecto recobro con el codo alto por el lado que respiran, escoltado del rolido, realizando un mal recobro con el brazo contrario. Esto causa un mala arrastre del brazo que se halla sumergido.

### ***1.13.7 Recobro***

Además de estas subfases situadas dentro de la arrastre, tenemos como ya se dijo, una fase que se ejecuta fuera del agua que se designa recuperación. Este emprende cuando la mano está dentro del agua y colocada hacia la rodilla. Debido al rolido, el hombro es el primero que sale del agua, luego sale el brazo y debido a la inflexión del codo sale el antebrazo y por último la mano.

El recobro del brazo conveniente al lado que se inspira se debe ejecutar cuidando que el deportista conserve su cabeza girada (no elevada) después de haber ejecutado la inspiración, hasta un intervalo antes que se cause la entrada del brazo, para eliminar una firmeza al avance adicional. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 77)

La serie de realización del recobro se inicia cuando el codo, al final del barrido empujado, se sitúa por encima de la superficie del agua. En ese instante se inicia la flexión del codo y salen del agua antebrazo y brazo hacia arriba y delante (codo alto). La mano

que está colocada hacia adentro durante el corriente rota hacia afuera al mismo tiempo que el codo se desarrolla (mano a la altura del hombro) Durante el recuperación tiene lugar la respiración para el lado del brazo que recobra.

### ***1.13.8 La respiración***

La inspiración es una ejercicio significativo en el estilo crol pues es la responsable de darnos encadenamiento, y por ello debe regularizar con los diferentes compendios del estilo como la acción de piernas, rolido o acción de brazos.

Para realizar las fases de la respiración (inspiración y espiración) debemos señalar que en el estilo crol la respiración se ejecuta e inicia por la nariz y se finiquita por la boca, teniendo en cuenta que la cara está bañada, mientras que se inspira por la boca. (Camiña, Tratado de natación, 2011, pág. 79)

Para su ejecución debemos tomar en cuenta que la cabeza se gira para respirar (no se levanta); el giro para ejecutar la respiración se causa cuando el brazo del costado por la que se respira perfecciona su limpieza empinada.

### **1.14 Movimiento Completo**

Podemos decir que existen diferentes traducciones técnicas del estilo crol, versiones que vienen estipuladas por la coordinación de los brazos y piernas. Así por ejemplo, si nos hallamos en la coordinación de los brazos, podemos distinguir tres versiones. “Podemos decir que el ángulo correcto entre los brazos durante el estilo crol es el de 90 grados. Este tipo de coordinación es el más usado, por lo tanto, cuando un brazo entra, el brazo contradictorio está a la mitad de recorrido”. (Camiña, 2011, pág. 68)

No obstante existen nadadores que elaboran la coordinación en la cual los brazos forman un ángulo de 45 grados, es decir, antes de que el brazo ejecute el barrido hacia adentro el otro brazo está finiquitando la entrada en el agua. Este tipo de coordinación es utilizada universalmente por deportistas con una buena flotación, una acción fuerte de piernas y un biotipo que le consienta al nadador una buena evasión por el agua.

La forma de enseñar debe ser analítica, es decir, se desglosa el estilo completo en: movimiento de piernas y pies, movimiento de brazos y manos, movimiento de cabeza para la respiración, y la coordinación de los tres movimientos anteriores. Antes de incidir en los movimientos citados, es importante conseguir que el alumno tenga la correcta posición correcta del cuerpo, aspecto que ya habrá trabajado a través de las propulsiones.

Una vez que el estudiante tenga un dominio propulsivo básico medio, se deben introducir otras actividades (ejercicios de persecución, de conducción, de transporte, de deslizamiento, etc.) que deberán coordinarse con el aprendizaje de los estilos. El movimiento completo, es muy fundamental para corregir la técnica deportiva, es por ello, que los entrenadores deben buscar las mejores estrategias y medios didácticos, para enseñar y corregir la técnica del estilo crol, es muy importante que el pequeño nadador aprenda a coordinar el movimiento de brazos, piernas, respiración, una vez que sincronizase todos los movimientos, los nadadores de deslizan y aprenden a desplazarse con naturalidad de un lugar a otro.

## CAPÍTULO II

### 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 Tipos de investigación

##### *2.1.1 Investigación Bibliográfica*

Esta investigación es significativo porque ayudo en lo referente a la construcción del Marco Teórico y la propuesta, para ello se asentaron en fuentes primarias y secundarias para recabar la pesquisa atañida con el inconveniente de investigación, como es libros , textos, artículos científicos e internet acerca de los Medios físicos - técnicos que se traen dentro y fuera del agua y su correspondencia con el noviciado estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.

##### *2.1.2 Investigación Campo*

Esta investigación es de gran categoría porque se afanó derechamente en el lugar de los hechos para alcanzar la pesquisa relacionada con el inconveniente de estudio acerca de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los infantes de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán

##### *2.1.3 Investigación Descriptiva*

Esta investigación es significativo porque sirvió para narrar cada uno de los medios que traen los docentes para la enseñanza del estilo crol en los infantes de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán para

ello se utilizó una encuesta y una ficha de observación para recabar información relacionada con el problema de estudio.

#### ***2.1.4 Investigación Propositiva***

Esta investigación es significativo ya que una vez alcanzado y culpable la pesquisa se planteó un dilema de medio acerca de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su correspondencia con el aprendizaje estilo crol de los infantes de 8 a 10 años, esta propuesta ayudara a mejorar el rendimiento físico técnicos de los infantes.

## **2.2 Métodos**

### ***2.2.1 Método inductivo***

Este método es uno de los más significativos porque se le utilizo para la edificación del marco teórico y propuesta, este procedimiento parte de hechos personales a generales es decir para la edificación de la parte teórica se empezó desde los indicadores, extensiones y supremamente las clases acerca de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los infantes de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”

### ***2.2.2 Método deductivo***

Este método es uno de los más significativos porque se le esgrimió para la elección del problema de investigación, este método parte de hechos generales a particulares es decir parte del tema para luego ir individualizando acerca los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su correspondencia con el aprendizaje estilo crol.

### ***2.2.3 Método analítico***

Este método es uno de los más significativos debido a que una vez obtenido la encuesta producto de la aplicación de las encuestas y ficha de observación, se procesó y se procedió a realizar los respectivos análisis acerca de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol.

### ***2.2.4 Método Sintético***

Este método es uno de los más significativos ya que después de haber resuelto, analizado la información concernida con el problema de investigación esa gran pesquisa se la sintetizo para conocer de cerca el problema acerca de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral”

### ***2.2.5 Método Estadístico***

Este método se le utilizó para representar la información relacionada con el problema de estudio, para ello se le represento en cuadros, porcentajes y gráficos acerca de la utilización de los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños.

## **2.3 Las técnicas e instrumentos**

Para recabar la pesquisa relacionada con el dificultad se utilizó la encuesta cuyo herramienta es el cuestionario, esta técnica contiene preguntas cerradas, las mismas que fueron aplicadas a los infantes ya demás se aplicó una ficha de examen cuyo herramienta es la guía de cotejo, esta técnica se aplicó a los infantes acerca de la ejecución de los movimientos parciales de la técnica del estilo crol.

## 2.4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Identificar	Medios físico, técnico	Ejercicios Velocidad	Encuesta	Docentes  Estudiantes
		Ejercicios para fuerza		
		Ejercicios para Resistencia		
		Ejercicios para Flexibilidad		
		Ejercicios para Coordinación		
		Ejercicios de patada		
		Ejercicios de brazada		
		Ejercicios de respiración		
		Ejercicios mov. Completo		
		Tablas		
		Manoplas		
		Pullboys		
		Aletas		
		Ligas		
		Camisolas		
Valorar	Estilo Crol	Bien estirado	Ficha de Observación	Estudiantes
		Posición de cabeza		
		Descendente		
		Ascendente		
		Inspiración		
		Espiración		
		Recuperación		
		Agarre		
		Tirón		
		Empuje		
		Posición del cuerpo		
		Respiración		
		Movimiento de brazos		

Fuente: Niños de la Unidad Educativa Fiscal "Coronel Luciano Coral Morillo"

## 2.5 La población y universo utilizados

<b>Institución</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Entrenadores</b>
<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán</b>	45	18	4
<b>TOTAL</b>	45	18	4

Fuente: Niños de la Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo

## 1.6 La muestra

Para el cálculo de la muestra no existe ninguna receta estadística, porque es una población inferior a 200, y se trabajó con la total de los alumnos investigados.

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Resultados de aplicación de la encuesta a los docentes

##### Pregunta N° 1

¿Conoce la importancia y beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua?

*Tabla 1*

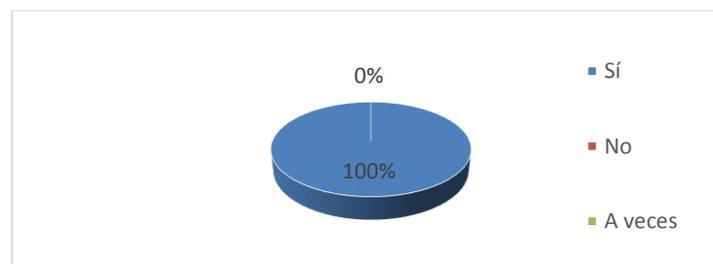
*Beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	4	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 1*

*Beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

#### Interpretación

Se evidencia que la totalidad de los docentes encuestados indican que sí conoce la importancia y beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua, esto es importante, porque los docentes tienen los conocimientos suficientes para utilizar los materiales didácticos dentro y fuera del agua.

## Pregunta N° 2

¿Utiliza en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol?

*Tabla 2*

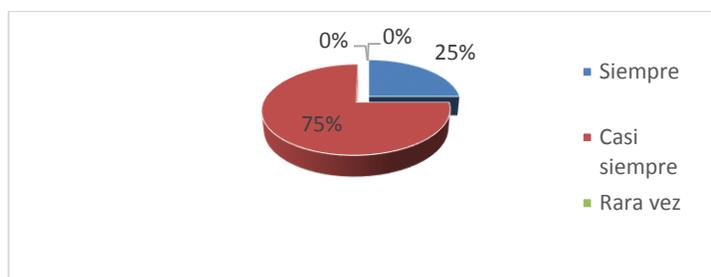
*Sesiones de clase los medios físicos- técnicos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	3	75%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 2*

*Sesiones de clase los medios físicos- técnicos*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se considera que la mayoría de los docentes encuestados indican que casi siempre utiliza en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol, en menor porcentaje está la alternativa siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes siempre deben valerse de estos medios para mejorar su aprendizaje.

### Pregunta N° 3

¿Para la preparación de los estudiantes, utiliza ejercicios de carácter general y específico según las cualidades físicas?

**Tabla 3**

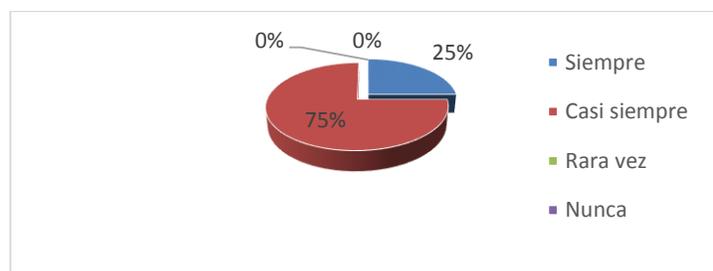
*Utiliza ejercicios carácter general específico según cualidades físicas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	3	75%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 3**

*Utiliza ejercicios carácter general específico según cualidades físicas*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se revela que la mayoría de los docentes encuestados indican que casi siempre, utiliza ejercicios de carácter general y específico según las cualidades físicas para la preparación de los estudiantes, en menor porcentaje está la alternativa siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben dominar variedad de ejercicios para mejorar las cualidades físicas.

#### Pregunta N° 4

¿Para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua utiliza variedad de materiales didácticos?

**Tabla 4**

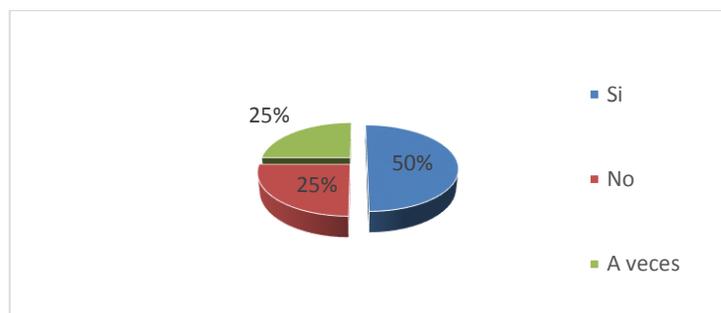
Fuera del agua *utiliza variedad de materiales didácticos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	2	50%
No	1	25%
A veces	1	25%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 4**

Fuera del agua *utiliza variedad de materiales didácticos*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

#### Interpretación

Se concluye que la mitad de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua sí utiliza variedad de materiales didácticos, en menor porcentaje no y a veces. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar todos los medios necesarios para mejorar aprendizaje de las técnicas básicas y de rendimiento en la natación.

### Pregunta N° 5

¿Para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos?

*Tabla 5*

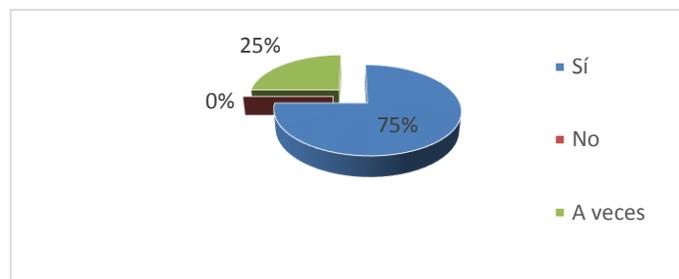
*Dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	3	75%
No	0	0%
A veces	1	25%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 5*

*Dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se evidencia que la mayoría de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua si utiliza variedad de materiales didácticos, y menor porcentaje están las alternativas a veces. Al respecto se indica que los entrenadores de esta disciplina deben valerse de estos medios para incrementar su rendimiento deportivo.

### Pregunta N° 6

¿Para la asimilación de la base técnica del estilo crol, domina variedad de ejercicios generales y específicos?

**Tabla 6**

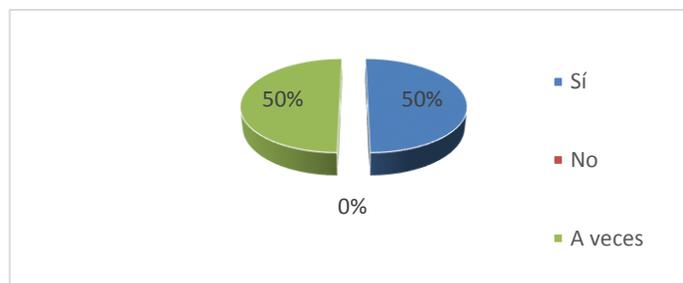
*Domina variedad de ejercicios generales y específicos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	2	50%
No	0	0%
A veces	2	50%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 6**

*Domina variedad de ejercicios generales y específicos*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se considera que la mitad de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua si utiliza variedad de materiales didácticos, y menor porcentaje están las alternativas a veces. Al respecto se indica que los entrenadores de esta disciplina deben valerse de estos medios para incrementar su rendimiento deportivo.

### Pregunta N° 7

**¿Para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios?**

**Tabla 7**

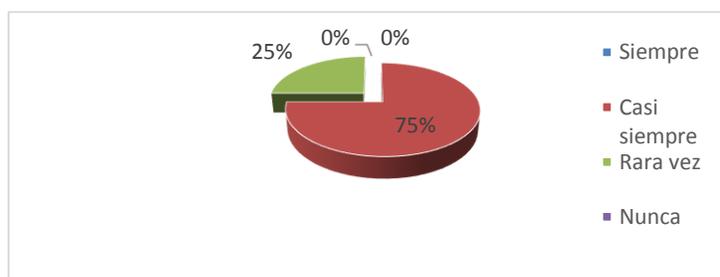
*Corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	0	0%
<b>Casi siempre</b>	3	75%
<b>Rara vez</b>	1	25%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

**Fuente:** Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 7**

*Corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol*



**Autor:** Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### **Interpretación**

Se revela que la mayoría de los docentes encuestados indican que para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, casi siempre utiliza variedad de ejercicios, y menor porcentaje está las alternativas siempre. Al respecto se indica que los docentes deben utilizar variedad ejercicios para corregir estos errores de patada sea fuera y dentro del agua.

### Pregunta N° 8

¿Para la corrección de errores de la técnica de brazada del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios?

**Tabla 8**

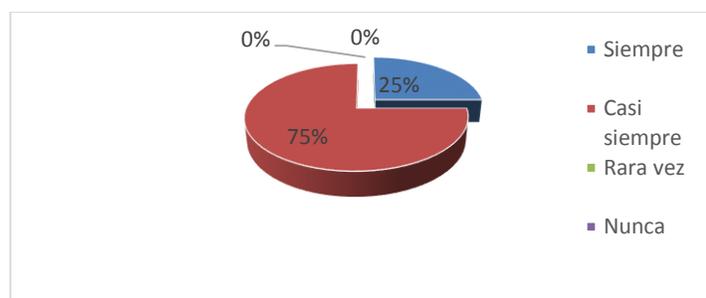
*Corrección de errores de la técnica de brazada del estilo crol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	3	75%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 8**

*Corrección de errores de la técnica de brazada del estilo crol*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se concluye que la mayoría de los docentes encuestados indican que para la corrección de errores de la técnica de brazada del estilo crol, siempre utiliza variedad de ejercicios, y menor porcentaje está las alternativas siempre. Al respecto se indica que los docentes deben utilizar variedad ejercicios para corregir estos errores de brazada sea fuera y dentro del agua.

### Pregunta N° 9

¿Para la corrección de errores de la coordinación del movimiento completo del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios generales y específicos?

**Tabla 9**

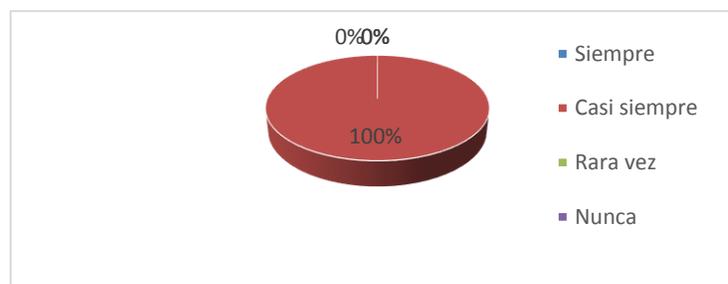
*Corrección de errores de la coordinación del movimiento completo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	100%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 9**

*Corrección de errores de la coordinación del movimiento completo*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se evidencia que la mayoría de los docentes encuestados indican que para la corrección de errores de la coordinación del movimiento completo del estilo crol, casi siempre utiliza variedad de ejercicios generales y específicos, y menor porcentaje está las alternativas siempre. Al respecto se indica que los docentes deben utilizar variedad ejercicios para corregir estos errores de la coordinación movimiento completo sea fuera y dentro del agua.

### Pregunta N° 10

¿Cuáles son los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de la fuerza fuera del agua?

**Tabla 10**

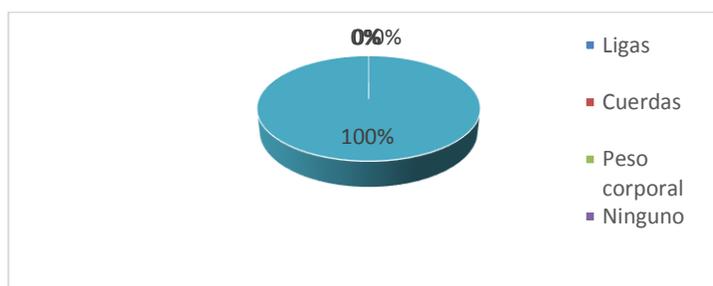
*Materiales didácticos que utiliza desarrollo de la fuerza fuera del agua*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Ligas	0	0%
Cuerdas	0	0%
Peso corporal	0	0%
Ninguno	0	0%
Todas	4	100%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 10**

*Materiales didácticos que utiliza desarrollo de la fuerza fuera del agua*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se considera que la totalidad de los docentes encuestados indican que los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de la fuerza fuera del agua son todos, como ligas, cuerdas, peso corporal y otros. Al respecto se indica que los docentes deben utilizar variedad de materiales didácticos para desarrollar estas cualidades fuera del agua, aquí no se utiliza máquinas para desarrollar, por la edad en la que se está trabajando

### Pregunta N° 11

¿Cuáles son los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua?

*Tabla 11*

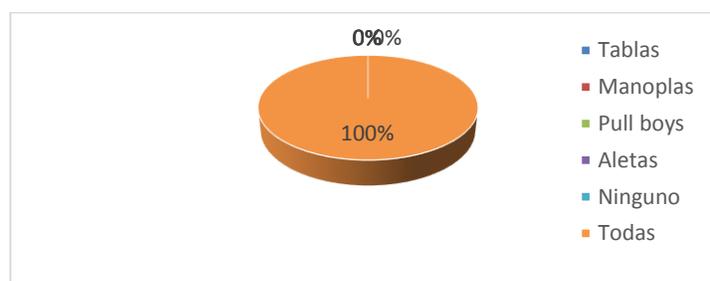
*Materiales didácticos para el desarrollo cualidades físicas dentro del agua*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Tablas	0	0%
Manoplas	0	0%
Pull boys	0	0%
Aletas	0	0%
Ninguno	0	0%
Todas	4	100%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 11*

*Materiales didácticos para el desarrollo cualidades físicas dentro del agua*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se considera que la totalidad de los docentes encuestados indican que los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua son tablas, manoplas, pullboys y otros. Al respecto se indica que los docentes deben utilizar variedad de materiales didácticos.

### Pregunta N° 12

¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol?

*Tabla 12*

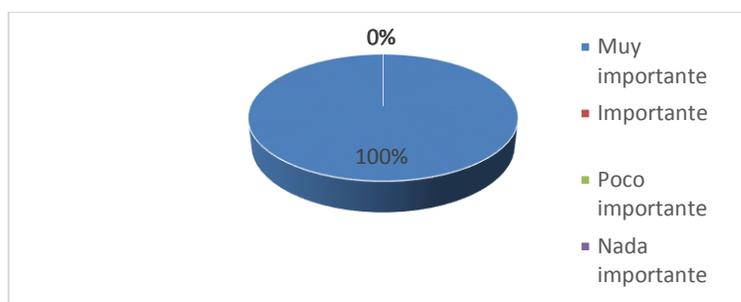
*Guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	4	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	0	100%

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 12*

*Guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se revela que la totalidad de los docentes encuestados indican que muy importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol para desarrollar y mejorar el rendimiento deportivo de los nadadores.

### Pregunta N° 13

¿La aplicación de una guía de didáctica de medios físico - técnicos ayudará a mejorar la técnica del estilo crol?

*Tabla 13*

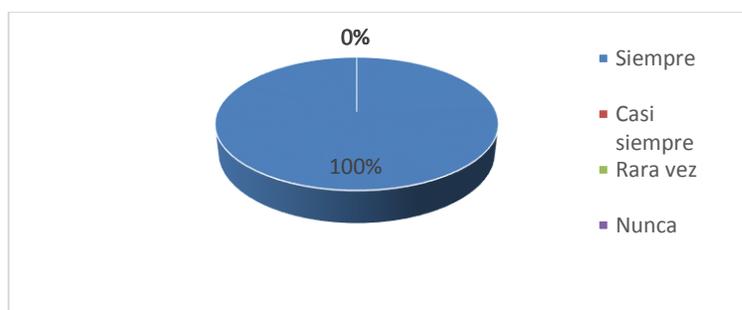
*La aplicación de una guía de didáctica de medios físico - técnicos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	4	100%
<b>Casi siempre</b>	0	0%
<b>Rara vez</b>	0	0%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Encuesta aplicado docentes Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 13*

*La aplicación de una guía de didáctica de medios físico - técnicos*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se concluye que la totalidad de los docentes encuestados indican que siempre la aplicación de una guía de didáctica de medios físicos - técnicos ayudará a mejorar la técnica del estilo crol, guía contendrá ejercicios generales y específicos, utilizando los materiales los más adecuados.

## Ficha de Observación aplicada a los deportistas

### Observación N° 1

#### La patada comienza en las caderas

**Tabla 14**

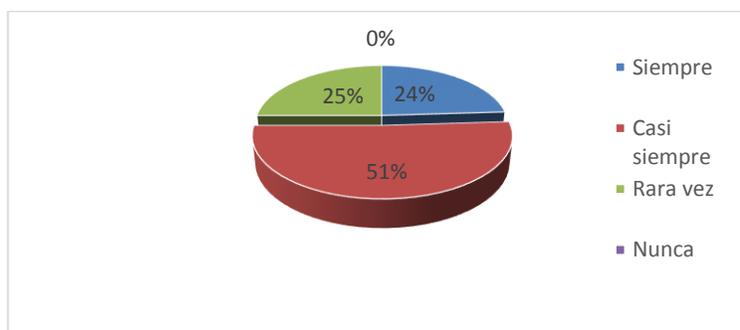
*La patada comienza en las caderas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	15	24%
Casi siempre	32	51%
Rara vez	16	25%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 14**

*La patada comienza en las caderas*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se evidencia que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los niños, más de la mitad casi siempre la patada la ejecuta o comienza en las caderas, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes debe corregir a tiempo este error, con el objetivo de incrementar el rendimiento de los nadadores.

## Observación N° 2

### Rodillas flexionadas pasivamente

*Tabla 15*

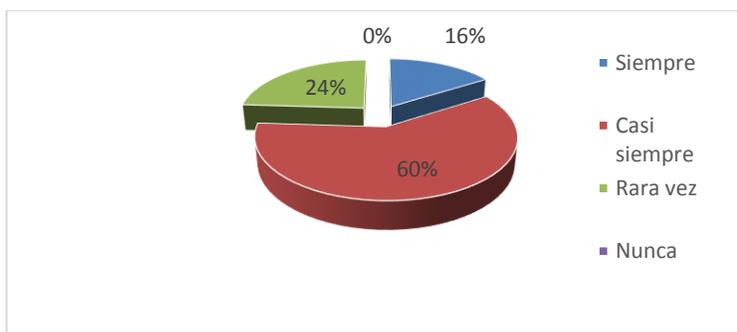
*Rodillas flexionadas pasivamente*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	16%
Casi siempre	38	60%
Rara vez	15	24%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 15*

*Rodillas flexionadas pasivamente*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se considera que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los niños más de la mitad, casi siempre cuando ejecutan la patada flexionan las rodillas, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes debe corregir a tiempo este error, con el objetivo de corregir y mejorar la técnica de patada.

### Observación N° 3

#### Pies ligeramente adelante

**Tabla 16**

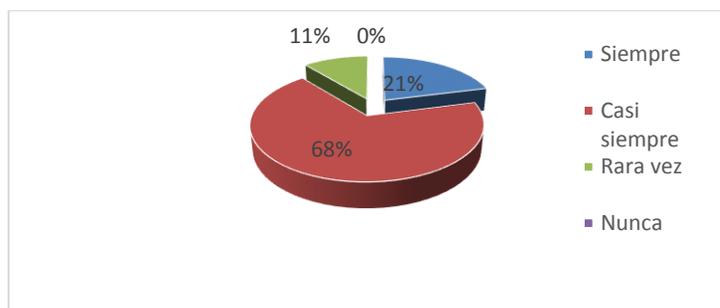
*Pies ligeramente adelante*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	13	21%
<b>Casi siempre</b>	43	68%
<b>Rara vez</b>	7	11%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	63	100%

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 16**

*Pies ligeramente adelante*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se revela que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los niños más de la mitad casi siempre cuando ejecuta la patada, la punta de los pies no están adelante, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada, para evitar defectos en la técnica.

## Observación N° 4

### Tobillos relajados

*Tabla 17*

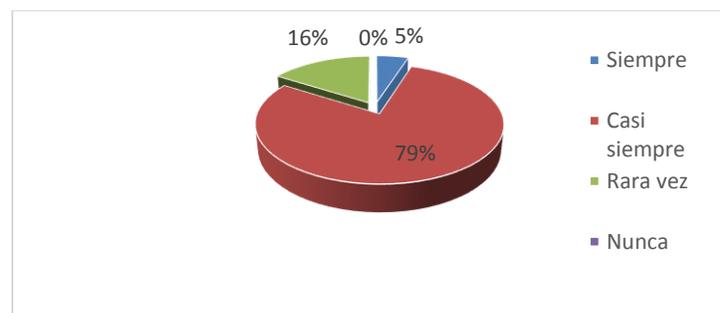
*Tobillos relajados*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	3	5%
<b>Casi siempre</b>	50	79%
<b>Rara vez</b>	10	16%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	63	100%

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 17*

*Tobillos relajados*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se concluye que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los niños la mayoría casi siempre cuando ejecuta la técnica de patada tienen relajados los tobillos cuando ejecutan la patada, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada, para tener una adecuada ejecución y así obtener los mejores resultados.

## Observación N° 5

### Amplitud de patada 30 cm

*Tabla 18*

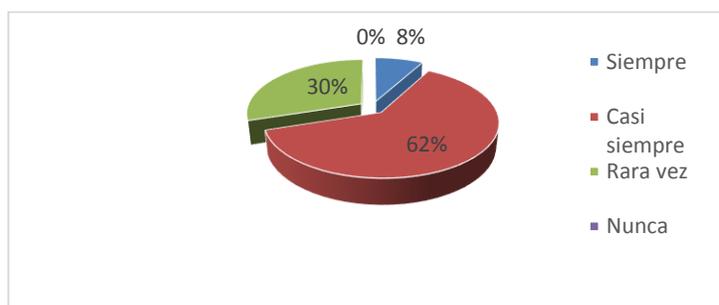
*Amplitud de patada 30 cm*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	5	8%
<b>Casi siempre</b>	39	62%
<b>Rara vez</b>	19	30%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	63	100%

**Fuente:** Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 18*

*Amplitud de patada 30 cm*



**Autor:** Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se evidencia que de acuerdo a la ficha de observación aplicada más de la mitad casi siempre cuando ejecutan la patada lo hacen con una amplitud de 30 cm, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada, para tener una adecuada ejecución y así obtener los mejores resultados

## Observación N° 6

### Entrada mano dirección hombro

*Tabla 19*

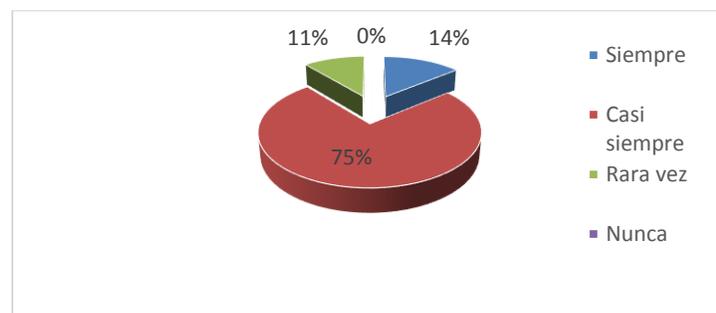
*Entrada mano dirección hombro*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	14%
Casi siempre	47	75%
Rara vez	7	11%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 19*

*Entrada mano dirección hombro*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se considera que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, la mayoría de los niños cuando ejecutan la brazada, la mano casi siempre entra dirección hombro, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada.

## Observación N° 7

### Después de la entrada en el agua el brazo se estira

*Tabla 20*

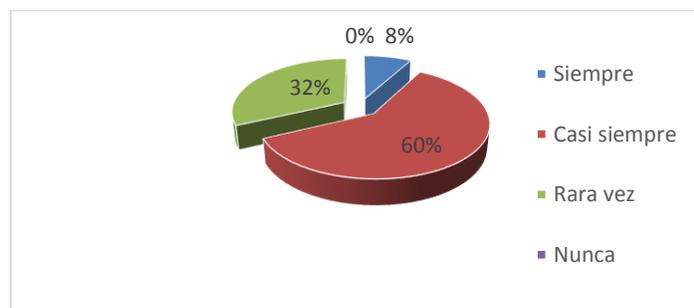
*Después de la entrada en el agua el brazo se estira*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	5	8%
Casi siempre	38	60%
Rara vez	20	32%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 20*

*Después de la entrada en el agua el brazo se estira*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se revela que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños cuando ejecutan la brazada, casi siempre después de la entrada en el agua el brazo se estira. En menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada.

## Observación N° 8

### Durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona

*Tabla 21*

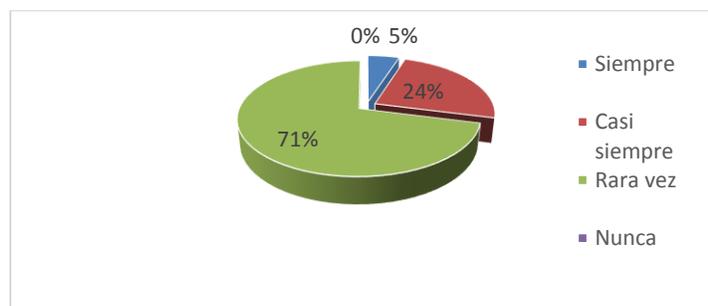
*Durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	5%
Casi siempre	15	24%
Rara vez	45	71%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 21*

*Durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se concluye que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, la mayoría de los niños cuando ejecutan la brazada, durante la tracción hacia adentro y atrás codo flexiona en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar la parte técnica de manera adecuada para evitar inconvenientes en la ejecución de la técnica

## Observación N° 9

En la recuperación, el codo esta alto y el ángulo de 90°

**Tabla 22**

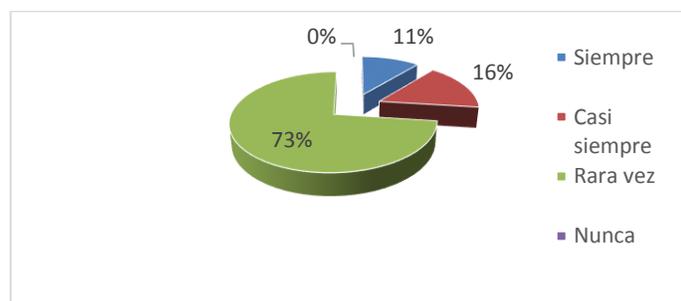
*En la recuperación, el codo esta alto y el Angulo de 90°*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	7	11%
<b>Casi siempre</b>	10	16%
<b>Rara vez</b>	46	73%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	63	100%

**Fuente:** Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 22**

*En la recuperación, el codo esta alto y el Angulo de 90°*



**Autor:** Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se evidencia que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, la mayoría de los niños rara vez en la recuperación, el codo esta alto y el Angulo de 90°, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. El entrenador desde el inicio debe enseñar la parte técnica adecuada desde el primer momento, para evitar inconvenientes en la ejecución de la técnica.

## Observación N° 10

### La mano se mueve hacia el muslo y respira

*Tabla 23*

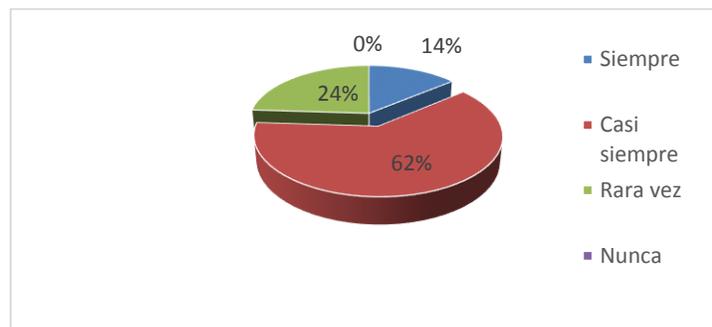
*La mano se mueve hacia el muslo y respira*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	9	14%
<b>Casi siempre</b>	39	62%
<b>Rara vez</b>	15	24%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	63	100%

**Fuente:** Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 23*

*La mano se mueve hacia el muslo y respira*



**Autor:** Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se consideran que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre cuando la mano se mueve hacia el muslo respira, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. El entrenador desde el inicio debe enseñar la parte técnica adecuada desde el primer momento, para evitar inconvenientes en la ejecución de la técnica y se debe indicar en qué momento se debe respirar.

## Observación N° 11

### Mientras una pierna realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear

*Tabla 24*

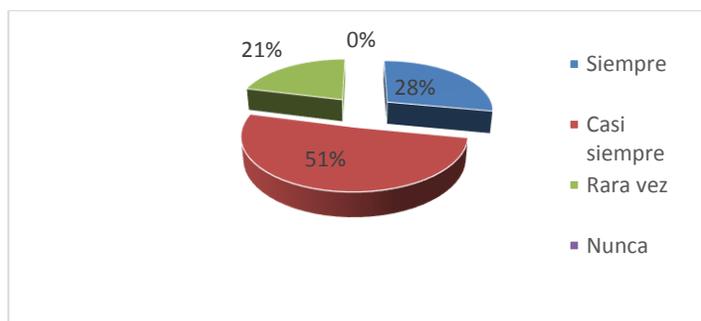
*Realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	18	28%
Casi siempre	32	51%
Rara vez	13	21%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 24*

*Realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se revela que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre mientras una pierna realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. El entrenador desde el inicio debe enseñar la coordinación del movimiento completo mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la parte técnica.

## Observación N° 12

### La brazada es sin interrupción

*Tabla 25*

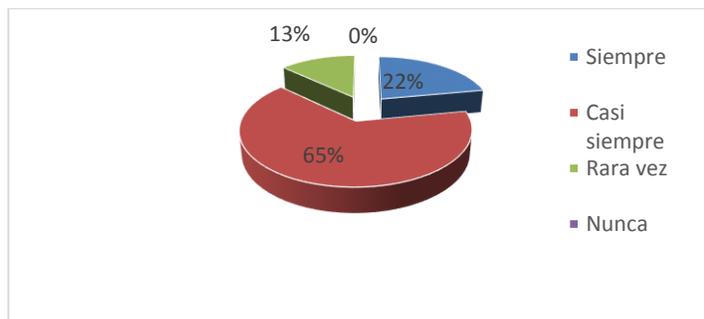
*La brazada es sin interrupción*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	14	22%
Casi siempre	41	65%
Rara vez	8	13%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 25*

*La brazada es sin interrupción*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se concluye que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre, la brazada la ejecuta sin interrupción en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. El entrenador desde el inicio debe enseñar la coordinación del movimiento completo de la brazada, para evitar inconvenientes o técnicas defectuosas.

### Observación N° 13

#### Realiza el movimiento de un brazo y del otro después

*Tabla 26*

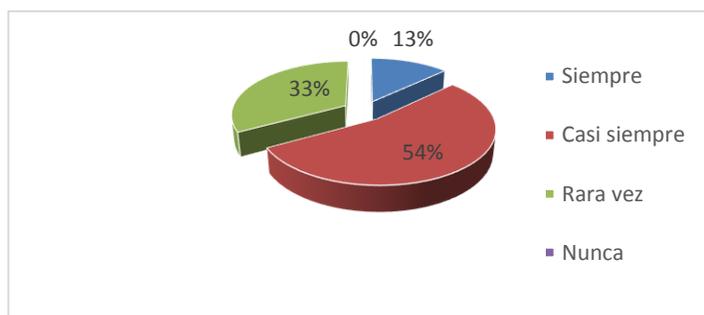
*Realiza el movimiento de un brazo y del otro después*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	13%
Casi siempre	34	54%
Rara vez	21	33%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 26*

*Realiza el movimiento de un brazo y del otro después*



**Autor:** Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se evidencia que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre realiza el movimiento de un brazo y del otro después, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Es decir cuando se ejecuta la brazada debe existir continuidad en el movimiento, con el objetivo de mejorar su estilo personal en la natación.

## Observación N° 14

### Logra seis movimientos de patada por cada ciclo de brazada

*Tabla 27*

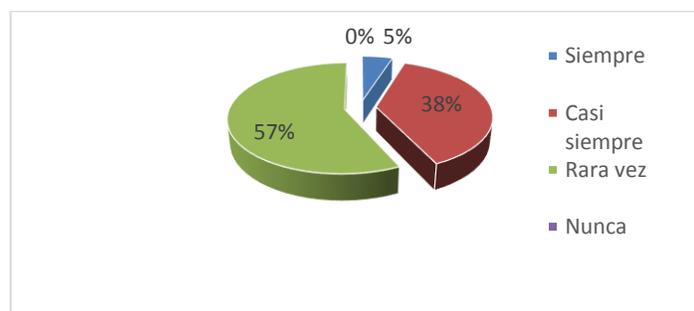
*Logra seis movimientos de patada por cada ciclo de brazada*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	5%
Casi siempre	24	38%
Rara vez	36	57%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 27*

*Logra seis movimientos de patada por cada ciclo de brazada*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se considera que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre, cuando realiza la patada, logra seis movimientos de patada por cada ciclo de brazada en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Es decir por cada seis ciclos de patada deben realizar la brazada de manera continuada, para ello se debe realizar una serie de ejercicios para comprender esta técnica.

## Observación N° 15

### Logra dos movimientos de patada por cada ciclo de brazada

*Tabla 28*

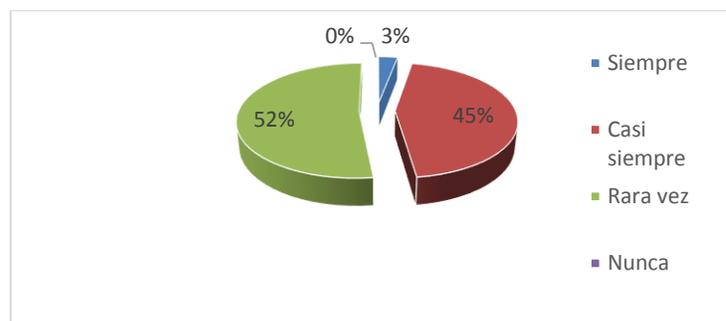
*Logra dos movimientos de patada por cada ciclo de brazada*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	3%
Casi siempre	28	45%
Rara vez	33	52%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

*Gráfico 28*

*Logra dos movimientos de patada por cada ciclo de brazada*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

### Interpretación

Se considera que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños rara vez cuando realiza la patada, logra dos movimientos de patada por cada ciclo de brazada, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. El entrenador con su hábil enseñanza hará tomar conciencia a sus nadadores de la importancia de esta técnica.

## Observación N° 16

### Evita que se realice la brazada, patada y respiración sin pausa

**Tabla 29**

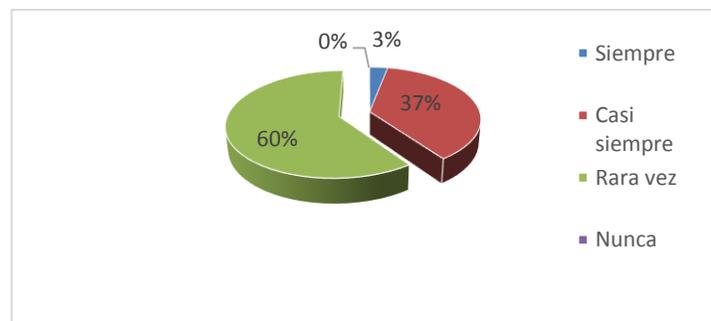
*Evita que se realice la brazada, patada y respiración sin pausa*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	3%
Casi siempre	23	37%
Rara vez	38	60%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación deportistas Unidad “Coronel Luciano Coral”

**Gráfico 29**

*Evita que se realice la brazada, patada y respiración sin pausa*



Autor: Tulcán Guiz Wilmer Anderson

## Interpretación

Se revela que de acuerdo a la ficha de observación aplicada, más de la mitad de los niños casi siempre, evita que se realice la brazada, patada y respiración sin pausa en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. El entrenador debe explicar y demostrar la técnica de una manera adecuada capaz de que los niños le ejecuten de la mejor manera, cuando nada el estilo crol.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título**

**GUÍA DIDÁCTICA DE MEDIOS FÍSICO – TÉCNICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL DE LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.**

#### **4.2 Justificación**

La investigación de la propuesta se justifica por las siguientes razones, luego de conocer los resultados del presente diagnóstico, la mayoría de los docentes encuestados indican que casi siempre utiliza en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol, también indican que la mayoría de los docentes encuestados indican que para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, casi siempre utiliza variedad de ejercicios, también indica que utiliza variedad de ejercicios físicos generales y específicos en forma variada, en cuanto a los materiales, tanto dentro y fuera del agua utiliza variedad, pero sin embargo se detecta que los estudiantes no tienen una técnica adecuada de acuerdo a la ficha de observación que se llevó a cabo con los niños motivo de investigación.

Entonces, luego de conocer estos breves antecedentes, se hace necesario la elaboración de una guía didáctica, donde contenga variedad de ejercicios para la enseñanza del estilo crol y la corrección de errores, de las diferentes fases, para ello también se utilizará variedad de materiales didácticos, que coadyuven en la corrección de errores. La propuesta contendrá una literatura actualizada, pero también gráficos ilustrativos, lista para su uso.

La propuesta se refiere fundamentalmente a los medios físicos y técnicos dentro fuera del agua, entonces, en las sesiones de clases, se encontraran con actividades y ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua y dentro la piscina. También en esta guía se trabajará con la variedad de materiales que existe en el mundo de la natación, cuyo objetivo fundamental es la enseñanza del estilo crol y además la corrección de errores de técnicas defectuosas.

Esta Guía didáctica por sus dimensiones será de gran interés para los entrenadores del cantón y la provincia, esta guía didáctica va dirigida para los entrenadores, monitores, que les gusta enseñar este deporte. Finalmente esta guía será de gran utilidad, motivo por la cual se le deberá poner en práctica, para que los únicos beneficiarios sean los niños.

### **4.3 Fundamentación**

#### ***4.3.1 Medios físicos - técnicos***

El carácter variado del entrenamiento deportivo requiere la utilización de un gran número de medios para influir sobre el organismo del deportista. Su diversidad se determina por el carácter de la disciplina deportiva, la etapa de la preparación la cualificación, el sexo y la edad de los deportistas y por muchos otros factores.

La sistemática de estos medios, con vista a su aplicación oportuna, es una tarea importante de la metodología del entrenamiento. Según su característica dinámica y cinemática, en cuanto a la actividad motriz concreta, los ejercicios físicos pueden agruparse en tres grupos principales: Competitivos, de preparación especial y de desarrollo general.

Los ejercicios competitivos son actividades motrices integras típicas del respectivo deporte o disciplina, que son objeto de especialización y se ejecutan, según las reglas competitivas. Su característica cualitativa, se determina por el hecho de que por la dinámica, del esfuerzo neuromuscular y por su estructura externa son adecuados a la actividad motriz específica. Para que se puedan alcanzar los objetivos definidos es necesario seleccionar los medios y los métodos que mejor se adapten a las características a la edad de entrenamiento del deportista y a sus atributos psicológicos.

En una tentativa de facilitar esta tarea, analizaremos los medios y los métodos existentes en la metodología del entrenamiento y su distribución a lo largo de la temporada deportiva. Para que el deportista consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a los diferentes medios de entrenamiento. Estos medios se denominan ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento, siendo considerados los recursos más importantes para la mejora del rendimiento deportivo. (Vasconcelos, 2000, pág. 101)

Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen en todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar sus distribuciones a lo largo de la temporada, así como tener presente, que son solo eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática. Deben ser cuidadosamente seleccionados para que se corresponda con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportiva resulta útil para el desarrollo de la condición física dentro y fuera del agua del nadador.

### ***4.3.2 Definición de actividades acuáticas y ámbitos de actuación***

En los últimos tiempos, la evolución en la concepción de la actividades físicas en medio acuático ha ido asociada a un cambio de intereses sociales y a la actual concepción de la actividad física, con una orientación hacia la salud a partir de un posicionamiento ecléctico, de ocio y comercial.

Esto ha provocado que se deban crear propuestas en el agua, que recojan durante todo el año, practican que favorezcan la consecución de los diferentes intereses e inquietudes de los practicantes asiduos de ejercicio físico.

En este sentido, las piscinas han cobrado un papel crucial y aún más desde el momento en el que de forma definitiva se supera el monopolio de la natación como actividad única. Por tanto, si se realiza un breve análisis de la evolución de las practicas físicas de ocio en nuestra sociedad, se comprueba que las actividades acuáticas de acondicionamiento físico saludable a través de la música y la recreación, se consolidan de manera importante. (Colado, 2004, pág. 23)

Tales propuestas, debido a nuevos planteamientos conceptuales y modos de actuación de la actual sociedad, se entienden de manera ecléctica, superando las limitaciones que aportaban otros modelos tradicionales. En consecuencia ha surgido una amplia variedad de opciones de ejercitación que necesitan ser ubicadas definidas y delimitadas con precisión para garantizar que dicho avance cuantitativo también lo sea a nivel cualitativo, de tal forma que se pueda tutelar adecuadamente este emergente proceso.

### ***4.3.3 Medios de entrenamiento generales en la natación.***

La inclusión de medios de entrenamiento generales aporta variedad y da al entrenamiento ese tono alegre tan necesario para estas edades en concreto. En todos los ámbitos del entrenamiento infantil, los medios de entrenamiento generales, deberían ser parte importante.

Es importante conseguir que la formación atlética sea variada y extensa utilizando, los entrenamientos generales, pero, también en la formación técnico, táctica debe asegurarse, por la inclusión de los juegos aplicados y formas de juego y ejercicio elegidas de otros deportes, que el porcentaje de entrenamiento general sea elevado. Hay que tener en cuenta que los ejercicios pensados específicamente para natación, también ayudan a desarrollar la coordinación y con ello contribuye a una formación motora multilateral para saciar los deseos de competición y novedad de los niños, debe trabajarse en cada unidad y ámbito de entrenamiento con un alto porcentaje de formas de juego y competición, del 50 al 70% (Braube, 2004, pág. 21)

Los medios de natación deben ser multivariados con el objetivo de mejorar las diferentes cualidades físicas dentro y fuera del agua, para ello se debe utilizar variedad de materiales didácticos que contribuyan a mejorar la parte física y técnica de los niños que están en proceso de aprendizaje de los fundamentos de la natación, para el ello el entrenador debe dominar variedad de ejercicios de tipo general y especial, con el objetivo de que los deportistas aprendan los movimientos básicos, dentro de los procesos de formación.

Para la enseñanza del estilo crol se utiliza variedad de medios acuáticos, como los ejercicios que se realizan tanto fuera como dentro del agua. La familiarización empieza antes de entrar en la piscina; la importancia del primer contacto en el agua de la manera adecuada es relevante para la adaptación del niño o principiante en su relajación a la hora de realizar los ejercicios de familiarización.

La familiarización es la adaptación al medio acuático, esta adaptación debe ser consecuente según el tipo de poblaciones y edad. Empezar poco a poco de manera que la persona se sienta tranquila y segura, es el mejor procedimiento a seguir para esta adaptación, y utilizaremos los medios adecuados según la edad y tipos de personas. La familiarización empieza antes de entrar al medio, es importante empezar el contacto con el agua desde la orilla de la piscina, con juguetes y materiales como cubos y regaderas para que jueguen con el agua.

#### **4.3.4 El aprendizaje estilo crol**

##### ***4.3.4.1 Breve historia del estilo crol***

Es el estilo más popular por ser más rápido y relativamente más sencillo. Era nadado por los indios americanos en la antigüedad, acompañado de una patada similar a la brasa. Las primeras referencias se tiene de 1840, incorporándose el batido tijera al estilo por John Arthur Trudgen a finales del siglo XIX, pasándose a llamarse estilo trudgen, modificando tras los análisis del profesor Australiano de natación Richard Cavill sobre el batido de tijera, cogiéndose como resultado su mayor popularización por la velocidad que con él se conseguía. Entonces comenzó a denominarse “crawl australiano”, simplemente “crawl” o también estilo libre.

#### ***4.3.4.2 Dominio de estilos de natación ventrales***

El deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes en la actualidad. Hoy en día, se vive en una sociedad deportivizada, donde casi todo el mundo tiene recursos para realizar deporte ¿Quién no tiene unas zapatillas? ¿O una bicicleta? Cada vez son más las personas que practican deporte, independientemente de su género y de su estatus social. “La natación tiene una particularidad con respecto a otros deportes, y es que se practica en un medio que no es el terrestre, sino el acuático” (Vegas, 2005, pág. 20)

El ser humano debe aprender a nadar, a diferencia de los demás animales que nadan de manera innata. Es un detalle que conviene resaltar porque la entrada en el agua (un medio poco habitual para la especie humana) hace que el organismo se vea afectado, influyendo en los mecanismos de percepción, orientación, propulsión y respiración.

#### ***4.3.4.3 Características diferenciales de la actividad física en el agua***

A continuación se presenta un bloque de contenidos, comunes para la enseñanza y la práctica de todos los estilos, que servirán para ir asimilando los conceptos y a su vez, para que se puedan poner en práctica en el entorno acuático.

Este bloque de contenidos está compuesto por:

La familiarización

La respiración

La flotación

La propulsión

El deportista, siempre antes de realizar la actividad, independientemente del nivel en el que se encuentre, deberá hacer unos ejercicios de calentamiento previos, es decir, preparar el cuerpo para realizar el esfuerzo físico. Del mismo modo, al finalizar deberá realizar unos estiramientos para así volver a los valores iniciales del cuerpo.

#### ***4.3.4.4 Aplicación practica***

Usted es monitor de natación y se dispone a repetir una de sus clases a un grupo de personas. Elabore una tabla de ejercicios de calentamiento en la cual se trabajen todas las articulaciones implicadas: Primero se deberá realizar un calentamiento de movilidad articular, entre 5 – 10 minutos. Este es aconsejable realizarlo fuera del agua. Se debe realizar de arriba – abajo o al revés.

Las articulaciones más importantes que deberán formar parte del calentamiento son las siguientes:

Rotación interna y externa de tobillos, con las puntas de los pies apoyados en el suelo y los talones ligeramente levantados. Juntar las rodillas un poco flexionadas y con las manos puestas en estas, realizar rotaciones hacia un lado y hacia otro. Con las manos en las caderas se procede a la rotación de esta. Se empieza por pequeñas rotaciones y poco a poco se va haciendo el giro más grande y luego se cambia el sentido y se hacen rotaciones cada vez más pequeñas hasta quedarse estabilizado. (Vegas, 2005, pág. 20)

Rotación primero de un brazo, hacia adelante y hacia atrás. Después con el otro brazo y con ambos a la vez. Rotación de ambas muñecas, haciendo círculos en ambos sentidos, hacia dentro y hacia afuera. Para trabajar el cuello, las rotaciones que se realicen

nunca deben ser completas. Realizar semicírculos de izquierda a derecha y al revés y siempre pasando la barbilla cerca del pecho.

#### ***4.3.5 Familiarización***

Lo que se pretende a través de la familiarización es acercar el medio acuático a las personas, ya que es un medio distinto al terrestre. En esta fase de familiarización es en la que se descubre el agua, las diversas sensaciones que provoca y la relación que mantiene el cuerpo con el medio acuática. Se deberá prestar especial atención a la seguridad. Los ejercicios que se planteen no deben entrañar ningún riesgo. También es muy importante que se disfrute y se diviertan. “Recuerde el deportista, siempre antes de realizar la actividad, independientemente del nivel en el que se encuentre, deberá hacer unos ejercicios de calentamiento previos”. (Vegas, 2005, pág. 22)

Esta es una de las etapas más importantes, que ayudan a los estudiantes, para que se adapten de la mejor manera, a las siguientes fases que tendrá que aprender, es una de las fases que ayuda a que los niños pierdan el miedo, y para que posteriormente realicen los ejercicios sin ninguna dificultad.

#### ***4.3.6 Respiración***

La respiración es un factor muy importante a tener en cuenta en la natación ya que se cambia del medio terrestre al medio acuático. Tiene que ser controlado y coordinada con la acción propulsora de los brazos y las piernas, tarea que no es fácil, pero que en el momento en el que se controle proporcionará seguridad y facilitará la ejecución de los ejercicios.

Para poder trabajar el ejercicio de la respiración correctamente, primero se trabajará de forma aislada para asimilar bien el concepto y luego se irán incorporando acciones de piernas y brazos, para ir consiguiendo la coordinación. Estas acciones se podrán trabajar primero es estático y luego en movimiento. (Vegas, 2005, pág. 25)

Antes de practicar cualquier ejercicio de respiración es importante que cada uno tome conciencia de su capacidad respiratoria, de las diferentes fases en las que se divide la respiración (inspiración y espiración) de la fase de apnea (inspiratoria y espiratoria) y del bloqueo del momento respiratorio. La respiración del medio acuático es diferente a la respuesta en el medio terrestre. La entrada del aire se realiza por la boca y la salida por la nariz y la boca.

#### ***4.3.7 Flotación***

A través de la flotación lo que se pretende es que el alumno conozca su índice de flotación y las diferentes formas de flotar. Este factor se debe considerar como un aspecto imprescindible para conseguir un dominio en el medio acuático y para que a su vez, la persona muestre confianza en sí misma.

Las mujeres tienden a flotar mejor que los hombres porque normalmente tienen más tejido adiposo y su distribución por todo el cuerpo es más homogénea. Destacar dentro de este apartado, el principio de Arquímedes, que dice que un cuerpo esta total o parcialmente sumergido en un líquido en reposo experimenta un empuje hacia arriba igual al peso del volumen del líquido desplazado. (Vegas, 2005, pág. 25)

De todos es conocido que cada persona es distinta en términos de flotación. Existen factores que condicionan, como por ejemplo el somatotipo de la persona (si tiene más o menos la cantidad de tejido adiposo), la capacidad de aire que se tiene en los pulmones, el sexo (masculino y femenino), la edad, el estado de relajación.

También existen otros factores que no dependen de la persona pero sí del medio, como la densidad del agua. Este parámetro puede variar dependiendo del tipo de agua en el que se encuentre, ya que por ejemplo, en el agua de mar se flota más que en el agua de una piscina. O la propia temperatura del agua, que también afecta la densidad, lo que hace que cuando más fría este, más densa sea y más posibilidades de flotar tengan.

#### ***4.3.8 Propulsión***

La propulsión permite una serie de desplazamientos que ayudan también a sentirse más seguros en el medio acuático. El factor de la propulsión está basado en la Ley de acción- reacción de Newton. Como resultado de la aplicación de una fuerza (acción) se va a llevar a cabo una reacción de igual magnitud y sentido contrario a la aplicación de la fuerza, la cual dará lugar al desplazamiento del individuo.

Destacar que el factor de la respiración va a ser importante para poner en desarrollo el trabajo de la propulsión. Por tanto, el hecho de realizar movimientos propulsivos y coordinados con la respiración va a facilitar la tarea de aprendizaje. Este ha de ser dinámico y en el agua, exceptuando algunos ejercicios que se pueden hacer en seco o en el borde de la piscina. (Vegas, 2005, pág. 26)

El esquema de trabajo a seguir será plantear propulsiones elementales o básicas, apoyadas en parciales con diferentes tipos de material auxiliar, para pasar a unos globales, donde se trabajan conjuntamente los brazos y piernas. En un primer orden, apoyados con material auxiliar, y en un segundo orden, sin material, para una vez bien afianzados esos conocimientos pasara los basados en los estilos natatorios.

#### ***4.3.9 Posición del cuerpo***

Este estilo se desarrolla en decúbito prono o tendido ventral (boca abajo), con una ligera inclinación del cuerpo de forma que la línea de hombros o cintura escapular se sitúa un poco más elevada que la pélvica o línea de las caderas.

La cabeza se orienta hacia el fondo y con la mirada ligeramente hacia adelante (aprox 45 grados). La línea de la superficie del agua deberá encontrarse a la altura del nacimiento del pelo. Una mayor inclinación hacia el frente, así como mirar hacia adelante, perjudicará la mecánica de nado al ofrecer el torso mayor superficie de resistencia, siendo entonces necesaria mayor fuerza para producir el mismo avance. (Gómez J. , 2012, pág. 20)

Para un mejor aprovechamiento de la acción de brazos en crol el cuerpo realiza unos giros en el eje longitudinal llamados “rolido”, entre 30 – 45 grados hacia el lado del brazo que sta recuperándose o “recobrando” fuera del agua. Existe variedad de ejercicios que ayudan a mejorar la posición del cuerpo, esta fase es fundamental, porque ayuda al niño a que se deslice sobre el agua sin ninguna dificultad, ya que por la resistencia del agua, no se puede avanzar.

#### ***4.3.10 La acción de piernas***

En estilo crol sucede lo mismo que en espalda, realizándose con miembros inferiores un batido denominado tijera o alternativo, que se divide en dos partes. Un batido descendente, en que se flexiona muslo y extiende rodilla con tobillo con hiperextensión y un batido ascendente en el que se extiende muslo con hipertensión de rodilla y tobillo en flexión.

El batido descendente es el estabilizador y más propulsivo en este estilo que el ascendente que podríamos considerar “un recobro” del batido. Se inicia con una flexión de cadera desde la posición cercana a la prolongación del tronco, llevando con ello hacia abajo muslo y rodilla mientras que el pie y la pierna se mantienen elevados consecuencia de una flexión de rodilla en ese momento.

El batido ascendente se inicia nuevamente desde el muslo, en el momento en el que la pierna se encuentra en su parte descendente de mayor impulso, consiguiéndose con esto un latigazo, en el tobillo y la región anterior del pie que dará más eficacia al batido. Una vez que el pie ha alcanzado su máxima profundidad vuelve a ascender arrastrando por rodilla y tobillo, con la pierna en hipertensión y el segundo en flexión dorsal (o extensión) cercana a los 90° (Gómez J. , 2012, pág. 27)

Durante el nado la cadera acompaña a los batidos con un movimiento de lado a lado coordinado con el rolido y por ello con el movimiento de los brazos, de modo que desciende del lado en el que se realiza el batido descendente cuando él la mano de ese mismo lado se encuentra en el barrido hacia adentro.

#### **4.3.11 La acción de brazos**

Este estilo se desarrolla de cubito prono o tendido ventral (boca abajo) con una ligera inclinación del cuerpo de forma que la línea de hombros o la cintura escapular se sitúa un poco más elevada que la pélvica o la línea de caderas.

La cabeza se orienta hacia el fondo y con la mirada ligeramente hacia adelante (aprox 45°). La línea de la superficie del agua deberá encontrarse a la altura del nacimiento del pelo. Una mayor inclinación hacia el frente, así como mirar hacia adelante, perjudicará la mecánica de nado al ofrecer el torso mayor superficie de resistencia, siendo entonces necesaria mayor fuerza para producir el mismo avance. (Gómez J. , 2012, pág. 27)

Para un mejor aprovechamiento de la acción de brazos en crol el cuerpo realiza unos giros en el eje longitudinal llamados rolido, entre 30 y 45° hacia el lado del brazo que está recuperándose o recobrando fuera del agua.

#### **4.3.12 Entrada**

El primer contacto de miembros superiores con el agua se realiza con la mano entre las prolongaciones del eje longitudinal del cuerpo y el hombro de su lado, con un movimiento de pronación de antebrazo que favorezca el dirigir los dedos hacia abajo con un ángulo de entrada de 45° entre la palma de la mano y la superficie del agua, así como otro ángulo cercano también a los 45° grados entre la palma de la mano y exterior (el lateral) “Se sumergen en primer lugar los dedos índice y corazón seguidos posteriormente por los restantes dedos, la muñeca antebrazo y brazo desde hombro hasta el codo siendo

lo último el codo, por encontrarse semiflexionado y no extendido totalmente”. (Gómez J. , 2012, pág. 21)

Esta fase es una de las más importantes, ya que al niño se le indica cómo debe entrar la posición de la mano, para evitar una resistencia, bueno la mano entra en dirección del hombro, la mano entra con el dedo principal, inclinada, la palma de la mano hacia afuera.

#### ***4.3.13 Barrido descendente***

Es el primer barrido en crol y busca la colocación adecuada de la mano para iniciar posteriormente la propulsión del barrido hacia adentro. Durante el barrido descendente se realiza progresivamente una supinación del antebrazo, desplazando antebrazo unos treinta respecto a la prolongación del cuerpo llevando la palma de la mano desde su orientación inicial hacia abajo y hacia afuera a una final, hacia abajo, hacia atrás y hacia adentro, para enlazarse con el barrido siguiente.

#### ***4.3.14 Barrido hacia adentro***

Este es el barrido propulsor del estilo crol trasladando la mano bajo el pecho o barbilla mediante una flexión del codo manteniendo este alejado del cuerpo y alto a la vez que se continua la supinación del antebrazo iniciada anteriormente para finalizar con la mano orientada hacia abajo y hacia atrás, sin sobrepasar la línea media del cuerpo. “El barrido finaliza con el codo cerca de 90° - 100° y sin invadir la mano al lado contrario, por lo que no se llega con la mano a tocar el pecho pero si hay un ligero ascenso desde el final de barrido descendente” (Gómez J. , 2012, pág. 21)

Destacar de nuevo el papel crucial del codo alto, pues con ello se evitaran sobrecargas en la articulación del hombro y lesiones al aplicar la fuerza de manera incorrecta.

#### ***4.3.15 Barrido ascendente***

Una vez finalizado el barrido propulsivo de crol, se comienza una extensión del brazo desplazando la mano primero hacia atrás y hacia afuera, extendiendo el codo y luego hacia arriba, girando la palma de la mano hacia el muslo para favorecer su salida con la menor resistencia posible.

#### ***4.3.16 Recobro***

El recobro tiene la función de preparar el brazo para la siguiente brazada realizando en crol de forma aérea tras su salida del agua. Se dividen en dos partes: Una primera hasta que la muñeca se encuentre bajo la perpendicular del codo, con el agua, dirigiendo aquí el movimiento del codo con una flexión, tirando hacia arriba y hacia adelante de antebrazo y mano, con esta última cerca del cuerpo y recobro lateral (hundiendo este caso su mismo lado y dificultando el recobro en sí, en la segunda mitad la mano toma la iniciativa, yendo hacia adelante y extendiéndose de nuevo el codo, buscando los dedos el agua para la entrada y la siguiente brazada. “Durante todo el recobro se busca la menor alteración de la posición del cuerpo para que el brazo contrario pueda realizar con efectividad sus barridos subcutáneos”. (Gómez J. , 2012, pág. 25)

Para el desarrollo de las cualidades físicas y la enseñanza del estilo crol se le debe enseñar medios físicos y técnicos adecuados, es decir ejercicios generales y especiales y además materiales didácticos.

## 4.4 Objetivos

### 4.4.1 Objetivo General

- Elaborar una Guía didáctica de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años.

### 4.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años mediante estrategias adecuadas para la correcta ejecución del estilo.
- Mejorar la técnica del estilo crol mediante ejercicios adecuados para mejorar el rendimiento físico técnico de los nadadores.
- Socializar la Guía didáctica de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años a los entrenadores, padres de familia y niños.

## 4.5 Ubicación sectorial y física

**País:** Ecuador

**Provincia:** Carchi

**Ciudad:** Tulcán

**Institución:** Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”

**Beneficiarios:** Los niños de 8 a 10 años, docentes, Autoridades del plantel

## **4.6 Desarrollo de la propuesta**

### **Presentación**

El ejercicio físico es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia. La tendencia al ejercicio físico o técnico de un determinado deporte y los actos rítmicos es una propensión natural que produce la sensación de placer, siendo esto un factor de gran importancia. Además el ejercicio físico técnico mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda. Es por ello dada la importancia de este tema que es de gran actualidad, se ha puesto de manifiesto el realizar una preparación adecuada, para ello se tiene que seleccionar los medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años, para ello el docente de educación física, el entrenador o la persona que está al frente de esta preparación deportiva debe seleccionar los medios, métodos los más adecuados con el objetivo de elevar las posibilidades funcionales con el objetivo de poder planificar con más exactitud el entrenamiento, para de esta manera hacer posible una adecuada formación deportiva, que es lo que necesita el Club, la provincia, el país.

Es importante destacar que los docentes debe dominar variedad de medios sean de carácter general y específico, pues los medios, son los ejercicios que un docente de natación debe dominar fuera y dentro del agua, para ello deben utilizar variedad de materiales. Para la preparación del deportista se necesitan determinados procedimientos, utilizados mediante unos u otros medios bajo unas y otras condiciones. La obtención y la elevación del nivel de entrenamiento transcurren, fundamentalmente a través de la realización sistemática de ejercicios físicos.

<b>Sesión de entrenamiento N° 1</b>			
<b>Tema:</b> Calentamiento en seco		<b>Objetivo:</b> Lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales del calentamiento en seco.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<p>Trote suave alrededor de la piscina.</p> <p>Cabeza de derecha e izquierda.</p> <p>Ejercicios de respiración apoyados en la pared.</p> <p>Ejercicios de patada fuera del agua, sentados sobre la tabla, ejercicios de flexibilidad</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Rotaciones y giros del cuello.</p> <p>Elevaciones, balanceos y rotaciones de los brazos entre cero y noventa grados.</p> <p>Calentamiento de codos y muñecas mediante rotaciones y giros.</p> <p>Elevaciones, balanceos y rotaciones de los brazos hasta los 180°.</p> <p>Giros y basculaciones de las caderas.</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Elevaciones de las rodillas hasta superar la altura de la cadera.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Pequeños saltos y giros de los tobillos			

<b>Sesión de entrenamiento N° 2</b>			
<b>Tema:</b> Locomoción en el agua en contacto con la pared.		<b>Objetivo:</b> Desarrollar en el niño la confianza con el nuevo medio acuático, por medio de juegos y ejercicios adecuados a la locomoción en el agua	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
En forma estática realizar movimientos circulares de la cabeza, tronco, extremidades, inferiores y superiores, correr alrededor de la piscina. Carreras de persecución alrededor de la piscina, movimiento de piernas en la piscina, es decir realizar movimientos alternados, realizar las indicaciones técnicas respectivas.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Sentado en el borde de la piscina tocar el agua con las manos y frotarse el cuerpo.</p> <p>Caminar en forma de tren en las gradas de la piscina, tratar de avanzar hasta la tercera grada.</p> <p>Ingresar a la piscina agarrados del borde y caminar en forma lateral hacia un lado y otro (derecha – izquierda).</p> <p>Salto lateral, adelante o atrás con los brazos en el borde de la piscina o también en un solo brazo.</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Caminar, correr, saltar en un pie, los brazos en el borde de la piscina.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Desplazamiento de un lugar a otro			

<b>Sesión de entrenamiento N° 3</b>			
<b>Tema:</b> Orientación, sumersión (natación crawl)		<b>Objetivo:</b> Contribuir a la adaptación del niño y crear seguridad en el agua mediante ejercicios generales	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
En forma estática realizar movimientos de las diferentes extremidades del cuerpo, el profesor ayuda a los niños en sus movimientos parciales, con el objetivo de realizar el calentamiento o ejercicios preparando para realizar la sumersión,			
<b>Parte principal</b>			
<p>Parados pegados a la pared, sumersión hasta los hombros a una profundidad de 3 a 4 pies.</p> <p>Parados pegados a la pared, sumersión hasta la boca.</p> <p>Sumersión hasta la nariz.</p> <p>Tomándose de las manos hincarse hasta introducirse totalmente en círculos o en parejas.</p> <p>Pasar por debajo de los brazos del compañero.</p> <p>Contar los dedos del compañero.</p> <p>Realizar muecas dentro del agua.</p>			
<b>Variantes</b>			
Pasar por debajo de las tablas.			
<b>Final o Evaluación</b>			
Desplazamiento de un lugar a otro			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			

<b>Sesión de entrenamiento N° 4</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de locomoción		<b>Objetivo:</b> Lograr que le niño se desplace mediante variedad de ejercicios para una adecuada locomoción.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>  60 min	<b>Método</b>  Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Realizar un calentamiento estático, moviendo las extremidades superiores hasta llegar a las inferiores, correr alrededor de la piscina, en diferentes ritmos, movimiento los brazos en forma circular, realizar movimientos del cuerpo, preparando para la adaptación.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Sentados al borde de la piscina topar el agua con las manos.</p> <p>Caminar en forma de tren en las gradas</p> <p>Ingresar a la piscina agarrados del borde</p> <p>Girar el cuerpo y caminar de frente o hacia atrás</p> <p>Caminar a la pata coja</p> <p>Caminar con saltos laterales</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Caminar de espaldas		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Caminar en diferentes direcciones			

<b>Sesión de entrenamiento N° 5</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de locomoción dejando la pared		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la confianza mediante ejercicios de locomoción para desplazarse de manera adecuada.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
<p>Caminar alrededor de la piscina</p> <p>Correr elevando rodillas y talones</p> <p>Trote lateral, cruzando los brazos</p> <p>Realizar movimientos giratorios de brazos</p> <p>Carrera con cambio de dirección</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Tomados de las manos del compañero avanzar de un lugar a otro.</p> <p>Tomados de las manos, con saltos desplazarse</p> <p>En círculos tomados de las manos desplazarse circularmente o adentro o hacia afuera</p> <p>Tratar de caminar en parejas, en tríos, etc, en toda la dirección.</p> <p>Caminar individualmente en todas las direcciones</p>			
<b>Variantes</b>			
Correr en diferentes direcciones imitando al compañero			
<b>Final o Evaluación</b>			
Caminar individualmente en todas las direcciones		<b>Autor: Anderson Tulcán</b>	

<b>Sesión de entrenamiento N° 6</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de Sumersión		<b>Objetivo:</b> Explicar en qué consiste los ejercicios de sumersión y su importancia con el objetivo de aplicar en la natación.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>			
<p>Explicar en qué consiste la sumersión</p> <p>Enseñar a contener el aire</p> <p>Caminar alrededor de la piscina</p> <p>Trotar indistintamente</p> <p>Correr en parejas</p> <p>Realizar ejercicios de sumersión</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Parte principal</b>			
<p>Mojarse la cara</p> <p>Introducir la cabeza en el agua</p> <p>Introducir la cabeza completamente dentro del agua</p> <p>Los niños hacen un circulo tomados de las manos</p> <p>Sumersión individual agarrado del borde</p> <p>Sumersión alternativa con un compañero</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Sumergirse y sacar objetos del piso		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Sumersión individual agarrado del borde			

<b>Sesión de entrenamiento N° 7</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de respiración		<b>Objetivo:</b> Conseguir que le niño aprenda la respiración mediante variedad de ejercicios para una adecuada inspiración y espiración	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<p>Ejercicios respiraciones, enseñar la forma de tomar aire.</p> <p>Carrera a diferentes ritmos</p> <p>Realizar movimientos de brazos y piernas en forma circular</p> <p>Ejercicios de skiping y taloneo</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Enseñar la toma de aire fuera del agua y como soltar el aire.</p> <p>Soplar el agua que hay entre las manos</p> <p>Soplar una pelota de ping pong</p> <p>Soplar en la superficie del agua</p> <p>Soplar dentro del agua, introduciendo la cabeza</p> <p>Realizar respiración cogido de un pull boys</p>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Series de respiraciones en forma rítmica		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar la respiración en forma rítmica			

<b>Sesión de entrenamiento N° 8</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de flotación		<b>Objetivo:</b> Alcanzar que le niño flote mediante variedad de ejercicios para una adecuada aplicación en la piscina	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>			
<p>Correr en parejas, pero en forma lateral</p> <p>Correr haciendo circunducción de cintura</p> <p>Correr moviendo brazos hacia adelante y hacia atrás</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad, desde la cabeza hasta los pies, movilidad articular.</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Parte principal</b>			
<p>Colocarse en las gradas en forma lateral</p> <p>En las gradas de la piscina en forma transversal</p> <p>En el borde de la piscina en forma longitudinal</p> <p>Flotar pero cogido de los brazos del profesor</p> <p>En grupos (circulo, pares, impares, flotar)</p> <p>La bolita</p> <p>El muertito</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Flotación cogido del rebosadero		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Flotar de una manera adecuada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 9</b>			
<b>Tema:</b> Relajación, flotación (natación crol)		<b>Objetivo:</b> Contribuir a la adopción de una posición correcta del cuerpo en el agua creando capacidad de nado	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Calentamiento en forma estática y dinámica moviendo la cabeza, tronco, los brazos y piernas, luego de eso correr en diferentes direcciones, correr haciendo circunducciones, elevar rodillas, taloneo, posterior a ello realizar ejercicios de flexibilidad, movimientos articulares de las diferentes partes del cuerpo.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Agarrados de ambas manos del profesor, flotación ventral.</p> <p>Flotación ventral, agarrado de un brazo del profesor.</p> <p>En las gradas de la piscina en forma transversal.</p> <p>Solos en el centro de la piscina, desde la posición arrodillados. Solo en la piscina en la posición cuclillas</p> <p>En parejas. La medusa.</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
El paracaídas.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Flotar de una manera adecuada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 10</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de flotación		<b>Objetivo:</b> Lograr que le niño flote mediante variedad de ejercicios para una adecuada aplicación en la piscina	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<p>Ejercicios en forma estática de brazos, piernas, cintura.</p> <p>Correr alrededor de la piscina</p> <p>Correr en parejas tríos, dúos</p> <p>Correr de espaldas</p> <p>Ejercicios de flexibilidad, movilidad articular</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Formar un círculo de ocho a diez alumnos tomados de las manos y haga descender a la mitad de ellos (los pares y los impares) en posición de cubito ventral o dorsal.</p> <p>Los compañeros caminan en círculo</p> <p>Los compañeros agarrados de las manos caminan hacia adentro y hacia afuera.</p> <p>Los mismos ejercicios se pueden realizar en posición de cubito dorsal</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Tras una completa inspiración realizar la medusa		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Flotar de una manera adecuada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 11</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de Buceo		<b>Objetivo:</b> Conseguir que le niño realice el buceo mediante variedad de ejercicios para una adecuada aplicación en la piscina	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Ejercicios de calentamiento en seco, es decir movimiento de cabeza, realizar movimientos circulares de manos, brazos, posterior a ello caminar, luego correr en diferentes ritmos y direcciones, taloneo, skiping, realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.			
<b>Parte principal</b>			
Bucear bajo el brazo estirado del compañero Bucear por el aro Bucear y sacar varios objetos del fondo Buceo de túnel, pasar por debajo de tres compañeros Buceo por aros en forma de slalom Bucear por debajo de palos, aros y entre a las piernas de los compañeros.		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Bucear por entre los compañeros y aros		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Buceo de una manera adecuada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 12</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de Deslizamiento		<b>Objetivo:</b> Procurar que el niño se deslice mediante variedad de ejercicios para una adecuada aplicación en la piscina	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Ejercicios de flexibilidad diferentes segmentos corporales. Caminar haciendo círculos los brazos Correr en forma lateral Correr realizando skipping Perseguir a topar al compañeros Realizar multisaltos Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Deslizamiento de cubito ventral Remolcar al compañero por la piscina Remolcar al compañero, pero ellos están cogidos de un palo de escoba Realizar deslizamiento agarrado de una pelota, de un pull boys Realizar deslizamientos agarrados de una tabla		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Deslizamiento realizando sin ayuda de implementos y de compañeros		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Deslizamiento por lo menos 10 metros			

<b>Sesión de entrenamiento N° 13</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de Saltos de poca altura		<b>Objetivo:</b> Disminuir el miedo del niño para que realice los saltos de poca altura mediante variedad de ejercicios para una adecuada aplicación en la piscina.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Formar una media luna, para realizar calentamiento en forma estática, primero movimiento de manos, brazos, piernas, posterior a ello realizar skipping en forma estática o con giro de 360 grados, posterior desplazarse en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad, movilidad articular.			
<b>Parte principal</b>			
<p>El niño está sentado en el borde de la piscina</p> <p>Saltar desde la posición en cuclillas</p> <p>Pero de pie</p> <p>Sin coger la mano</p> <p>Niño sin coger la mano</p> <p>Saltar el niño dentro del aro</p> <p>Saltar al agua de diversas formas de pie</p> <p>Saltar al agua y coger una pelota</p>			
<b>Variantes</b>			
Saltar en distancia			
<b>Final o Evaluación</b>			
Saltar al agua y coger una pelota			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			

<b>Sesión de entrenamiento N° 14</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios para la enseñanza de la patada Crol		<b>Objetivo:</b> Mejorar la patada mediante variedad de ejercicios para lograr un adecuada deslizamiento en la natación	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<p>Explicar en qué consiste la patada</p> <p>Ejercicios de patada con movimiento frontal alternativo.</p> <p>Movimiento de piernas en forma alternativa</p> <p>Sentado en el piso realizar movimiento alternativo</p> <p>En posición prono realizar movimiento alternativo</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Parados en el filo de la piscina realizar movimientos de piernas.</p> <p>Sentados en el borde de la piscina con brazos hacia atrás.</p> <p>Con las manos en el rebosadero el alumno realiza la patada hasta ponerse en posición.</p> <p>Impulso brazos estirados hacia adelante realizar la patada</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Patada con los brazos atrás.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Impulso brazos estirados hacia adelante realizar la patada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 15</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de Patada sin implemento		<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de patada crol mediante variedad de ejercicios para logra una adecuada flotación	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Calentamiento en forma estática formar un círculo el profesor en el centro explica a los estudiantes en que consiste la patada, y empiezan a realizar movimientos de piernas explicar que el movimiento comienza en la cadera, hasta las puntas de los pies, correr alrededor de la piscina, realizar ejercicios de movilidad articular.			
<b>Parte principal</b>			
Impulso brazos estirados hacia adelante realizar patada Impulso de brazos a los costados realizar la patada Impulso de brazos en la espalda realizar la patada Impulso de brazos a la nuca realizar la patada Impulso de brazos cruzados realizar la patada Realizar patada cogido del borde con respiración		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Realizar patada con diferentes ritmos		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar patada cogido del borde con respiración			

<b>Sesión de entrenamiento N° 16</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de patada con implemento		<b>Objetivo:</b> Desarrollar los ejercicios de patada con implemento mediante actividades lúdicas adecuadas para mejorar su estilo personal	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Formar un ángulo de 45 grados, el profesor se sitúa en el centro y explica en que consiste los ejercicios de patada, luego de ello en parejas y tomados del hombro se realiza movimiento de piernas, movimiento de piernas sentados en el piso, luego realizar polichinelos, posterior a ello realizar ejercicios de flexibilidad.			
<b>Parte principal</b>			
Realizar patada cogido del borde Realizar patada con la tabla Realizar patada con la tabla con respiración Realizar patada con la pelota Realizar cogido el pull boys Patada con diferentes ritmos Patada tramos cortos		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Patada con respiración		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar patada con la tabla			

<b>Sesión de entrenamiento N° 17</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de patada con implemento		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la patada con implemento mediante variedad de ejercicios para una adecuada adaptación	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Caminar alrededor de la piscina			
Correr elevando rodillas y talones			
Trote lateral, cruzando los brazos			
Realizar movimientos giratorios de brazos			
Carrera con cambio de dirección			
<b>Parte principal</b>			
Mejorar la flexibilidad de los tobillos El niño está sentado al borde de la alberca Realización del movimiento de piernas tomadas del rebosadero. Ambos manos se agarran en el borde de la alberca, el alumno efectúa la patada en la posición horizontal Patada aplicando los diferentes aspectos técnicas		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Realizar patada a diferentes ritmos		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar patada con la tabla a diferentes ritmos			

<b>Sesión de entrenamiento N° 18</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de brazada con respiración		<b>Objetivo:</b> Mejorar la brazada con respiración mediante variedad de ejercicios para mejorar la técnica	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Ubicar a los niños en semicírculo, explicar en qué consiste los movimientos de brazada, realizar movimiento de brazos en forma circular Caminar haciendo círculos los brazos Correr en forma lateral Correr realizando skiping Perseguir a topar al compañeros Realizar multisaltos Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Realizar la brazada con un brazo en el borde Realizar la brazada con un brazo y tabla Realizar brazada con pull boy entre las piernas Realizar brazada con un solo brazo, pero sin tabla, primero con brazo derecho, luego con brazo izquierdo. Realizar brazada en forma alternada, pero con respiración		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Realizar brazada a diferentes ritmos		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar la brazada en forma continuada pero con respiración			

<b>Sesión de entrenamiento N° 19</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios para mejorar la posición de nado		<b>Objetivo:</b> Demostrar la posición de nado mediante variedad de ejercicios para mejorar la técnica de nado	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Calentamiento estático, explicar en qué consiste la posición de nado, los niños se tienden en el piso en forma prono y supina y se explica en que consiste la ubicación del cuerpo y como deben estar dentro del agua, se levantan y corren alrededor de la piscina, taloneo, ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Nadar combinando la posición del cuerpo</p> <p>Nadar combinando la posición de la cabeza</p> <p>Nadar con los brazos muy abiertos</p> <p>Nadar topándose las axilas</p> <p>Nadar con las manos en las axilas</p> <p>Nadar con el dedo pulgar recorriendo el cuerpo</p> <p>Nadar tratando de realizar el agarre</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Nadar con los puños cerrados		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar la brazada en forma continuada pero con respiración			

<b>Sesión de entrenamiento N° 20</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de patada con implemento		<b>Objetivo:</b> Realizar la patada mediante variedad de ejercicios para una adecuada adaptación en la piscina	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Ubicación de los niños en semicírculo, es decir explicar en qué consiste los movimientos de patada, como ya saben de la técnica se les hace tender en el piso en posición prono, supino y se hace movimientos de piernas realizando en forma técnica, correr alrededor de la piscina, ejercicios de flexibilidad, movilidad articular.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Parte principal</b>			
<p>Realizar patada con la tabla y aletas</p> <p>Realizar patada con la tabla con respiración y aletas</p> <p>Realizar patada con la aletas</p> <p>Realizar patada con aletas pateando de lado</p> <p>Patada con diferentes ritmos y aletas</p> <p>Patada tramos cortos y largos pero con aletas</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Patada con respiración y aletas		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar patada con la tabla y aletas tramos cortos y largo			

<b>Sesión de entrenamiento N° 21</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de brazada con respiración		<b>Objetivo:</b> Coordinar la brazada con respiración mediante variedad de ejercicios para mejorar la técnica del estilo crol	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Explicar en qué consiste el movimiento de brazos, realizar movimientos circulares adelante, atrás, en forma alternada, correr en parejas como muestra la fotografía, sin antes explicar que deben tomar las debidas precauciones, ejercicios de flexibilidad y movilidad, articular.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Realizar la brazada con un brazo con manoplas</p> <p>Realizar la brazada con un brazo y tabla y manoplas</p> <p>Realizar brazada con pull boy entre las piernas y manoplas</p> <p>Realizar brazada con un solo brazo, pero sin tabla, y manoplas primero con brazo derecho, luego con brazo izquierdo y manoplas</p> <p>Realizar brazada en forma alternada, pero con respiración y manoplas</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Realizar brazada con manoplas a diferentes ritmos		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar la brazada en forma continuada con manoplas			

<b>Sesión de entrenamiento N° 22</b>			
<b>Tema:</b> Patada estilo crol		<b>Objetivo:</b> Desarrollar un buen movimiento de pierna ascendente y descendente para obtener una técnica aceptable.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
<p>Formar un semicírculo y explicar en qué consiste la patada, Caminar haciendo círculos los brazos, Correr en forma lateral            Correr realizando skiping            Perseguir a topar al compañeros            Ejercicios de flexibilidad y movilidad articular</p>		 <b>Autor: Anderson Tulcán</b>	
<b>Parte principal</b>			
<p>Parados en el filo de la piscina realizar movimientos de pierna para que el alumno tenga conciencia que el movimiento empieza en la cadera. Sentados en el borde de la piscina con los brazos hacia atrás el alumno realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo. Con las manos en el rebosadero el alumno realiza la patada hasta ponerse en posición horizontal.            Impulso brazos estirados hacia adelante</p>		 <b>Autor: Anderson Tulcán</b>	
<b>Variantes</b>			
Patada con pull boys			
<b>Final o Evaluación</b>			
Patada en forma adecuada		 <b>Autor: Anderson Tulcán</b>	

<b>Sesión de entrenamiento N° 23</b>			
<b>Tema:</b> Patada estilo crawl		<b>Objetivo:</b> Demostrar un buen movimiento rítmico y coordinado de piernas para mejorar su técnica particular.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Formar una media luna y realizar movimiento de piernas fuera del agua, siempre se les debe indicar los aspectos técnicos, también se les de hacer correr alrededor de la piscina, tal como se muestra en la fotografía, posterior a ello, realizar movimientos de brazos explicando las fases de la brazada, ejercicios de flexibilidad en parejas			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			
<b>Parte principal</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patear con la tabla y la cabeza afuera.</li> <li>• Patear con la cabeza sumergida.</li> <li>• Patear con la tabla coordinando con la respiración.</li> <li>• Patear con la tabla ubicándola de diferentes formas.</li> <li>• Patear con la tabla ubicando de diferentes maneras la cabeza.</li> <li>• Patear en pareja la tabla.</li> <li>• Patear en grupo.</li> </ul>			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			
<b>Variantes</b>			
Patada a diferentes ritmos			
<b>Final o Evaluación</b>			
Patada con técnica adecuada			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			

<b>Sesión de entrenamiento N° 24</b>			
<b>Tema:</b> Brazada estilo crawl		<b>Objetivo:</b> Desarrollar un buen movimiento rítmico y coordinado de brazos para mejorar su estilo personal.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Ejercicios de calentamiento desplazándose alrededor de la piscina, moviendo los brazos en forma circular, correré haciendo movimientos como que estuviera nadando, sentados en el piso realizar movimientos alternativos de pies, aprovechando la posición realizar ejercicios de movilidad de tobillos y pies.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Agarrados del muro con pullbuys entre las piernas realizar los movimientos de los brazos.</p> <p>Como el anterior solamente con un brazo.</p> <p>En cuclillas caminar por el agua realizando brazadas.</p> <p>En parejas la carretilla (de frente, de lado, hacia atrás).</p> <p>Agarrados del muro realizar la brazada con respiración lateral.</p>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Brazada con pull boys		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Patada en forma adecuado			

<b>Sesión de entrenamiento N° 25</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de brazada con respiración		<b>Objetivo:</b> Mejorar los ejercicios de brazada con respiración mediante variedad de ejercicios y aplicar en la vida cotidiana	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Ubicación de los niños formando un ángulo de 45 grados y explicar en qué consiste los ejercicios de brazada explicar las fases de la brazada, luego correr alrededor de la piscina teniendo cuidado que el piso esta mojado, realizar ejercicios de movilidad articular de los diferentes segmentos corporales.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Impulsos de la pared con brazos y respiración lateral.</p> <p>En piscina poco profunda con los brazos en el piso, alternar brazadas con respiración.</p> <p>Giro de todo el cuerpo con la cabeza fija.</p> <p>Girar todo el cuerpo con la cabeza fija, al terminar, medio recobro y cambio de lado.</p> <p>Brazos en ambos lados del cuerpo, nadar crawl de lado.</p>			
<b>Vari</b>			
Realizar brazada a diferentes ritmos			
<b>Final o Evaluación</b>			
Realizar la brazada en forma continuada			
<b>Autor: Anderson Tulcán</b>			

<b>Sesión de entrenamiento N° 26</b>			
<b>Tema:</b> Brazada estilo crawl		<b>Objetivo:</b> Demostrar a los niños las fases del estilo crol y aplicar en la piscina.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Calentamiento fuera del agua, realizar movimientos articulares de la cabeza, extremidades superiores, cadera, y piernas, posterior a ello realizar movimientos de piernas proyectando puntas de pie hacia adelante, correr en diferentes direcciones, movimiento los brazos como que estuviera nadando, ejercicios de flexibilidad.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Un brazo estirado delante del cuerpo y otro en la mitad del recobro.</p> <p>Tres brazadas, en la cuarta deslizar lateralmente mientras se dan 6 patadas. Volver a empezar.</p> <p>Se dan tres brazadas, después piernas. Antes de llegar a la pared ajustar la llegada dando otras 3 brazadas.</p> <p>Boca abajo, brazos a los lados de la cabeza. Mover circularmente las manos hacia abajo hasta la altura de la cadera.</p>		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
Brazada con camiseta		 <p><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Brazada en forma adecuada			

<b>Sesión de entrenamiento N° 27</b>			
<b>Tema:</b> La coordinación del estilo completo crol		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica de coordinación del estilo completo crol para aplicar en la natación recreativa.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>  Piscina, gusanos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Repeticiones
		Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Calentamiento en seco y realizar todos los tipos de ejercicios de coordinación, óculo manual, óculo pedica, en parejas, tríos, realizar skipping combinando con taloneo, realizar movimientos de brazos en forma alternada, realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.			
<b>Parte principal</b>			
<p>Un brazo estirado hacia adelante, el otro realiza con patada y respiración (alternar la posición de los brazos).</p> <p>Con un brazo pegado al cuerpo (pierna) realizar brazadas, con el otro brazo y respiraciones, alternar en brazos.</p> <p>Respirar cada dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc., brazadas.</p> <p>Brazadas con diferentes ritmos de patada.</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			
La coordinación del estilo completo crawl, pero con aletas		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
La coordinación del estilo completo crawl			

<b>Sesión de entrenamiento N° 28</b>			
<b>Tema:</b> La coordinación del estilo completo crol		<b>Objetivo:</b> Ejecutar ejercicios de coordinación del estilo completo, para mejorar su estilo personal	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Correr alrededor de la piscina, hacer pequeños ejercicios, para coordinar movimientos de patada fuera del agua, también se puede practicar la brazada, con pequeñas técnicas ejecutadas, realizar ejercicios de coordinación con el propósito de mejorar la participación.			
		<b>Autor: Anderson Tulcán</b>	
<b>Parte principal</b>			
<p>Seis batidos durante un ciclo de brazada.          Dos batidos durante un ciclo de brazada.</p> <p>Inspiración por la boca al final del empuje, con un giro lateral de la cabeza.</p> <p>Espiración dentro del agua por la nariz.</p> <p>Ritmo de respiración de 2 tiempos, de 3 tiempos y 4 tiempos.</p> <p>Visualiza una línea que vaya por el centro de tu cuerpo, desde tu barbilla al pecho.</p>			
		<b>Autor: Anderson Tulcán</b>	
<b>Variantes</b>			
Brazada con diferentes ritmos			
<b>Final o Evaluación</b>			
Brazada sin interrupción			
		<b>Autor: Anderson Tulcán</b>	

<b>Sesión de entrenamiento N° 29</b>			
<b>Tema:</b> Coordinar los movimientos de la patada estilo crol		<b>Objetivo:</b> Demostrar que los niños pueden nadar de manera coordinada y trasladarse de un lugar a otro de manera adecuada	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>			
Realizar ejercicios de coordinación de brazos, piernas, movimientos circulares de cintura, con el objetivo de ganar mayor soltura y coordinación, realizar ejercicios que se necesite gran movilidad articular. Trotar y caminar libremente con el objetivo de mejorar su estilo personal.		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Parte principal</b>			
Parados en el filo de la piscina realizar movimientos de pierna para que el alumno tenga conciencia que el movimiento empieza en la cadera. Sentados en el borde de la piscina con los brazos hacia atrás el alumno realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo. Con las manos en el rebosadero el alumno realiza la patada hasta ponerse en posición horizontal.  Impulso brazos estirados hacia adelante		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Variantes</b>			

Patada con pull boys		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Patada en forma adecuada			
<b>Sesión de entrenamiento N°30</b>			
<b>Tema:</b> Nadar de manera ininterrumpida		<b>Objetivo:</b> Desarrollar un buen movimiento de nadar de manera ininterrumpida para obtener ganar confianza seguridad.	
<b>Jugadores</b>  25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Piscina, gusanos</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa Fiscal “Coronel Luciano Coral Morillo”</b>	
<b>Calentamiento</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
Realizar ejercicios preparatorios con movimiento de piernas, brazos, con el objetivo de asimilar la técnica, desplazarse libremente de un lugar a otro es decir correr de forma lateral, frontal. Realizar movimientos preparatorios, por ejemplo simular que está haciendo la patada,			
<b>Parte principal</b>			
Parados en el filo de la piscina realizar movimientos de pierna para que el alumno tenga conciencia que el movimiento empieza en la cadera. Sentados en el borde de la piscina con los brazos hacia atrás el alumno realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo. Con las manos en el rebosadero el alumno realiza la patada hasta ponerse en posición horizontal		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Anderson Tulcán</b></p>	
<b>Var</b>			

Patada con pull boys	
<b>Final o Evaluación</b>	
Patada en forma adecuada	

**Autor: Anderson Tulcán**

## **4.7 Impacto**

### ***4.7.1 Impacto educativo***

El juego didáctico es una técnica participativa de la enseñanza encaminado a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye al logro de la motivación por las asignaturas; o sea, constituye una forma de trabajo docente que brinda una gran variedad de procedimientos para el entrenamiento de los estudiantes en la toma de decisiones para la solución de diversas problemáticas.

### ***4.7.2 Impacto Psicológico***

Para Piaget el aprendizaje es una acción, y debe partir de la curiosidad y de la duda. Cuando a un niño se le da todo hecho en la escuela, y el material de aprendizaje no le provoca curiosidad, y se le obliga a permanecer sentado por largo rato sin ninguna posibilidad de actividad mental, le estamos inhibiendo su capacidad de desarrollo intelectual, pues no se crean desequilibrios.

### ***4.7.3 Impacto social***

El juego es un medio muy importante para la enseñanza de la Cultura Física ya que constituye una ocupación principal en el estudiante, a través de éste puede adquirirse mayor desarrollo, además el juego en los niños tiene propósitos educativos logrando el incremento de sus capacidades creadoras, lo cual es muy recomendable utilizarlo por ser un medio eficaz en el entendimiento de la realidad.

#### **4.8 Difusión**

La presente investigación y propuesta fue socializada a las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia para darle a conocer la importancia de una adecuada utilización de los medios didácticos para la enseñanza del estilo crawl y sus beneficios en la técnica de este estilo.

#### **4.9 Conclusiones**

- Se considera que la mayoría de los docentes encuestados indican que casi siempre utiliza en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol, en menor porcentaje está la alternativa siempre.
- Se concluye que la mitad de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua sí utiliza variedad de materiales didácticos, en menor porcentaje no y a veces.
- Se evidencia que la mayoría de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua si utiliza variedad de materiales didácticos, y menor porcentaje están las alternativas a veces.

- Se revela que la mayoría de los docentes encuestados indican que para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, casi siempre utiliza variedad de ejercicios, y menor porcentaje está las alternativas siempre.
- Se considera que la totalidad de los docentes encuestados indican que los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de la fuerza fuera del agua son todos, como ligas, cuerdas, peso corporal y otros.
- Se considera que la totalidad de los docentes encuestados indican que los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua son tablas, manoplas, pullboys y otros.
- Se revela que la totalidad de los docentes encuestados indican que muy importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol para desarrollar y mejorar el rendimiento deportivo de los nadadores.
- Se concluye que la totalidad de los docentes encuestados indican que siempre la aplicación de una guía de didáctica de medios físicos - técnicos ayudará a mejorar la técnica del estilo crol, guía contendrá ejercicios generales y específicos, utilizando los materiales los más adecuados.

#### **4.10 Recomendaciones**

- Se recomienda a los docentes siempre utilizar en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol, con el objetivo de mejorar los aspectos técnicos de cada una de las fases de la natación.

- Se recomienda a los docentes que para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua utilicen variedad de materiales didácticos, porque con la variedad de materiales se puede enseñar variedad de ejercicios, que ayudan al fortalecimiento de la técnica.
- Se recomienda a los docentes que para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua utilicen variedad de implementos deportivos, con el objetivo de mejorar la técnica de natación y de manera particular todas las fases de patada, brazada, respiración y movimiento completo.
- Se recomienda a los docentes que para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, utilicen ejercicios fuera y dentro del agua, aplicando los principios didácticos desde lo más sencillo a lo más complejo.
- Se recomienda a los docentes que los utilizar variedad de materiales didácticos como ligas, cuerdas, peso corporal, este último es el más importante, porque hay que tomar en cuenta que se está trabajando con niños y no se puede aplicar otro tipo de elementos como máquinas que dañen la integridad física de los estudiantes.
- Se recomienda a los docentes utilizar variedad de materiales didácticos para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua son tablas, manoplas, pullboys y otros. Estos materiales ayudan al mejoramiento del rendimiento físico, técnico de los deportistas.
- Se recomienda a los docentes encuestados aportar con sugerencias para la construcción de la guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol y también para desarrollar y mejorar el rendimiento deportivo de los futuros nadadores.

- Se recomienda a los docentes encuestados aplicar la guía de didáctica de medios físicos - técnicos con el objetivo de mejorar la técnica del estilo crol, esta guía contendrá ejercicios generales y específicos, utilizando los materiales los más adecuados.

#### **4.11 Contestación a las preguntas de investigación**

**¿Cuáles son los medios físicos – técnicos que utilizan los docentes para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.?**

Se evidencia que la mayoría de los docentes encuestados indican que para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua si utiliza variedad de materiales didácticos, y menor porcentaje están las alternativas a veces. Se considera que la totalidad de los docentes encuestados indican que los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua son tablas, manoplas, pullboys y otros.

**¿Cuáles son los errores más comunes de la técnica del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?**

La mayoría de los entrenadores y profesores de natación coinciden que la mayoría de los estudiantes tienen ciertos errores al momento de realizar la patada, brazada, coordinación movimiento completo, para ello el profesor o entrenador, debe utilizar variedad de materiales educativos para superar estos importantes errores técnicos.

**¿La aplicación de una propuesta alternativa de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?**

La aplicación de una guía didáctica, siempre ayudará a superar los aspectos físicos y técnicos, para ello se debe utilizar variedad de ejercicios físicos dentro y fuera del agua.

**Fuentes de información**

**Glosario de términos**

**Aprendizaje Motor:** En el mundo del deporte básicamente se refieren al proceso por el cual un niño o una niña aprenden una nueva técnica deportiva.

**Agilidad:** Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.

**Braza:** Estilo de natación en que los hombres se mantienen a nivel de la superficie del agua, los brazos se mueven de adelante atrás mientras las piernas se encojen y estiran.

**Capacidades coordinativas:** Son aquellas que disponen un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con adecuadas tareas motrices en vista a un objetivo común.

**Capacidades Motrices:** Son las condiciones necesarias para el desarrollo de las habilidades motrices que se necesitan en las técnicas deportivas.

**Coordinación:** Cualidad de sinergia que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de una serie de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.

**Crol:** Estilo de natación que consiste en mover los brazos alternativamente hacia adelante, sacando del agua e introduciendo de nuevo, mientras se bate sin parar las piernas.

**Ejercicios:** Los ejercicios son un acto motor repetido sistemáticamente que influyen en diverso grado en la formación del rendimiento deportivo.

**Flexibilidad:** La capacidad de realizar los movimientos articulares con gran amplitud.

**Fuerza:** Tensión que un músculo o grupo muscular puede efectuar contra una resistencia.

**Orientación:** Es la capacidad en la que la percepción posibilita la orientación y la realización de movimientos en tiempo y en el espacio.

**Preparación Física:** Proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización.

**Resistencia:** La capacidad de mantener una actividad física durante largos periodos.

**Tarea Motriz:** Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución exitosa de un acto deseado.

**Técnica:** La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia

**Test:** Una prueba determinada que permite la medida en un individuo, de una característica precisa, comparándola a los resultados obtenidos por otras personas.

**Velocidad:** Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

### **Referencias bibliográficas**

Braube, J (2004) *Programa de entrenamiento deportivo*. Barcelona España. Paidotribo.

Camiña, Francisco (2011) *Tratado de natación*. Barcelona España. Paidotribo.

Colado, Juan (2004) *Acondicionamiento en el medio acuático*. Barcelona España. Paidotribo.

Delgado (2004) *Entrenamiento fisicodeportivo y alimentación*. Barcelona España. Paidotribo.

Doman, Douglas (2012) *Como enseñar a nadar a su bebé*. Madrid España. [www.edaf.net](http://www.edaf.net)

Gómez, José (2012) *Enseñanza de los estilos de natación*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Hernández, Juan (2004) *Evaluación de la Educación Física*. Barcelona España. [www.grao.com](http://www.grao.com)

Mayor, Alejandro (2007) *La Educación Física guía del profesor*. Madrid España. [www.akal.com](http://www.akal.com)

Moreno, Juan (2000) *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona España. INDE Publicaciones.

Noble, Jim (2011) *Natación para niños*. Madrid España. Tutor S.A.

Platanov, Vladimir (2004) *La preparación física general*. Barcelona España. Paidotribo.

Sánchez, Enrique (2005) *Como superar las pruebas físicas*. Toledo España. Editorial Madrid.

Saura, Jeroni (2005) *1088 ejercicios en circuito*. Barcelona España. Paidotribo.

Raposo, Vasconcelos (2000) *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona España. Paidotribo

Uría, Esther (2001) *Estrategias didácticas organizativas para mejorar los centros educativos*. Madrid España. NARCEA S.A.

Vasconcelos (2000) *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona España. Paidotribo.

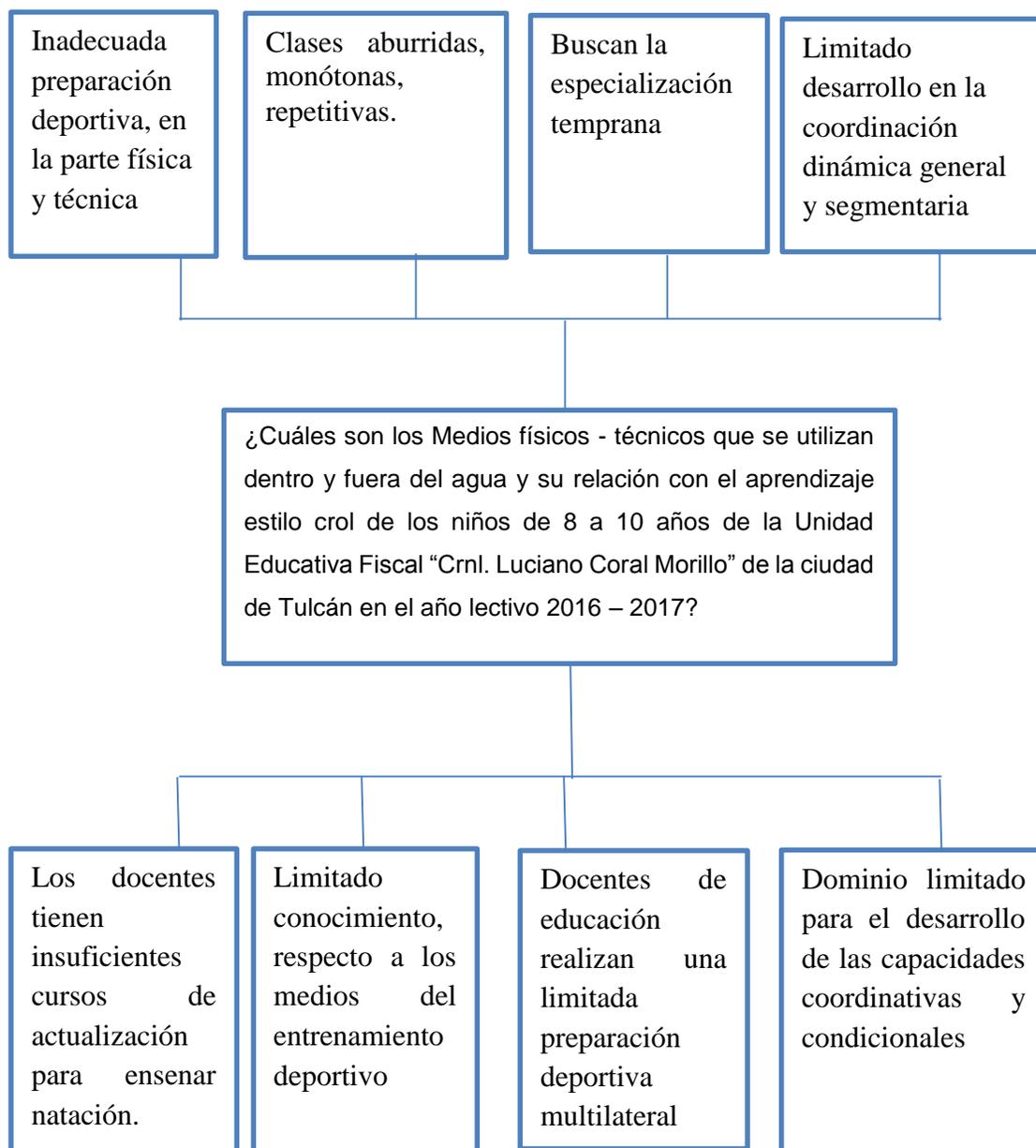
Vasconcelos, Antonio (2005) *La fuerza entrenamiento para jóvenes*. Barcelona España. Paidotribo.

Vegas, José (2005) *Técnicas específicas de nado en el medio acuático*. España. Innovación y Cualificación S.L.

# ANEXOS

## ANEXO 1 Árbol de problemas

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO 2 MATRIZ DE COHERENCIA

<b>EL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cuáles son los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?</p>	<p>Determinar los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.</p>
<b>INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuáles son los medios físicos – técnicos que utilizan los docentes para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.?</p> <p>¿Cuáles son los errores más comunes de la técnica del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.</p>	<p>Diagnosticar los medios físicos – técnicos que utilizan los docentes para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.</p> <p>Identificar los errores más comunes de la técnica del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de medios físico – técnicos para la enseñanza del estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017.</p>

### ANEXO 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Son aquellos ejercicios físicos técnicos y materiales didácticos que utilizan los entrenadores para la preparación de los deportistas.	Medios físico, técnico	Desarrollo de cualidades físicas	Ejercicios para Velocidad
			Ejercicios para fuerza
			Ejercicios para Resistencia
			Ejercicios para Flexibilidad
			Ejercicios para Coordinación
		Asimilación de base técnica del estilo crol	Ejercicios de patada
			Ejercicios de brazada
			Ejercicios de respiración
			Ejercicios mov. Completo
		Material didácticos	Tablas
			Manoplas
			Pullboys
			Aletas
			Ligas
		El crol (del inglés: crawl) es un estilo de natación que consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar al agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua	Estilo Crol
Posición de cabeza			
Patada	Descendente		
	Ascendente		
Respiración	Inspiración		
	Espiración		
Brazada	Recuperación		
	Agarre		
	Tirón		
Errores más frecuentes del estilo crol	Empuje		
	Posición del cuerpo		
	Respiración		
	Movimiento de brazos		
	Movimiento de piernas		

## ANEXO 4 MATRIZ DE RELACIÓN

Objetivos del diagnóstico	Variables del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Identificar	Medios físico, técnico	Ejercicios Velocidad	Encuesta	Docentes  Estudiantes
		Ejercicios para fuerza		
		Ejercicios para Resistencia		
		Ejercicios para Flexibilidad		
		Ejercicios para Coordinación		
		Ejercicios de patada		
		Ejercicios de brazada		
		Ejercicios de respiración		
		Ejercicios mov. Completo		
		Tablas		
		Manoplas		
		Pullboys		
		Aletas		
		Ligas		
Camisolas				
Valorar	Estilo Crol	Bien estirado	Ficha de Observación	Estudiantes
		Posición de cabeza		
		Descendente		
		Ascendente		
		Inspiración		
		Espiración		
		Recuperación		
		Agarre		
		Tirón		
		Empuje		
		Posición del cuerpo		
		Respiración		
Movimiento de brazos				

## ANEXO 5 ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer los Medios físicos - técnicos que se utilizan dentro y fuera del agua y su relación con el aprendizaje estilo crol de los niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscal “Crnl. Luciano Coral Morillo” de la ciudad de Tulcán en el año lectivo 2016 – 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Conoce la importancia y beneficios de los medios didácticos dentro y fuera del agua?

Si	No	A veces

2.- ¿Utiliza en las sesiones de clase los medios físicos- técnicos adecuados para la enseñanza del estilo crol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Para la preparación de los estudiantes, utiliza ejercicios de carácter general y específico según las cualidades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Para el desarrollo de las cualidades físicas fuera del agua utiliza variedad de materiales didácticos?

Si	No	A veces

5.- ¿Para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua utiliza variedad de materiales didácticos?

Si	No	A veces

6.- ¿Para la asimilación de la base técnica del estilo crol, domina variedad de ejercicios generales y específicos?

Si	No	A veces

7.- ¿Para la corrección de errores de la técnica de patada del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.- ¿Para la corrección de errores de la técnica de brazada del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Para la corrección de errores de la coordinación del movimiento completo del estilo crol, utiliza variedad de ejercicios generales y específicos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Cuáles son los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de la fuerza fuera del agua?

Ligas	Cuerdas	Pesas	Peso corporal	Ninguno

11.- ¿Cuáles son los materiales didácticos que utiliza para el desarrollo de las cualidades físicas dentro del agua?

Tablas	Manoplas	Pullboys	Aletas	Ninguna	Todas

12.- ¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de didáctica de medios físico - técnicos para la enseñanza del estilo crol?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

13.- ¿La aplicación de una guía de didáctica de medios físico - técnicos ayudará a mejorar la técnica del estilo crol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Coordinación brazada y patada estilo	Valoración									
	Cuantitativa		4		3		2		1	
	Cualitativa		S	%	CS	%	RV	%	N	%
Mientras una pierna realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear										
La brazada es sin interrupción										
Realiza el movimiento de un brazo y del otro después										

Fuente: Federación Internacional de Natación

Coordinación movimiento completo	Valoración									
	Cuantitativa		4		3		2		1	
	Cualitativa		S	%	CS	%	RV	%	S	%
Logra seis movimientos de patada por cada ciclo de brazada										
Logra dos movimientos de patada por cada ciclo de brazada										
Evita que se realice la brazada, patada y respiración sin pausa										

Fuente: Federación Internacional de Natación

**ANEXO 8 FOTOGRAFÍAS**



**Autor: Anderson Tulcán**



**Autor: Anderson Tulcán**



**Autor: Anderson Tulcán**



**Autor: Anderson Tulcán**



**Autor: Anderson Tulcán**



**Autor: Anderson Tulcán**