



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL  
DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “VICENTE FLOR” DE LA  
PARROQUIA HUACHI GRANDE DE LA CIUDAD DE AMBATO”

---

**AUTORA:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**TUTOR:** Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

**Ambato – Ecuador**

**2013**

## **APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo, Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, con cédula de identidad Nro. 1801600261, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de quinto año de Educación básica de la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato”** desarrollado por la egresada Sra. Bonilla Sisalema Norma Beatriz, considero que dicho informe, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

### **EL TUTOR**

---

Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor

Ambato, 12 de Septiembre del 2013

### **LA AUTORA**

---

Bonilla Sisalema Norma Beatriz

C.C. 020090959-6

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presenta trabajo de Grado o Titulación sobre el tema: **“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de quinto año de Educación básica de la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 12 de Septiembre del 2013

## LA AUTORA

---

Bonilla Sisalema Norma Beatriz

C.C. 020090959-6

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de quinto año de Educación básica de la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato”**, presentada por la Sra. Bonilla Sisalema Norma Beatriz, egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre a Marzo 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 12 de Septiembre del 2013

### LA COMISIÓN

\_\_\_\_\_  
Dra. Rosa Marlene Barquín

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

\_\_\_\_\_  
Dr. Jorge Jordán  
**MIEMBRO**

\_\_\_\_\_  
Licdo. Alfredo Jiménez  
**MIEMBRO**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a DIOS todo poderoso por la oportunidad de vivir y estar en cada paso que doy, por su luz y sabiduría por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante el periodo de estudios a mis maestros que día a día fueron agotando sus energías físicas y mentales.

Para forjar una humanidad mejor son ellos los que me determinaron mi destino, con sus enseñanzas, consejos y ejemplos imperecederos y gran motivación que tuvieron para la culminación de nuestros estudios profesionales y tener un futuro mejor en nuestra vida.

A mis compañeros

Que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional a mi padre por ser el pilar fundamental de lo que soy en mi educación tanto académica, como en la vida por su apoyo incondicional a través del tiempo ya que nunca es tarde para apoyar a sus hijos y creyeron en mí y me sacaron adelante dándome ejemplo de superación y entrega.

A mis hijos por la gran paciencia que me han tenido durante el tiempo que estado fuera de casa, gracias a todos, yo he podido alcanzar mi meta deseada ya que siempre me estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, a mis hermanos, tíos primos, abuelos y amigos.

Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y anhelos de triunfo en la vida.

Gracias por su apoyo y comprensión a todos.

**NORMA BONILLA**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada a mi DIOS todo de poderes, a mis queridos hijos, esposo, padres, hermanos, tíos, primos, abuelos, y amigos.

A mis Hijos

Ya que con su comprensión supieron brindarme su apoyo incondicional, para así legar a culminar la meta que me he propuesto ya que nunca es tarde para la superación de una persona porque cada día se va aprendiendo nuevas cosas para un mejor futuro en el diario vivir.

A mi querido padre que no se negó apoyarme cuando necesitaba de su apoyo y me alentó para continuar cuando parecía que iba a rendirme y su valioso apoyo económico y brindarme amor y comprensión.

A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme a un sin importarles que muchas veces que no ponía atención en clases aquellos que continuamente depositando su confianza y esperanza en mi, a mis hermanos tíos primos y abuelos, por haberme fomentado en mi el deseo de superación y anhelos y triunfo en la vida.

A mis amigos y compañeras

Por apoyarme en las buenas y malas. Sobre todo en nuestra formación profesional.

A mis compañeras que siempre nos dimos la mano cuando parecía que íbamos a desistir de la idea de dejarlos todo y darnos ánimos y fuerza para culminar con la carrera.

Al señor Director de la Escuela Vicente Flor por permitirme realizar las prácticas profesionales , a mis alumnos queridos por confiarme en mi como profesional y vivir una experiencia muy hermosa al trabajo con ellos compartí muchas cosas hermosas de su niñez , el afecto, el amor que ellos reflejan en su inocencia, la colaboración de obediencia y trabajo.

A todos espero no defraudarles y continuar adquiriendo nuevos conocimientos para mejorar mi vida profesional.

**NORMA BONILLA**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A.PÁGINAS PRELIMINARES

Portada.....	
Aprobación del Tutor .....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos de Autor .....	iv
Al Consejo Directivo .....	v
Agradecimiento.....	vi
Dedicatoria .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii

### B: TEXTO

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

#### CAPÍTULO I

##### EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN .....	5
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO .....	9
1.2.3 PROGNOSIS .....	10
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	12
1.2.5 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	13
1.4 OBJETIVOS .....	16
1.4.1 GENERAL. ....	16
1.4.2 ESPECÍFICOS.....	16



**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	17
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA .....	18
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	21
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	23
2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .....	24
2.4.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE .....	37
2.5 HIPÓTESIS .....	52
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	52

**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGÍA**

3.1 ENFOQUE .....	53
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
3.3 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	55
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	55
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	56
3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE .....	56
3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE .....	57
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	58
3.7 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	59

**CAPITULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES .....	60
4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORES .....	70
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	80

**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. CONCLUSIONES .....	84
5.2. RECOMENDACIONES.....	85

**CAPITULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. DATOS INFORMATIVOS .....	86
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	86
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	87
6.4. OBJETIVOS.....	98
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	99
6.6. FUNDAMENTACIÓN .....	99
6.7. METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO .....	120
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	121
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	121

<b>C. MATERIALES DE REFERENCIA .....</b>	<b>122</b>
1. BIBLIOGRAFIA.....	122
2. ANEXOS.....	125
Anexo 1. Modelo de encuesta a Estudiantes .....	125
Anexo 2. Modelo de encuesta a Docentes.....	126
Fotografías .....	128

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y muestra .....	55
Cuadro 2. Variable Independiente .....	56
Cuadro 3. Variable Dependiente .....	57
Cuadro 4. Plan de Recolección.....	58
Cuadro 5. Pregunta 1 Niños .....	60
Cuadro 6. Pregunta 2 Niños .....	61
Cuadro 7. Pregunta 3 Niños .....	62
Cuadro 8. Pregunta 4 Niños .....	63
Cuadro 9. Pregunta 5 Niños .....	64
Cuadro 10. Pregunta 6 Niños .....	65
Cuadro 11. Pregunta 7 Niños .....	66
Cuadro 12. Pregunta 8 Niños .....	67
Cuadro 13. Pregunta 9 Niños .....	68
Cuadro 14. Pregunta 10 Niños .....	69
Cuadro 15. Pregunta 1 Docentes.....	70
Cuadro 16. Pregunta 2 Docentes.....	71
Cuadro 17. Pregunta 3 Docentes.....	72
Cuadro 18. Pregunta 4 Docentes.....	73
Cuadro 19. Pregunta 5 Docentes.....	74
Cuadro 20. Pregunta 6 Docentes.....	75
Cuadro 21. Pregunta 7 Docentes.....	76
Cuadro 22. Pregunta 8 Docentes.....	77
Cuadro 23. Pregunta 9 Docentes.....	78
Cuadro 24. Pregunta 10 Docentes.....	79

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas .....	8
Gráfico 2. Categorías Fundamentales.....	23
Gráfico 3. Formación básica de la enseñanza. ....	54
Gráfico 4. Pregunta 1 Niños.....	60
Gráfico 5. Pregunta 2 Niños.....	61
Gráfico 6. Pregunta 3 Niños.....	62
Gráfico 7. Pregunta 4 Niños.....	63
Gráfico 8. Pregunta 5 Niños.....	64
Gráfico 9. Pregunta 6 Niños.....	65
Gráfico 10. Pregunta 7 Niños.....	66
Gráfico 11. Pregunta 8 Niños.....	67
Gráfico 12. Pregunta 9 Niños.....	68
Gráfico 13. Pregunta 10 Niños.....	69
Gráfico 14. Pregunta 1 Docentes.....	70
Gráfico 15. Pregunta 2 Docentes.....	71
Gráfico 16. Pregunta 3 Docentes.....	72
Gráfico 17. Pregunta 4 Docentes.....	73
Gráfico 18. Pregunta 5 Docentes.....	74
Gráfico 19. Pregunta 6 Docentes.....	75
Gráfico 20. Pregunta 7 Docentes.....	76
Gráfico 21. Pregunta 8 Docentes.....	77
Gráfico 22. Pregunta 9 Docentes.....	78
Gráfico 23 Pregunta 10 Docentes.....	79

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

### RESUMEN EJECUTIVO

**“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “VICENTE FLOR” DE LA PARROQUIA HUACHI GRANDE DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**AUTORA:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**TUTOR:** Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

**FECHA:** 12 de Septiembre del 2013

### RESUMEN

El objetivo general de esta investigación estuvo referido a determinar las causas por las cuales no se practica la natación a los niños y así mejorar su desarrollo físico motriz por tal motivo se ha hecho una investigación en la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato para determinar el desconocimiento y la falta de práctica de este deporte, razones que conllevan a la investigación es la inexistencia de infraestructura y la falta de capacitación de docentes para la enseñanza de este deporte y así diseñar estrategias metodológicas para la práctica de natación en el quinto año de Educación Básica y poder ayudar a un correcto desenvolvimiento del niño. La natación es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares en los niños, este ejercicio genera fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio salud y supervivencia, fundamentalmente es aeróbico y realizado de manera regular provoca no sólo un disfrute activo sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

**Palabras claves:** Determinar, causas, natación, práctica, desarrollo, desconocimiento, infraestructura, capacitación, deporte, estrategias.

## INTRODUCCIÓN

La práctica de la natación debe ser priorizada, analizando que el medio acuático ha sido testigo en muchas ocasiones de accidentes lamentables, fundamentalmente en edades jóvenes comprendidas entre los 10 y 24 años.

Independientemente de lo antes descrito, la práctica sistemática de la natación incrementa el desarrollo físico general del organismo, pues mejora el funcionamiento muscular, fortalece el sistema cardiorespiratoria, activando una mayor circulación sanguínea que favorece la oxigenación de nuestra sangre, órganos y tejidos, paralelamente a estos beneficios, mejora además el sistema termorregulador del organismo, debido a los cambios constantes de temperaturas que percibe el cuerpo al enfrentarse a la temperatura del agua, el aire y en ocasiones a la del sol, lo que evita a gran medida las enfermedades por cambios climáticos.

La práctica de la natación permite conocer y dominar cada parte del cuerpo mejorando el nivel sensorial, eleva la estabilidad emocional, el carácter y la conducta.

Como deporte de resistencia es factor de constante superación, lo cual mejora la resistencia psíquica, el autocontrol de sí mismo, el valor y la decisión para actuar en circunstancias difíciles. Facultades estas que hacen destacar las cualidades combativas de lucha ante la rivalidad y las situaciones adversas, todo lo cual conlleva a una persona sana, creadora, democrática, solidaria y cooperativa con voluntad y rendimiento. Requisitos indispensables para desarrollar un bienestar para la vida, la

familia, el departamento, el país y hasta para la humanidad en el sentido más amplio de la palabra.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPITULO I, EL PROBLEMA;** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA;** se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS,** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES,** se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA;** se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los

Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “VICENTE FLOR” DE LA PARROQUIA HUACHI GRANDE DE LA CIUDAD DE AMBATO”

#### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La poca práctica de la natación de la niñez Ecuatoriana y promovida por las instituciones educativas es casi nula, ya sea por la falta de la infraestructura adecuada y de talento humano esta actividad deportiva es poco practicada.

Afectando directamente en el desarrollo psicomotriz y físico de la niñez ecuatoriana, en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua las instituciones educativas carecen de infraestructura, recursos económicos, de recursos humanos y hasta planes de cultura física de la institución.

Causando seriamente un perjuicio en el desarrollo psicomotriz y físico de la niñez, daños que no pueden ser suplidos en otras edades y que solo en las edades comprendidas entre los seis meses hasta los doce años, pueden surtir un efecto positivo en la niñez.



La natación es considerada como uno de los deportes más completos que existen. Aporta muchos beneficios tanto físicos, sociales, como psicológicos a quienes la practican.

Hoy en día están muy de moda en varios países, las clases de natación especializadas para bebés. En ellas los pequeños aprenden a flotar y a moverse en el agua desde sus primeros meses de vida. Estos programas sustentan la idea de que los niños menores de un año se adaptan mucho más rápido al agua y no tienen temor a ella.

Sin embargo, aunque estos programas dicen ser seguros, no se ha demostrado que logren reducir totalmente el riesgo de muerte por inmersión, “una de las principales causas de lesión y fallecimiento no intencional en niños menores de cuatro años”, según explica un artículo publicado en la revista *Pediatric*, de la American Academy of pediatrics.

Es importante iniciar la práctica de la natación a una edad adecuada. Según estudios, la edad ideal para empezar, es cuando el niño ha alcanzado un desarrollo motor adecuado, el cual se obtiene normalmente entre los cuatro y cinco años de edad.

Al principio, la natación más que una práctica deportiva es una actividad recreativa para el niño. Le permite jugar, divertirse y descargar una gran cantidad de energías. Es entre los 9 y 11 años que pueden empezar a entrenar para la natación de competencia.

Sin duda, este deporte es un amigo que brinda innumerables beneficios al niño. En el aspecto físico: fortalece los músculos, mejora el equilibrio, la percepción espacial, coordinación, flexibilidad y velocidad. Además, incrementa su capacidad respiratoria, regula su circulación, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, le ayuda a controlar el peso corporal, disminuye el nivel de glucosa y colesterol en la sangre.

En el ámbito psicológico: estimula la confianza y la seguridad en el infante y favorece su sentido de independencia. En el aspecto social, el contacto

con otros niños, promueve la socialización, pues le permite compartir y convivir con otras personas.

Como todo deporte acuático la natación también tiene sus riesgos, por ejemplo, puede provocar intoxicación hídrica. El uso excesivo de cloro en las piscinas puede ser nocivo para la salud del niño, quien muchas veces ingiere el agua de manera involuntaria, según dice *Alfred Bernard*, científico belga que ha realizado varios estudios sobre lesiones respiratorias en niños que practican la natación desde muy temprana edad.

*Bernard* dice que el cloro combinado con sustancias orgánicas como la orina, sudor y saliva, generan un gas contaminante llamado tricloramina, por lo cual es indispensable vigilar la higiene y la ventilación de las piscinas para reducir los riesgos.

La muerte por inmersión constituye un riesgo de la natación. Otros problemas asociados a la práctica de este deporte es que se pueden contraer ciertas enfermedades infecto-contagiosas.

Antes de que tus hijos practiquen la natación como un deporte, es importante que tomes en cuenta todos los beneficios que aporta, pero también que consideres los riesgos que conlleva.

### **1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN**

A nivel nacional, existen diferentes federaciones deportivas y asociaciones de natación, que tratan de incentivar y motivar la práctica de esta disciplina, a niveles competitivos, dejando a un lado el verdadero objetivo de la natación como es el desarrollar aspectos físico y motores en los individuos, considerándole a esta disciplina como el deporte más completo que existe.

En torno a este tema se puede observar que a pesar de existir clubes deportivos de natación privados, no se ha desarrollado esta práctica en

los niños para mejorar su aspectos psicomotriz, desarrollando destrezas fundamentales para el crecimiento y maduración corporal en los niños, es así que poco o nada se ha investigado en función de ayuda escolar para desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa a través de la natación en los escolares a nivel rural y en el sector de la sierra.

Este deporte se ha convertido más bien en una disciplina de élite que solo lo pueden practicar niños, jóvenes y adultos de un estatuto económico medio hacia arriba, de igual forma se puede evidenciar que las políticas estatales a nivel del Ministerio de Educación no existe políticas educativas para que se pueda obligar o por lo menos incentivar la práctica de este deporte como obligatorio, como son otras disciplinas deportivas.

Poco o nada existe en torno a este tema a nivel nacional, solo podemos manifestar que la no práctica de la natación está incidiendo en el desarrollo locomotor y motriz de los niños, lo cual está incidiendo en el desarrollo físico y psicomotriz de los escolares en la práctica de otras asignaturas como es lenguaje y comunicación, matemática, música, etc., asignaturas que necesitan que el niño tenga un desarrollo psicomotriz, eficaz para la escritura, la danza el baile y la agilidad.

A nivel de la provincia se puede determinar la ausencia total de esta disciplina deportiva, que a duras penas en instancias privadas y escuelas de élite se la práctica, no se encuentra registros de competencias deportivas a nivel de natación en la provincia, y las estadísticas a nivel de federación o asociaciones, es mínimo en donde no hay una considerable participación. Los resultados adquiridos en la práctica de la natación como competencia son desastrosos incluso no existen nadadores representativos. En la provincia no existen escenarios públicos que motiven a la niñez y a los jóvenes a fomentar la práctica de la natación, ni que puedan ayudar a las instituciones educativas que carecen de piscinas para que los profesores de educación básica y bachillerato incurran este deporte desde las aulas educativas.

Más bien se puede observar que la no práctica de la natación está causando una serie de problemas funcionales en la niñez y juventud, por cuanto cuando los señores estudiantes salen a giras de observación o de paseos de fin de año se suscitan hechos lamentables como es el ahogamiento en las piscinas de hoteles, por no saber nadar, de igual forma podemos determinar que existe un gran porcentaje en la provincia y sobre todo en los niños y padres de familia el temor a practicar este deporte por miedo de sufrir un accidente.

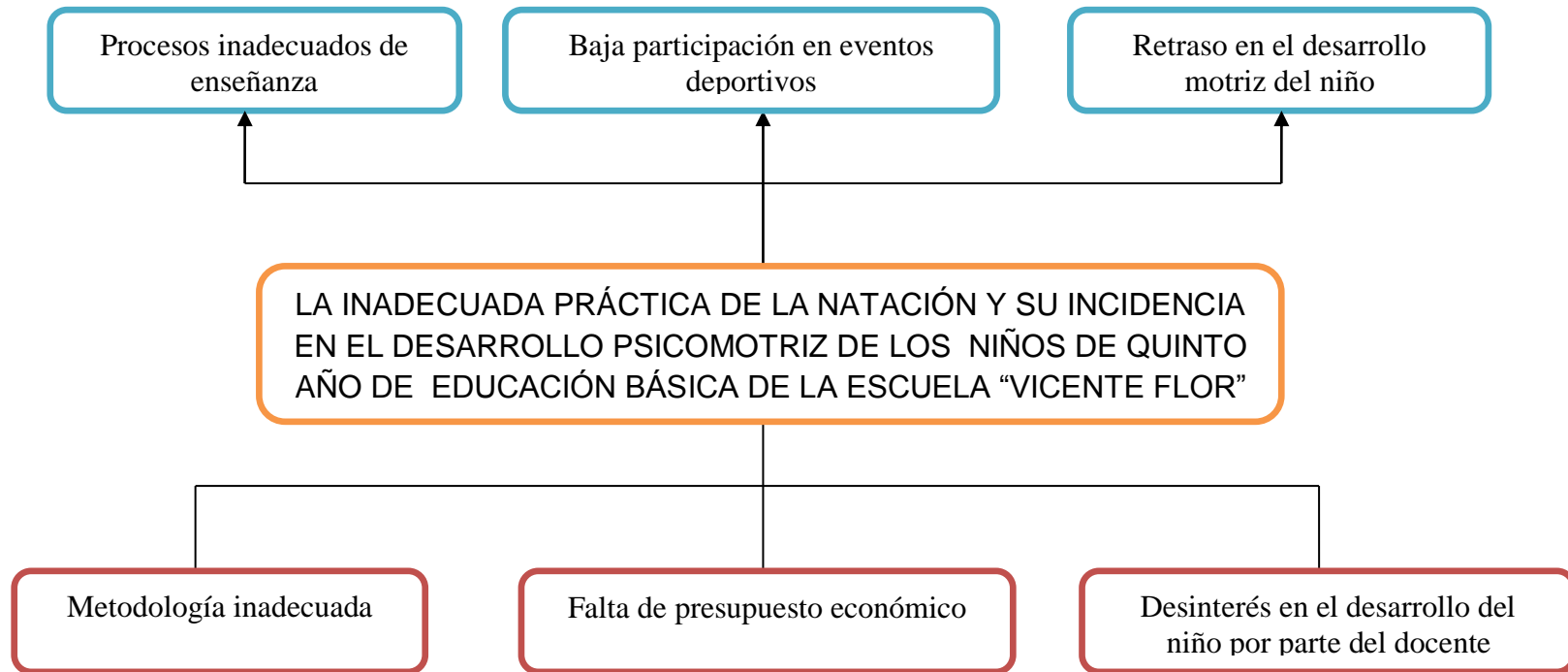
En las instituciones educativas Escolares, la mayor parte de ellas no cuentan con piscinas que brinden la seguridad necesaria para el bienestar de los niños, y tampoco cuentan con entrenadores altamente preparados en lo que se refiere a la natación.

Ante esta realidad de falta de infraestructura y de personal capacitado e idóneo, las instituciones educativas han dejado a un lado la enseñanza de la natación en los establecimientos educativos, sean estos estatales o particulares, ubicados en los sectores rurales o urbanos, se han visto obligados a tomar una actitud de indiferencia, sin tomar en cuenta la importancia que tiene la práctica de este deporte en el desarrollo físico y motriz del niño, que le permite a la vez tener una mejor motricidad para desarrollar destrezas y habilidades con facilidad en otras materias.

En torno a este problema no existe ninguna investigación pertinente en función al tema del presente trabajo investigativo, más bien existe preocupación por los padres de familia y comunidad la no enseñanza de esta disciplina deportiva en los centros educativos, por cuanto sus hijos se encuentran en peligro cuando salen a giras de observación o paseos a lugares que tienen piscinas, en donde existe el temor de que alguno de sus hijos pueda sufrir algún accidente o lamentar su muerte por ahogamiento causa de no saber nadar. Los docentes de las escuelas en mención manifiestan que el aspecto psicomotriz en los niños es bastante rígido a pesar.

## Árbol de problemas

### EFFECTOS



### CAUSAS

Gráfico Nº 1: Árbol de Problemas

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### **1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO**

Dentro del problema principal que aqueja a los estudiantes y docentes que practican esta disciplina deportiva es el desconocimiento de los métodos y procesos de la enseñanza de la natación, por lo que se debe implementar una metodología adecuada para enseñar cómo se debe transmitir conocimientos hacia los docentes los cuales tienen que ser reproducidos a los alumnos.

No obstante la natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al estudiante facilitando así el proceso enseñanza aprendizaje y que nos ha demostrado los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza a un niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

Un inconveniente muy grave que se enfrentan algunas Instituciones educativas es el factor económico y los presupuestos que se realizan para poder mantener estables a las Instituciones, y muchos de estos presupuestos se enmarcan más en lo que refiere a otros tipos de necesidades que tiene cada Institución. Si bien es cierto todas estas necesidades son muy importantes para un buen desarrollo de la Institución y comunidad educativa, pero muchas veces se olvidan la participación de los niños en eventos internos de la escuela así como los que se realizan fuera de ella.

Se deberá encontrar la metodología adecuada para enseñar la natación adecuadamente a los niños, poniendo énfasis en el grado de interés que tiene el niño o los deseos por aprender la natación, esto ayudará a favorecer el correcto desarrollo de la psicomotricidad de los niños de

quinto año de Educación Básica de la Escuela Vicente Flor, con lo cual podrán mejorar su desenvolvimiento humano y deportivo.

Además los estudiantes se sentirán complacidos de poder obtener un óptimo rendimiento físico en la natación

### **1.2.3 PROGNOSIS.**

Basado en la experiencia de la autora de la investigación se pudo constatar la insuficiente práctica de natación en la parroquia Huachi grande y la poca explotación de la natación como actividad acuática y vía de solución para el trabajo comunitario dando lugar a las siguientes problemáticas de la investigación:

- Insuficientes conocimientos sobre la importancia de la práctica de la natación.
- Es pobre la práctica de natación en la comunidad.
- Insuficiente tiempo disponible para la práctica de las actividades acuáticas.
- El temor que sienten los niños al enfrentar el medio acuático.
- En el tiempo de frío la asistencia es muy pobre.
- Temor de los padres a que los niños practiquen la natación.
- Escasa motivación hacia la práctica de la natación como actividad física.
- Carencia de la vinculación de las comunidades a estas áreas acuáticas.
- Falta de apoyo de los principales organismos del territorio.
- Es bajo el nivel de participación de la población en las actividades programadas.

La situación problemática antes señalada conlleva a la contradicción que existe entre la necesidad de la práctica de la natación en los niños de 10 - 12 años de la Parroquia Huachi Grande, la escasa participación de estos en estas actividades, debido al poco tiempo disponible.

Lo expuesto anteriormente revela el siguiente problema científico: ¿Cómo beneficiar el trabajo comunitario para los niños de 6 – 10 años de la parroquia Huachi Grande mediante la práctica de la natación?

Y si no se da respuesta a este problema actual que se está viviendo en la escuela de Huachi Grande, al respecto convendría preguntarse ¿Cómo podría afectar la no práctica de la natación al desarrollo psicomotriz de los niños de la escuela Vicente Flor en el futuro?, como plantearnos las siguientes interrogantes:

¿Cómo afecta a los niños el temor a enfrentarse al medio acuático?

¿Cómo hacer posible que los niños realicen sin tropiezos su experiencia del mundo acuático?

¿Cómo descubrir el medio acuático y adaptarse a él?

¿Cómo podemos fomentar la creatividad e imaginación de los niños si no hay tiempo suficiente para practicar esta disciplina?

¿Cómo podemos enseñarles a los niños a respetar el agua y el mar sin provocar un miedo a este medio para así poder practicar este deporte?

¿Cómo lograr la sensación de seguridad y confianza del estudiante hacia el profesor de natación?

¿La poca práctica de natación en las escuelas, podría llegar a tener en los niños repercusiones intelectuales y físicas?

¿El poco interés de los profesores en las escuelas, daría como resultado que poco o a largo plazo se dé desinterés de los niños a este deporte?



#### **1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la natación en el desarrollo psicomotriz de los niños de quinto año de educación básica de la Escuela “Vicente flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato?

#### **1.2.5.- INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

¿Qué beneficios tienen la práctica de la natación en los niños de quinto año de educación básica de la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato r?

¿Por qué es importante el desarrollo psicomotriz de los niños de quinto año de educación básica de la Escuela “Vicente Flor” de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato?

¿Por qué elaborar una Guía de estrategias metodológicas para desarrollar la disciplina de natación que ayuden al buen desarrollo de la psicomotricidad de los niños de quinto año de educación básica de la Escuela Vicente Flor?

#### **1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

El presente problema se lo realizara con los niños de la Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande.

##### **Delimitación de Contenido**

- Campo: Educativo
- Área: Deportiva
- Aspecto: Desarrollo psicomotriz

##### **Delimitación espacial**

La presente investigación se realizara con los estudiantes de Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande.

##### **Delimitación temporal**

El problema será estudiado durante el mes de junio del presente año.

### 1.3.- JUSTIFICACIÓN

Estudios anteriores han mencionado que la práctica de la natación desarrolla en gran medida el incremento de capacidades psicomotriz y hasta psicológicas en la niñez.

Esta aseveración está directamente relacionada con la estabilidad emocional y la autoestima que incide en gran medida en el rendimiento académico del estudiante.

Por estas razones las instituciones educativas tienen que elaborar su plan de educación física la práctica de la natación, como un elemento en el cual se de las atenciones del caso.

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

En este sentido la formación deportiva de la Natación es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el estudiante; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

Con la natación, el estudiante alcanza un mejor desarrollo físico, psicológico, y social. Una persona que practica la natación desde niño tendrá una excelente base para la salud del cuerpo y también para su estética y bienestar emocional.

Entre los beneficios que otorga la natación destacan:

- La natación ejercita la **coordinación motora del estudiante**.
- La natación mejora el **sistema circulatorio** del estudiante.

- La natación ayuda a un **mejor control de la presión y del sobrepeso**
- Contribuye al desarrollo de la **independencia y autoconfianza del estudiante**
- La natación mejora las **capacidades cardiorespiratorias**
- La natación favorece la **alineación postural del estudiante y su condición muscular**, desarrollando capacidades sensoriales y psicomotrices.

Es necesario indicar que los beneficios de la natación, no son solo para los niños, sino también para los adultos.

El trabajo que a continuación presento intenta explicar y justificar por qué y cómo se realiza una iniciación de la natación para los estudiantes y más pequeños de Primaria.

Los niños que nacen sin problemas psicossomáticos específicos, son capaces desde una tempranísima edad de entrar en una piscina agarrados por el pelo de un adulto y sumergirse en ella, sin correr ningún peligro. El nadar es algo innato, como que los monos se sujeten a sus madres para no caerse mientras saltan de árbol a árbol.

Muchos de los objetivos y contenidos generales de la Educación Física debemos tener muy presentes a la hora de programar y realizar sesiones y tareas de la iniciación a la natación.

La iniciación es muy importante, respecto al cómo hacer que esas primeras vivencias de los estudiantes sean lo más positivas para su desarrollo, en todos los aspectos posibles.

Una exposición de los dos estilos más apropiados para la iniciación de la natación; son el *crawl* y la *espalda*. También presento a modo de ejemplo unas sesiones dentro de una unidad didáctica preparada para una clase de primer curso de Primaria (6-7años).

Según el diccionario enciclopédico Larousse: “mantenerse o avanzar por encima o dentro del agua, ya sea mediante movimientos de las extremidades...”

A los educadores no nos debe interesar el dominio de la técnica, o el perfeccionamiento de los estilos, más bien hay que conseguir que adquirieran un comportamiento adecuado en este medio, que es el agua. Esos movimientos nuevos y originales le servirán para abordar una nueva actividad y evolucionar en el agua.

La poca profundidad, utilizada en los inicios, deberá ser progresivamente abandonada en beneficio de la gran profundidad, de manera que no tocar con los pies en el suelo no suponga un obstáculo.

Como educadores tenemos que solucionar los problemas específicos del medio acuático que se le presentan a los estudiantes como: el equilibrio nuevo, la respiración adaptada, motricidad y equilibrio diferente al que están acostumbrados. Pero siempre intentando darles la mayor posibilidad de aprendizajes por ellos mismos mediante sus propias experiencias. Debemos tener en cuenta que a los estudiantes les supone una dificultad añadida el no poder utilizar los conocimientos previos que tienen sobre sus movimientos (fuera del agua). Por eso hay que educar esas nuevas sensaciones de equilibrio para conseguir la adaptación de los niños en este medio.

La respiración digamos, en tierra, es innata. Desde recién nacidos, sin aprendizaje alguno. Esta es una de las cosas que más les puede costar conseguir, por las diferencias que hay con la respiración en el medio acuático.

Otra notable diferencia entre los movimientos de los estudiantes cuando están dentro y/o fuera del agua, son la movilidad y la función de las extremidades inferiores y superiores. Las primeras, en el agua, sirven de

propulsión y no tienen un papel esencial. Tienen en cierto modo sus funciones variadas.

En este nuevo medio, aparecen situaciones no habituales y es nuestra tarea el proponer aquellas que permitan un descubrimiento real del agua.

Esta frase me sirve de introducción para reflexionar sobre lo necesario y obvio que es la utilización del juego para el aprendizaje de los estudiantes, por supuesto también en actividades en el medio acuático.

## **1.4.- OBJETIVOS**

### **1.4.1.- Objetivo General**

- Promover la práctica de la natación de los niños de la Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande.

### **1.4.2.- Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las instituciones que cuentan con la infraestructura y recursos para la práctica de natación de los niños de la Escuela Vicente Flor.
- Analizar cómo influye la práctica de natación en el desarrollo psicomotriz y físico de los niños de la Escuela Vicente Flor.
- Diseñar una Guía de estrategias metodológicas para la práctica de natación en el quinto año de Educación Básica.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

En esta parte citamos a autores que escriben y describen la práctica de la natación como un hecho positivo en el desarrollo en la etapa escolar.

Se puede adaptar la natación para que los estudiantes la conozcan de manera general y amplia, y se diviertan practicándola. Como se comenta a lo largo de este trabajo, este deporte aporta al estudiante, un óptimo aprendizaje motor, el maestro debe tener en cuenta el necesario equilibrio entre la evolución física y la asimilación de movimientos un poco más técnicos, conforme van evolucionando.

Practicando este deporte se consiguen además otros factores como son: la creatividad, la fluidez y algo maravilloso que es la concepción colectiva como docentes:

- Enseñar a practicar actividades físico-deportivas.
- Enseñar a gestionar la actividad física personal, capaz de desarrollar o mantener un potencial de vida física.
- Apropiarse de una cultura física crítica.

Así, como retos de formación, se contemplan desde dos puntos de vista: el del desarrollo de la persona por una parte, el de la utilidad social por otra.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

De manera general se podría decir que la natación es el primer seguro de vida que puede obtener una persona. Y representa mucho más que saber flotar y desplazarse en el agua. La natación fomenta la independencia e incrementa la inteligencia de nuestros pequeños.

La natación es como un juego. Puede que por eso su aprendizaje sea tan rápido, fluido, y muy divertido. Mientras el niño no tenga edad suficiente para jugar otras actividades o deportes, el agua se presenta muy accesible y adecuada a cualquier edad.

Un bebé que aprende a nadar abre las puertas del maravilloso mundo del agua.

El agua no hace daño, no golpea, mantiene el peso del bebé, le permite desplazarse aunque todavía no lo haga en tierra firme, y le proporciona oportunidad para reconocer su cuerpo, el espacio y los objetos.

De esta manera se dará al niño la oportunidad de participar en forma creativa a través de las actividades psicomotrices básicas para lograr las coordinaciones elementales y luego, en forma gradual su coordinación total hasta que alcance su madurez; y de actividades organizadas que favorezcan en el niño el desarrollo de estructuras mentales, tales como el desarrollo del pensamiento lógico, sensoperceptual, del lenguaje, de la capacidad para resolver problemas motores; capacitándolo para futuros aprendizajes en el campo académico y deportivo.

Se proporcionará al niño los estímulos y experiencias que favorezcan el desarrollo del esquema corporal y la lateralidad, la coordinación motora gruesa y fina, la organización espacio temporal; sus coordinaciones

funcionales: óculo-manual, óculo-podal; y el dominio, equilibrio y control de su cuerpo.

El niño debe ir descubriendo todas sus posibilidades de movimiento utilizando e identificando los diferentes segmentos de su totalidad corpórea, moviéndose con libertad y creatividad, alcanzando poco a poco su madurez.

La Educación Psicomotriz es la educación del movimiento por el movimiento, que favorece en el niño su desarrollo neuro-perceptivo-motriz, sobre el cual se sustentan las bases de su futura escolaridad. Siempre se deberá tomar en cuenta el nivel de madurez de los niños, pues cuando una conducta requiere una estructura física determinada, es necesario que esta se encuentre óptimamente madura, en caso contrario el niño presentará algún desajuste en su conducta. Madurez aquí entendida como el proceso de crecimiento de estructuras y rasgos físicos, ligados a la movilización del sistema nervioso que favorece las condiciones del propio proceso de desarrollo.

La Psicomotricidad hace uso del movimiento para lograr el desarrollo integral del niño. Se hace necesario aquí establecer la diferencia entre Educación Física y Educación Psicomotriz.

La Educación Física abarca aspectos técnicos y fisiológicos, mientras que la Educación Psicomotriz atiende al desarrollo de estructuras mentales y habilidades, más que a la transferencia de conocimientos, incentivando al niño a probar, explotar, evaluar, decidir, resolver. La coincidencia es que ambas utilizan el mismo agente instrumental: el movimiento.

Tradicionalmente la enseñanza de la natación ha estado basada en repetición mecánica de movimientos, la experiencia ha demostrado que la monotonía llega generar rechazo en los niños especialmente en los más



pequeños. Debemos conseguir que el agua resulte un vehículo eficaz para el desarrollo psicomotor, social y afectivo de los niños, ante él se abre un mundo nuevo de sensaciones y experiencias. Toda la actividad se desarrolla mediante juegos, contando con los más variados y modernos materiales: “Aprender jugando”.

Este ejercicio es beneficioso para la condición cardiovascular y por lo tanto mejora la resistencia del niño, además incrementa la fuerza, gracias a los ejercicios musculares haciendo que haya un desarrollo temprano en las habilidades psicomotrices.

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

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

y los veinticuatro años. En nuestra experiencia, la mayoría de los casos se dan en niños muy pequeños que en momentos de descuido, por parte de los familiares, caen en pozos, piscinas o albercas sin vallas. En menor proporción siguen los jóvenes bajo los efectos del alcohol y otras drogas, podemos afirmar que en cuanto a la distribución por sexos, clásicamente se describe una frecuencia casi diez veces superior en los varones con respecto a las mujeres. Somos testigos de las inclemencias de la naturaleza que, en muchos lugares, es común la muerte por inmersión en niños que no supieron reaccionar ante tal inclemencia, generalmente y para nuestra mala suerte estos, son niños de bajos recursos económicos que nunca tuvieron la suerte de asistir a un programa de natación.

## **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La presente investigación está amparada en la actual constitución política del Ecuador, artículos:

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA.**

En la Fundamentación Legal se puede considerar ciertos artículos de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, creada y aprobada por la Asamblea Nacional del Ecuador, donde citaremos los siguientes artículos:

#### **Título 1**

#### **Preceptos Fundamentales**

**Art. 3.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación

La práctica del deporte, educación física y recreación, debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.

#### **CAPÍTULO I**

#### **LAS Y LOS CIUDADANOS**

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación

Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

## **CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR**

### **CAPÍTULO SEGUNDO**

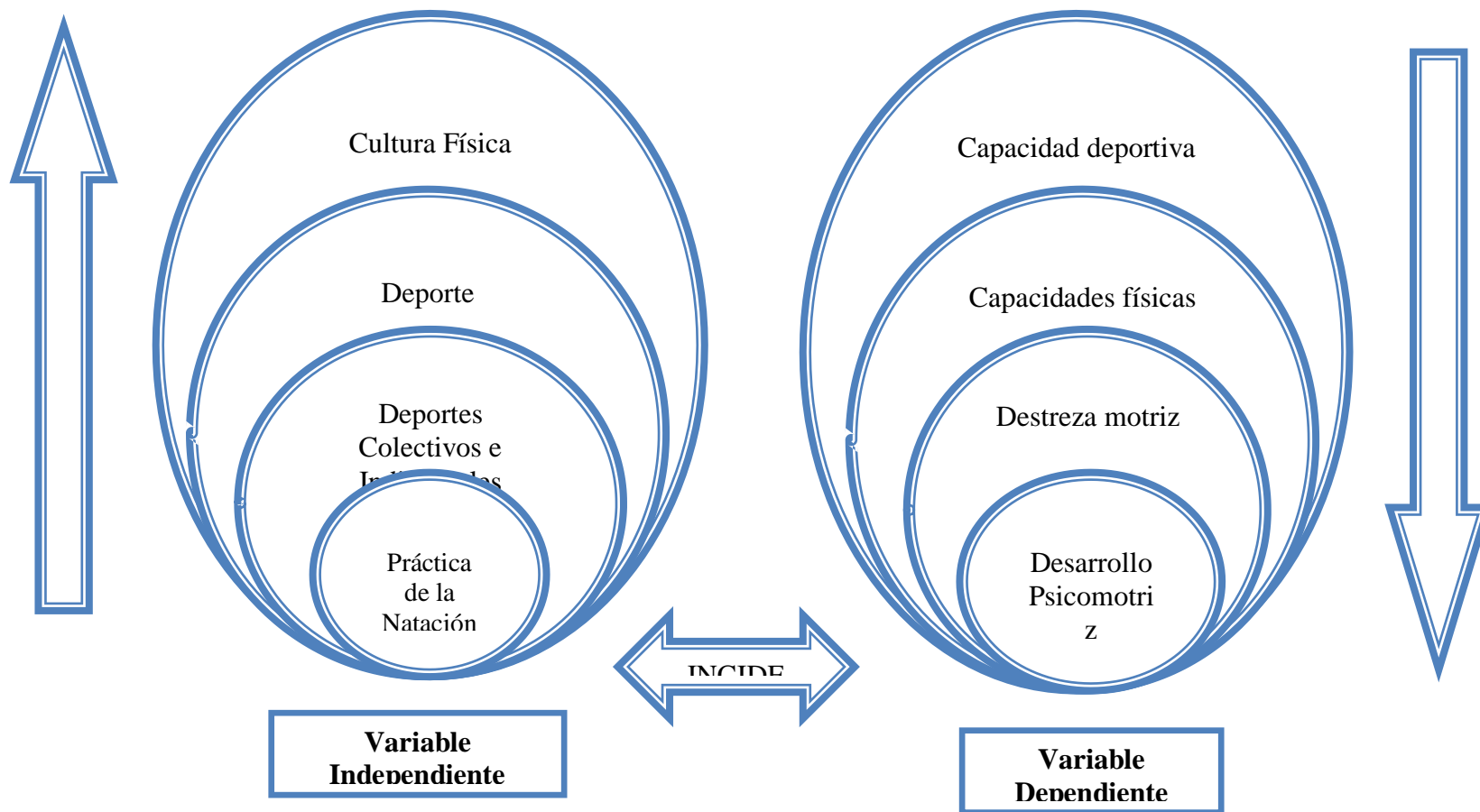
#### **DERECHOS DEL BUEN VIVIR**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Art. 39** segundo párrafo

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

## 2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



**Gráfico N° 2:** Categorías Fundamentales

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## **2.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**

La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad, ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones.

Los especialistas recomiendan este ejercicio aeróbico para la buena salud del corazón, y su fortalecimiento y la pérdida de grasa que lo rodea. Por lo que cada latido se hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo a raíz de un buen ejercicio.

Con la natación, se fortalecen de igual forma todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire a los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria.

Todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos.

La natación como ejercicio aeróbico ayuda a fomentar la buena circulación sanguínea corporal y por ende mejora significativamente la oxigenación de órganos vitales como el cerebro. Estudios han demostrado una fuerte relación entre la natación o la natación adaptada y la práctica de ésta por personas que llevan vidas sedentarias de ejercicio, como personas retiradas o envejecientes. Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos

como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. También hay estudios que demuestran relación entre la práctica de natación en mujeres mayores de 55 años y mejoras en variables de Bienestar Psicológico como la confianza en la Auto presentación Física, la Habilidad Física Percibida, la autoestima y la satisfacción con la vida.

La natación cuando es practicada por una persona desde temprana edad crea un desarrollo de autoestima mental positivo al ver el progreso de su entrenamiento lo cual será útil durante competencias. El entrenamiento físico-mental va preparando al individuo gradualmente para las competencias entre clubes y además el entrenamiento desarrolla un patrón de disciplina saludable, la cual puede ser útil al individuo en otros aspectos de su vida como el ámbito profesional.

Un estudio realizado por Bonnie G. Berger y David R. Owen en 1983 afirma que la natación al igual que el correr reduce los niveles de ansiedad, depresión, hostilidad y confusión, y aumenta la vitalidad.

Por otro lado Sara Márquez en su artículo presenta que existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente, expone que si una persona se ejercita afectará positivamente a su salud mental.

De otra parte el Dr. Benno Becker establece en su artículo un acenso en los niveles de trastornos psicológicos en la sociedad en estos últimos tiempos y que la mejor manera de combatirlos es haciendo ejercicio.

La natación es un deporte muy completo: involucra todos los grupos musculares. En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. El medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas.

La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años.

### **Razones para nadar**

- Controla el peso corporal, lo que previene la obesidad en niños (y el 80 por ciento de niños obesos lo serán también de adultos).
- Ayuda a mantener unas cifras de tensión arterial más bajas.
- Baja la concentración de colesterol en sangre: reduce el desarrollo de la arteriosclerosis desde la infancia.
- Disminuye los niveles de glucosa en sangre debido a que el ejercicio aeróbico produce una mayor sensibilidad a la insulina. Por ello, reduce las necesidades de insulina en niños diabéticos.
- Contribuye a aumentar cualitativamente la capacidad de esfuerzo físico en niños, condicionando una mejor respuesta cardiovascular.
- Mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular.

Saber nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad; tener nociones de salvamento y poder ayudar en una situación real es un valor agregado en el aprendizaje.

El uso del bañador hace que se muestre la propia imagen, la real. Esto permite conocerse y respetar a los demás. Además, el contacto personal favorece las relaciones interpersonales y ayuda a superar miedos.

En niños con problemas neurológicos y parálisis cerebral, el medio acuático a 28 grados de temperatura hace que los músculos y el sistema nervioso pasen del estado de tensión al de relajación.

### **Consejos y precauciones**

- Iniciar la natación de forma progresiva e ir aumentando lentamente la duración de las sesiones para evitar sobrecargas musculares y agujetas.

- Tras la fase inicial, practicarla al menos en 3 sesiones semanales, con una duración igual o superior a 30 minutos.

### **Ducharse antes y después del baño.**

- En las duchas, utilizar calzado para prevenir las infecciones por hongos en los pies.
- Dentro de la piscina, emplear de gorros y gafas especiales para prevenir las irritaciones en los ojos causadas por el cloro.
- En la natación al aire libre se debe utilizar protector solar antes y durante la práctica del deporte, y evitar las horas de máximo sol y calor.
- El trabajo deportivo deberá adaptarse siempre a la maduración física y psicológica del niño y adolescente.

### **Las etapas de aprendizaje**

#### **Etapa I.** Supervivencia en el medio acuático (planteamiento utilitario)

Se trabaja la familiarización, respiración, flotación y propulsión a través de tareas específicas para conocer el medio y afianzar la confianza personal.

#### **Etapa II.** Autonomía de movimiento en el medio acuático con libertad de movilidad

Se realizan desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones, en sesiones lúdicas. En esta etapa no se incide demasiado en las técnicas deportivas.

#### **Etapa III.** Aproximación e iniciación a los gestos y movimientos de las especialidades deportivas y conocimiento básico de su reglamento y normativa



Prácticas de natación (espalda, crol, braza, mariposa) y sincronizada, waterpolo y saltos de trampolín, clases metodológicas para la iniciación a las diferentes modalidades.

## **DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES**

### **Deportes Colectivos.**

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas con fines comunes para alcanzar un objetivo común: competir constructivamente.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que desarrollan:

- Deportes de oposición-cooperación
- Deportes de cooperación

Esto se debe a la existencia de una continua relación entre los jugadores del propio equipo (colaboración) y los del equipo contrario (oposición).

Podemos decir las características de los deportes colectivos son

- a) La cooperación,
- b) la oposición,
- c) la presencia de dos o más jugadores,
- d) la interrelación de los mismos,
- e) en un espacio,
- f) con un móvil.

**a) Cooperación:** Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc...

**b) Oposición:** Los individuos participantes se enfrentan entre sí, con objetivos contrapuestos.

**c) Dos o más jugadores:** Si los equipos sólo tienen un jugador se estaría ante deportes individuales o deportes de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol playa, tenis de mesa dobles, etc.

**d) Se oponen a otros jugadores:** A la vez que el equipo pretenden alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.

**e) Pueden desarrollar el juego en el mismo espacio:** La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).

**f) Se pueden interrelacionar a través de un móvil:** Habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil.

### **Deportes Individuales**

Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad él solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar, golf).

## DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.[cita requerida]

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima.

El deporte acuático en natación implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia. Las diferentes distancias a recorrer se establecen según los diferentes niveles de competencia. Por ejemplo, el actual programa olímpico de natación contiene eventos de estilo libre de 50 m., 100 m., 200 m., 400 m., 800 m. y 1500 m.; eventos de 100 y 200

metros en el estilo espalda, braza y mariposa; 200 m. de estilos individuales (es decir mariposa de 50 m., 50 m. espalda, 50 m. braza y 50 m. libres); 400 m. de combinado individual (100 m. mariposa, 100 m. espalda, 100 m. braza, estilo libre y 100 m.), y el maratón.

La mayoría de escuelas de natación cubren las siguientes distancias: 50, 100, 200 y 500 m. libre; 100 m. espalda, braza, y mariposa; y 200 m. combinado individual. También hay relevos combinados en equipo, que incluyen carreras de diferentes estilos intercalados.

Las piscinas de natación reglamentarias son de 25 o 50 metros. En competición y entrenamiento el recorrido en longitud y el regreso al punto de partida se denomina vuelta; así se puede decir que se ha recorrido dos vueltas en lugar de 100 metros, en piscinas de 25 metros. Un largo hace referencia a la longitud recorrida sin dar la vuelta. Las piscinas públicas y los clubs de entrenamiento tienden frecuentemente a tener piscinas de 25 metros, aunque algunas pueden ser de 50 m.; en cambio las olímpicas son siempre de 50 metros.

Más allá de las carreras de natación, existen otras modalidades competitivas, cada una con características muy diferentes

## **NATACIÓN**

La natación es un deporte muy completo: involucra todos los grupos musculares. En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. El medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas.

La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años. La natación es uno de los deportes "reina", ya que pueden practicarla la mayoría de las personas sin límite de edad y aporta innumerables

beneficios para el cuerpo. A las ventajas de practicar actividad física hay que sumarle las de practicarla en el medio acuático, en el cual debido a que la gravedad es distinta, las actividades tienen un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión en los huesos y articulaciones. La natación puede ser practicada de muchas formas diferentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada persona (natación para embarazadas, para tercera edad, para bebés,..., pero lo realmente interesante, está en la natación terapéutica, así ésta es recomendada para personas con enfermedades respiratorias, cardiacas, circulatorias, artritis, obesidad, etc.

La natación o las actividades acuáticas son un medio cada vez más usado en los centros educativos. En los centros privados que cuentan con piscinas se tiene más acceso al trabajo en el medio acuático pero no es excusa para que no se trabaje en centros públicos ya que la mayoría cuenta con piscinas públicas cercanas a éstos.

Con esto decir que el trabajo en el medio acuático va a favorecer un desarrollo multilateral del estudiante, tratando aspectos que puedan quedar más desatendidos en las demás clases de Educación Física. En lo referente al trabajo en Educación Infantil se buscara además de favorecer el desarrollo de los aspectos psíquicos, físicos y sociales, la autonomía en el medio acuático principalmente.

En Educación Primaria se seguirán desarrollando todos los aspectos además de los contenidos específicos del área de Educación Física como son las habilidades físicas básicas, genéricas, específicas, coordinación, habilidades perceptivas,..., adaptados al medio acuático.

## **PRÁCTICA**

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva,

entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el juego.

Además, y en un análisis más profundo, la técnica está determinada por algunas cualidades físicas que gravitan más que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos auto orientados y autor regulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

La relación con la táctica se resume en el concepto de estrategia ofensiva o defensiva, cuyo cometido esencial es lograr el logro propuesto (el gol, la meta, el tiempo, la marca), en el que aparecen como punto cardinal del aprovechamiento técnico, el grado de la intelectualidad y el nivel de abstracción que presuponen la actitud, el pensamiento y el compromiso técnico del atleta.

## **ESTILOS**

### **Técnicas de Natación**

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Éstos son: crol (también llamado estilo libre, porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en la de 1950 como estilo independiente, y brazada de costado, estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

### **Crol**

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

tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

### **Braza**

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

### **Mariposa**

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

### **Espalda**

Este estilo es similar al crol, pero el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante.

### **Brazada de costado**

Tiene muchos usos en la natación no competitiva. Es muy útil como técnica de salvamento. Además, como no exige tanto esfuerzo físico como otros estilos, es apropiado para largas distancias. También es



popular para la natación de recreo porque la cabeza siempre permanece fuera del agua. El nadador flota sobre uno de los dos costados de su cuerpo y mueve los brazos alternativamente. El brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura; el brazo que está encima cruza la cintura y luego da impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo.

## **CULTURA FÍSICA**

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

## **2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **DESARROLLO PSICOMOTRIZ**

Analizando el término psicomotriz observamos que “psico” hace referencia a la actividad psíquica y “motriz” se refiere al movimiento corporal.

El desarrollo psicomotriz constituye un aspecto evolutivo del ser humano. Es la progresiva adquisición de habilidades, conocimientos y experiencias en el niño, siendo la manifestación externa de la maduración del SNC, y que no solo se produce por el mero hecho de crecer sino bajo la influencia del entorno en este proceso.

La proliferación dendrítica y la mielinización axónica son los responsables fisiológicos de los progresos observados en el niño. La maduración del SNC tiene un orden preestablecido y por esto el desarrollo tiene una secuencia clara y predecible: el progreso es en sentido céfalo-caudal y próximo-distal.

**Por tanto el desarrollo psicomotriz dependerá de:**

1. La dotación genética del individuo.
2. Su nivel de maduración
3. Oportunidad de entrenamiento o aprendizaje en el momento oportuno que será facilitado por el entorno adecuado.

Existen factores que favorecen un óptimo desarrollo, estos son: un sólido vínculo madre-hijo, una estimulación sensorial oportuna y una buena nutrición.

Así como otros factores q pueden perturbar dicho desarrollo que van desde los factores de índole biológica (hipoxia neonatal, prematuridad, hiperbilirrubinemia, síndromes convulsivos, etc.) Hasta los factores de orden ambiental (ausencia de un vinculo madre-hijo adecuado y entorno hipo estimulante).

**Estos son los denominados factores de riesgo.**

- El desarrollo psicomotor se debe evaluar en todo niño que acude a control médico, más aún si dentro de sus antecedentes presenta algún factor de riesgo. La importancia de ello radica en la posibilidad de detectar cualquier alteración de este desarrollo para poder determinar las medidas adecuadas y oportunas a seguir.
- Se recomienda registrar el progreso del niño, detallando los logros observados desde el último control. Éste es también el mejor momento para revisar con los padres la estimulación que recibe el niño, hacer las recomendaciones pertinentes y dar las pautas que se requieran según el momento evolutivo del desarrollo cronológico del niño.

## **Psicomotricidad**

La capacidad y disposición que tiene una persona para realizar una cosa con destreza". En el campo de la educación física cabe matizarlo.

Siguiendo la misma fuente, motriz podemos definirlo como "cada una de las cosas que una persona realiza e implica movimiento".

Según M.A.Noguera, "habilidad es la facultad de poder hacer algo eficientemente y concretamente en el campo de la educación física aquello que mediante nuestra enseñanza pretendemos desarrollar en el estudiante".

Guthrie (1957) definió las habilidades básicas como "un componente de las denominadas habilidades motoras entendiendo como habilidad motora la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo éxito, y a menudo con mínimo tiempo, energía o ambas conjuntamente".

Basada en esta definición Bárbara Knapp la define como "la capacidad adquirida por aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas".

Según Cratty (1973) es la "tarea que incluye la necesidad, por parte del sujeto, de moverse con precisión y fuerza y/o potencia en diferentes combinaciones".

Singer (1983) "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado".

El término habilidad motriz se nos presenta así como un término que su significación variará dependiendo del contexto en el que aparezca. Así puede significar:

- Una conducta hábil. Nivel de habilidad, con una o varias actividades, que manifiesta el estudiante
- El buen nivel de precisión espacio-temporal al realizar una tarea.
- Es acción sincronizada, secuencial, fluida y adaptable.
- Es el buen autocontrol en la realización de una tarea.
- Es la relación entre la velocidad, precisión, estilo y adaptabilidad a la hora de realizar la tarea.
- Todo acto que en buena medida se debe a la maduración del organismo.
- El acto cuyo objetivo es lograr un patrón de movimiento considerado técnicamente bueno.
- El acto que requiere, además de la técnica, una interpretación de la situación, es decir, la toma de decisiones.
- El nivel de perfeccionamiento en una tarea o grupo de tareas.

Podemos observar que en todas ellas hay dos denominadores comunes:

- Designan una acción motriz.
- Ponen ciertas connotaciones a la realización en cuanto a su calidad.

## **DESTREZA MOTRIZ**

### **TIPOS DE HABILIDADES.**

Vern Seefeld realizó un estudio de las habilidades motrices en niños utilizando como elemento importante el término habilidad motriz básica que presentaba tres características motrices específicas:

Comunes a todos los individuos

**HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA** Superioridad del ser humano

Fundamentos de posteriores aprendizajes motrices

Dentro de este amplio grupo es donde encontramos las habilidades definidas como básicas y las definidas como específicas.

Dentro de las habilidades básicas nos encontramos con:

- **Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí no encontramos con desplazamientos, saltos, giros...
- **Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos...
- **Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de “adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad.

## **HABILIDADES BÁSICAS**

### **LOCOMOTRIZ MANIPULATIVA DE EQUILIBRIO**

- Desplazamientos Lanzamientos
- Saltos Recepciones
- Giros Golpeos

La importancia del estudio de educación física estriba en la conducta motriz, que hace referencia a como se debe pasar de las habilidades motrices básicas, dadas en la niñez, a las habilidades motrices específicas.

La educación motriz se encarga de estimular las capacidades del niño, pero además trata de hacer a este consciente del logro de un cierto rendimiento que consigue a medida que adquiere las distintas habilidades motrices.

El resultado del proceso, es un resultado que modifica sucesivamente las habilidades motrices que el ejecutante realiza. Para ello, se vale de otras habilidades adquiridas previamente y que van constituyendo el repertorio propio del individuo.

Guthrie la definió como “la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y a menudo un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”.

Como se puede observar en esta definición destaca el carácter adquirido de la habilidad motora específica que es su principal característica.

El individuo desarrolla, a medida que evoluciona, una serie de acciones motrices (correr, girar, saltar...). Estas serían habilidades motrices básicas, a raíz de estas surgirán las habilidades motrices específicas que son el producto de un aprendizaje motor.

Se hace necesario el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas para poder llevar a cabo las específicas. Estas permitirán el desarrollo en el niño de una serie de aspectos coordinativos, condicionales y cognitivos que le facilitarán el alcanzar los objetivos de la educación física.

Podemos encuadrar las habilidades específicas en 4 grupos:

- Habilidades atléticas.
- Habilidades gimnásticas.
- Habilidades de lucha.
- Habilidades de deportes colectivos.

Llamaremos tarea motriz específica a toda actividad de carácter físico que busca el alcanzar un objetivo concreto y que necesita de unos conocimientos precisos y bien definidos en su realización.

La tarea motriz específica es el resultado de las infinitas combinaciones de habilidades y destrezas motrices básicas.

Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión.

Entendemos que el término destreza tiene también numerosas acepciones aunque la mayoría la entiendan como disponibilidad corporal relacionada con la actividad física especializada, sea esta deportiva o no.

La actividad motriz, coordinación de movimientos simples descansa sobre un repertorio innato de modelos de acciones (reflejos) y exige una reducción progresiva de los grados de libertad articular adaptada a la estructura espacio-temporal del contexto de la acción.

Como ya sabemos las habilidades básicas son los cimientos de nuestra motricidad, es por ello que debemos intentar que las alteraciones no aparezcan o, por lo menos, si aparecen, hemos de intentar que desaparezcan.

Estas alteraciones, dejan de ser consideradas como tales cuando se dan en niños mayores de ocho años, entonces es cuando se consideran “insuficiencias en la coordinación”. Estas insuficiencias y alteraciones se manifiestan en problemas para la coordinación dinámica creando problemas en los desplazamientos, pérdidas de equilibrio, falta de tono, etc.

Estos trastornos crean varios tipos de problemas diferentes, como pueden ser las dificultades de coordinación entre el miembro superior y el miembro inferior y dificultades para fijar la atención y falta de disciplina motriz.

Así, los tres trastornos más frecuentes son:

- Los débiles motores: normalmente aunque no siempre, este trastorno va asociado a la debilidad mental.
- Inestable psicomotor: es aquel que padece de hiperactividad.
- Inhibido psicomotor: es la persona que sufre por su falta de seguridad. Estos trastornos crean en el individuo un sentimiento de fracaso y de frustración que da lugar a importantes problemas psicológicos.



De ahí que deducimos que problemas que, al parecer, no son tan graves, pueden desarrollar serias patologías, es aquí donde se ve la importancia de su buen tratado.

Por otro lado también vemos que problemas que en un principio tiene una apariencia tipo neurológico al final son problemas de esquema corporal que no son tan difíciles de resolver como pueden parecer en un primer momento.

La extraordinaria capacidad de aprendizaje de los niños conlleva la especialización temprana, acentuándose ésta, sobre todo en deportes en los que las distintas destrezas presuponen un ajuste y adaptación particularmente sutiles a un medio inhabitual o a objetos poco corrientes, como por ejemplo la natación”

HAHN (1988) recoge estas razones:

- El adelanto de la edad de máximo rendimiento motiva a federaciones, clubes y entrenadores a iniciar el proceso de entrenamiento de alto rendimiento antes.
- La búsqueda del éxito a cualquier precio por parte de instituciones, federaciones y clubes es otro de los motivos.
- Otros de los responsables de este fenómeno son los padres, que de forma consciente o inconsciente, intentan superar sus frustraciones deportivas a través de sus hijos.

La enseñanza no se debe impartir de una forma autoritaria, es decir, el profesor no tiene que dar la clase a expensas de los estudiantes, sino que debe haber interacción entre ellos y el profesor para llegar al objetivo del descubrimiento de algo nuevo.

**Los estudiantes a través del desenvolvimiento de actividades básicas pueden desarrollar capacidades como:**

- Valorar los efectos positivos que tienen la práctica de las condiciones motrices básicas sobre su desarrollo personal, en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y en la mejoría de calidad de la salud.
- Evaluar el estudio de sus aptitudes físicas y habilidades motrices básicas y la relación entre la forma física conseguida y la mejora del nivel de destrezas para el posterior desarrollo de las habilidades y destrezas específicas.
- Reconocer la riqueza expresiva de los movimientos básicos, así como, a partir de estos emplear, variar, adaptar, componer e improvisar otros movimientos como forma de expresión dinámica creativa.
- Aumentar sus posibilidades de movimiento por el acondicionamiento y mejora de sus cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad), así como mejorar sus condiciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Participar con independencia del nivel de destrezas alcanzado en actividades propuestas, mostrando actitudes de cooperación y respeto.

A continuación damos unos criterios didácticos que nos servirán para la elaboración de un programa de iniciación deportiva:

- Evitar la especialización temprana en el niño. Debe existir una diversidad de tareas que tengan carácter *polivalente* y con múltiples objetivos para que el niño pueda experimentar situaciones diferentes aumentando así su bagaje motor.
- Desarrollar habilidades clave transferibles a diferentes deportes. *En* un proceso de iniciación la selección de las tareas a realizar y la forma de presentarlas, debe permitir la transferencia de éstas a unos deportes y a otros.

- Partir de la estructura lógica interna de cada práctica deportiva. Las habilidades deben ser presentadas de forma que los elementos aprendidos analíticamente encuentren sentido dentro de la globalidad de la acción en práctica real. Por este motivo, el educador puede modificar algunos aspectos de la práctica para adaptarla a las posibilidades de los principiantes, pero siempre respetando la lógica interna de la práctica.

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”

Son condicionales por varias razones:

- a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
- b) condicionan el rendimiento deportivo

Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

## **CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

- Capacidades condicionales: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
- Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple,
- Capacidades coordinativas, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

#### **Capacidades físicas condicionales:**

**La flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan

alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

**La fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía.

A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

**La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico.

En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

**La velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

**Las capacidades físicas coordinativas:** Consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

**La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

**La capacidad de orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

**La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

**La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

**La capacidad de adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

**La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

**La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

**Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

**Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. **Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

## **CAPACIDAD DEPORTIVA**

Las capacidades físicas son aquellas características que se alcanzan, por medio de entrenamiento o preparación física. Estas son: la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia. Las capacidades motrices son la coordinación, el equilibrio, el ritmo, la agilidad, el esquema corporal, la lateralidad y la relación espacio-tiempo.

La habilidad es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Es decir, en el momento en el que se alcanza el objetivo propuesto en la habilidad, se considera que ésta se ha logrado a pesar de que este objetivo se haya conseguido de una forma poco depurada y económica.

Se considera a la habilidad como a una aptitud innata o desarrollada o varias de estas, y al grado de mejora que se consiga a esta/s mediante la



práctica, se le denomina talento. La habilidad es la destreza para ejecutar una cosa.

La capacidad es poder hacerlo

La habilidad es poder desarrollarlo.

La natación es una de las mejores formas para mejorar la movilidad y la capacidad física. Las propiedades del agua de hacer que un cuerpo "pierda" peso y que flote, reduce la deficiencia y da la posibilidad de moverse más o menos en el agua. Además, la práctica de la natación incrementa la capacidad física, lo que a su vez da mayor estabilidad psíquica. Con una mejor condición física y psíquica, crece nuestra confianza teniendo mayores posibilidades de afrontar el trabajo cotidiano. Y si además el agua está a una temperatura agradable el baño se convierte en bálsamo para cuerpo y alma.

## **2.5.- HIPÓTESIS**

**H0:** La práctica de la natación no incide en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal "Vicente Flor" de la parroquia de Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

**H1:** La práctica de la natación incide en el desarrollo de la motricidad de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal "Vicente Flor" de la parroquia de Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS**

**Variable Independiente:** Práctica de Natación

**Variable Dependiente:** Desarrollo psicomotriz

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

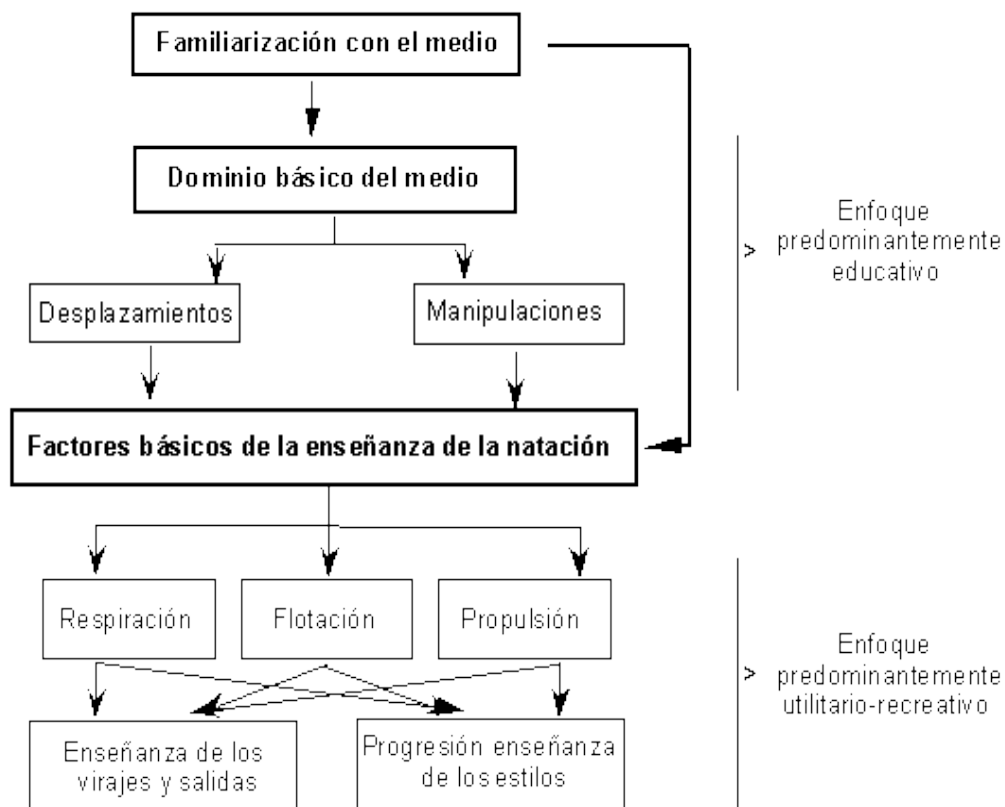
En la investigación utilizaremos la metodología inductiva que parte de un estudio de caso particular a lo general.

Para lo cual utilizaremos investigación de campo encuestas y realizaremos análisis estadístico para comprobar nuestra hipótesis para aprobarla o rechazarla.

La metodología que utilizaremos estará basada en una combinación de métodos que irán desde los más directivos y tradicionales como la modificación de mando directo o asignación de tareas, a los más creativos como la resolución de problemas, descubrimiento guiado y la libre exploración, que impliquen cognitivamente a los estudiantes.

De esta manera utilizaremos el juego como base y elemento dinamizador de nuestra práctica, especialmente juegos globales y de tipo cooperativo, favoreciendo de esta manera la motivación y participación por parte de los mismos. Utilizaremos prácticas de tipo masivo o masivo subgrupales en la que todos los niños realizarán la misma actividad a la vez y en ocasiones individualizadas buscando el máximo de participación y rendimiento del estudiante. Nuestra propuesta está dentro del enfoque educativo (ver cuadro). Su objetivo es el enriquecimiento global del niño/a, rompiendo con el esquema tradicional de la natación para aprovechar las posibilidades que ofrece el medio acuático en función de las dimensiones espaciales (sobre, en y bajo el agua).

## Factores básicos en la enseñanza.



**Gráfico N°3:** Factores básicos en la enseñanza.

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## 3.2.- MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.2. 1.- Investigación de campo

Debido a que nuestro tema de investigación se enfoca en una problemática social actual, el presente trabajo se lo realizará a través de una investigación de campo, por medio de la cual conoceremos de una forma directa la realidad encaminada a satisfacer los objetivos planteados en el presente proyecto.

A modo de investigación diremos que la escuela busca que la enseñanza sea lo más globalizada posible tratando de conseguir en el niño un desarrollo multilateral y para todo esto es necesario el desarrollo de actividad física en el máximo número de escenarios posibles, por lo tanto

se hace necesaria la práctica de la actividad acuática en las clases de Educación Física.

### **3.2.2.- Investigación de Documental – Bibliográfica**

Además es necesario realizar una investigación documental bibliográfica porque el problema del presente trabajo lo amerita siendo necesario aplicar profundizar diferentes teorías y criterios de diversos autores sobre el problema de investigación basándose en documentos como libros, tesis y otros.

### **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

- Exploratoria:- Porque indaga las características del problema.
- Descriptiva:- Por cuanto detalla las particularidades del problema.
- De asociación de variables:- Porque se establece relación entre la variable dependiente y la variable independiente

### **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA**

Tomando en cuenta que el tema de investigación planteado encierra gran importancia, por cuanto refleja la situación actual, trabajaremos con un número moderado que facilitará nuestra investigación y a continuación lo detallamos:

<b>Personal a investigar</b>	<b>Frecuencia</b>
Maestros	5
Estudiantes	30
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>

**Cuadro N° 1:** Población y muestra

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### 3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1 Variable Independiente: Práctica de la Natación

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad, ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones cardiovascular.	Deportes  Mayoría de las personas  Reduciendo al máximo la tensión	Colectivo Individual  Niños Adolescentes Adultos  Nadando Flotando	¿En tu escuela cuentan con una piscina para la práctica de natación? SI ( ) NO( )  ¿Sabes nadar? SI ( ) NO( )  ¿Te da miedo el agua? SI ( ) NO( )  ¿Ha tenido alguna experiencia negativa en la práctica de la natación? SI ( ) NO( )  ¿Le gustaría practicar la natación? SI ( ) NO( )	Técnicas: Encuesta  Instrumentos: Cuestionario

**Cuadro Nº 2:** Variable Independiente

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### 3.5.2 Variable Dependiente: Desarrollo Psicomotriz

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La psicomotricidad, es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.	Psicomotricidad  Funciones nerviosas y musculares  Movilidad y coordinación	Gruesa Fina  Aprendizaje Desarrollo Corporal  Fuerza Flexibilidad Velocidad	¿Tiene su hijo problemas en el desarrollo de la motricidad?  SI ( ) NO( )  ¿Sabía usted que la práctica de la natación ayuda al desarrollo psicomotriz del niño?  SI ( ) NO( )  ¿Sabe usted porqué sus estudiantes no tienen desarrollado las capacidades físicas?  SI ( ) NO( )	Técnicas: Encuesta  Instrumentos: Cuestionario

**Cuadro N° 3:** Variable Dependiente

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### 3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A niños de quinto año de Educación Básica
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la limitada practica de la natación
¿Quién investiga?	Investigadora: Bonilla Norma
¿Cuándo?	Marzo – Agosto 2013
Lugar de recolección de la información	Escuela Fiscal “Vicente Flor”
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la institución educativa porque existió la colaboración de parte de los involucrados

**Cuadro N° 4:** Recolección de información

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo a niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Vicente Flor”

### **3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

El procesamiento de la información obtenida con los instrumentos aplicados a profesores de Cultura Física de las instituciones donde labora la población, se realizó organizando e interpretando las respuestas dadas. Los datos recogidos fueron tabulados construyendo la tabla de frecuencia y representados en gráficos.



## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES DE ESCUELA VICENTE FLOR

##### Pregunta N° 1

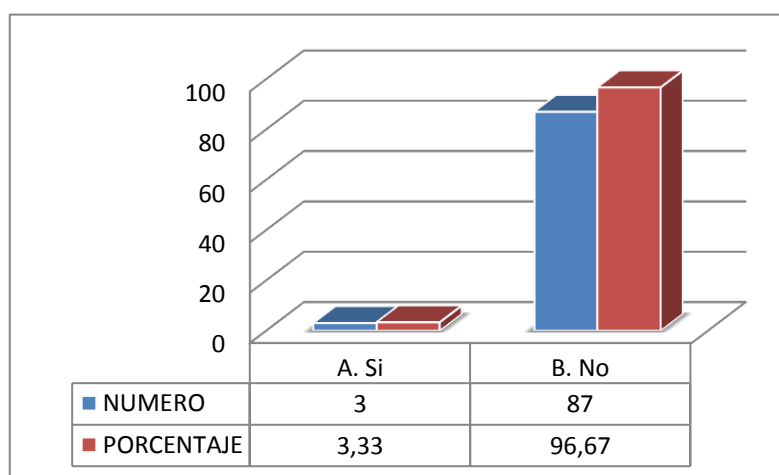
¿En tu escuela cuentan con una piscina para la práctica de natación?

Variable	Numero	porcentaje
Si	3	3.33
No	87	96.67
Total	90	100

**Cuadro N°5**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°4**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:** El 96.67% de los niños encuestados supo manifestar que no contaban con una piscina, por lo tanto el 96.67% no practica natación.

**INTERPRETACIÓN:** Las autoridades del plantel deben motivar a los estudiantes a la práctica de la natación ya que esto ayuda a un correcto desarrollo del niño.

## Pregunta N° 2

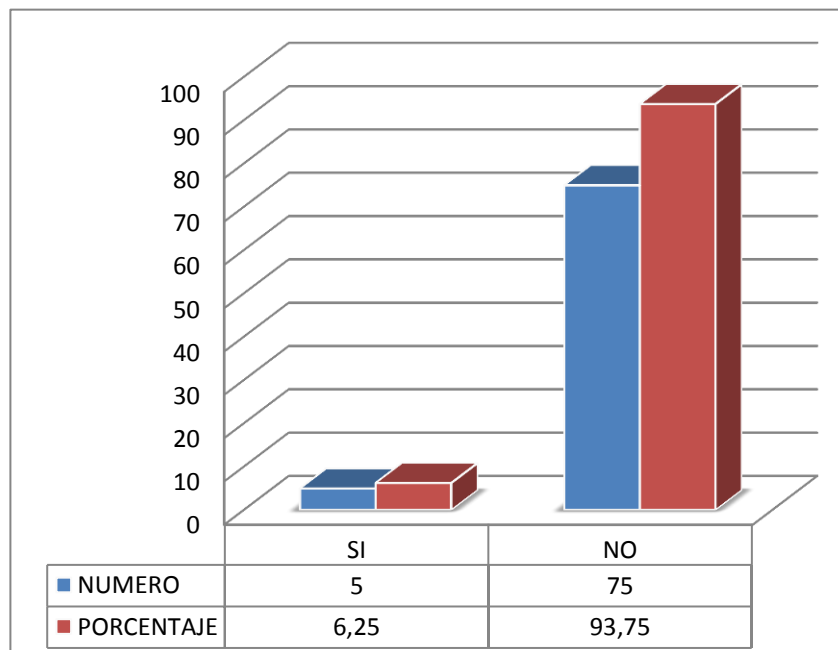
¿Existe una piscina en el cantón?

ALTERNATIVA	F	%
A. SI	5	6.25
B. NO	75	93.75
TOTAL	80	100

### Cuadro N°6

Fuente: Encuesta dirigida a los niños

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz



### Gráfico N°5

Fuente: Encuesta dirigida a los niños

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 93.75% de los niños manifestaron que no cuentan con una piscina, el 6.25% supo manifestar que si cuentan con una piscina.

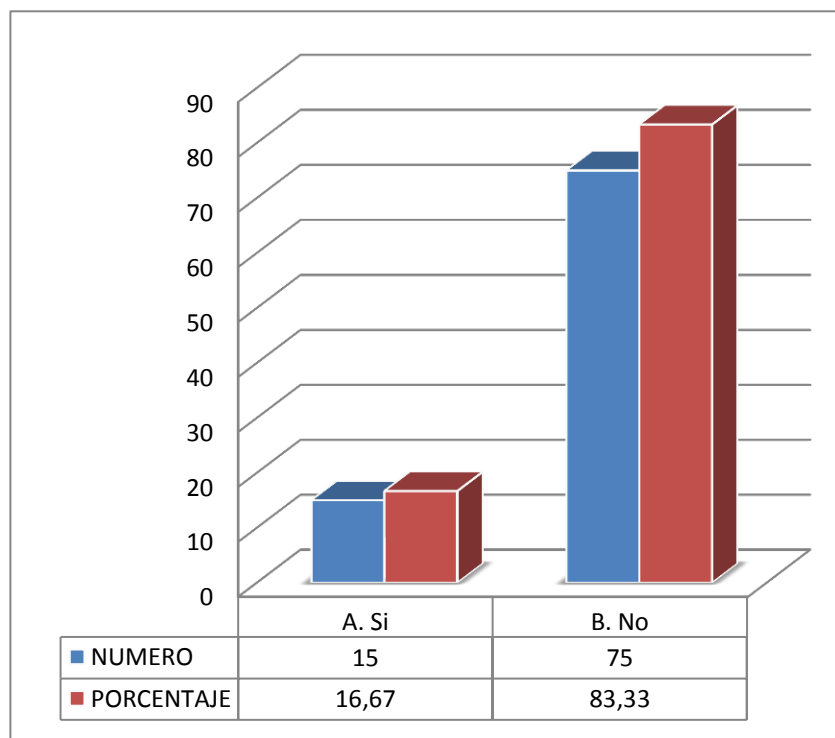
## INTERPRETACIÓN:

Los maestros y padres de familia deben procurar utilizar la piscina para desarrollo de destrezas motoras, físicas y sicológicas en los estudiantes e hijos, es por eso que es beneficioso que los niños ocupen su tiempo libre realizando este tipo de actividad física.

**Pregunta N° 3**  
*¿Sabes nadar?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	15	16.67
B. No	75	83.33
TOTAL	90	100

**Cuadro N°7**  
**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños  
**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°6**  
**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños  
**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:**

El 83.33% de los niños encuestados manifiestan que no saben nadar, el 16.67% de los niños si saben nadar.

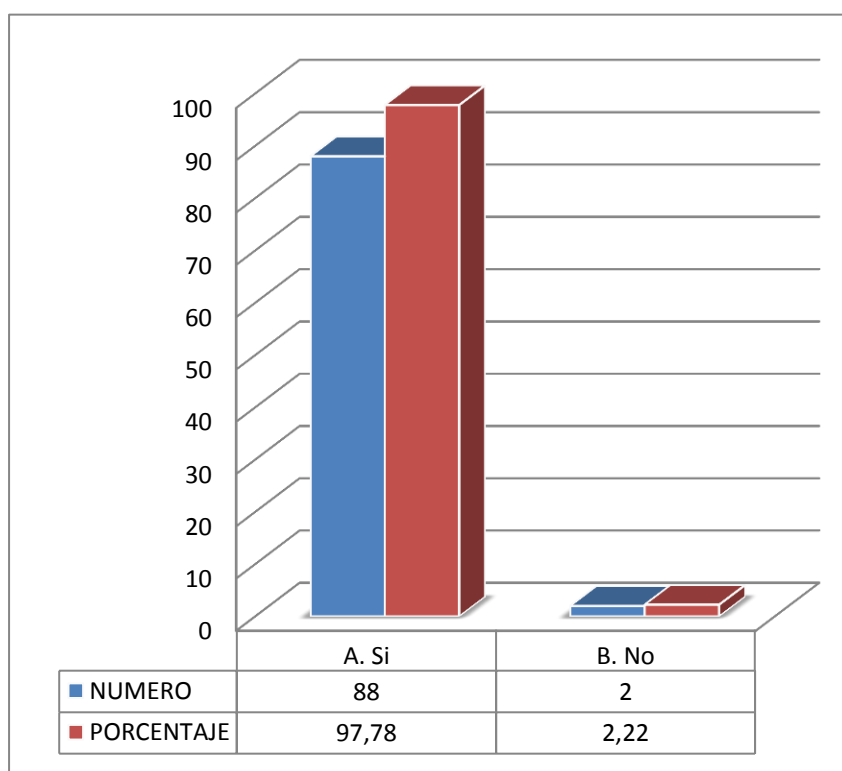
**INTERPRETACIÓN:**

Esto se da por la falta de apoyo familiar y de autoridades que no motivan a la práctica deportiva y además es muy necesario e indispensable porque también es una forma de desplazarse en el agua.

**Pregunta N° 4**  
*¿Tiene miedo al agua?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	88	97.78
B. No	2	2.22
TOTAL	90	100

**Cuadro N°8**  
**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños  
**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°7**  
**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños  
**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:**

El 97.78% de los estudiantes manifiestan su temor al agua, el 2.22% de los niños no tienen miedo al agua.

**INTERPRETACIÓN:**

Esto se da por la falta de orientación profesional y por la falta de conocimiento tanto de profesores como padres de familia de los múltiples beneficios que tiene el practicar la natación.

## Pregunta N° 5

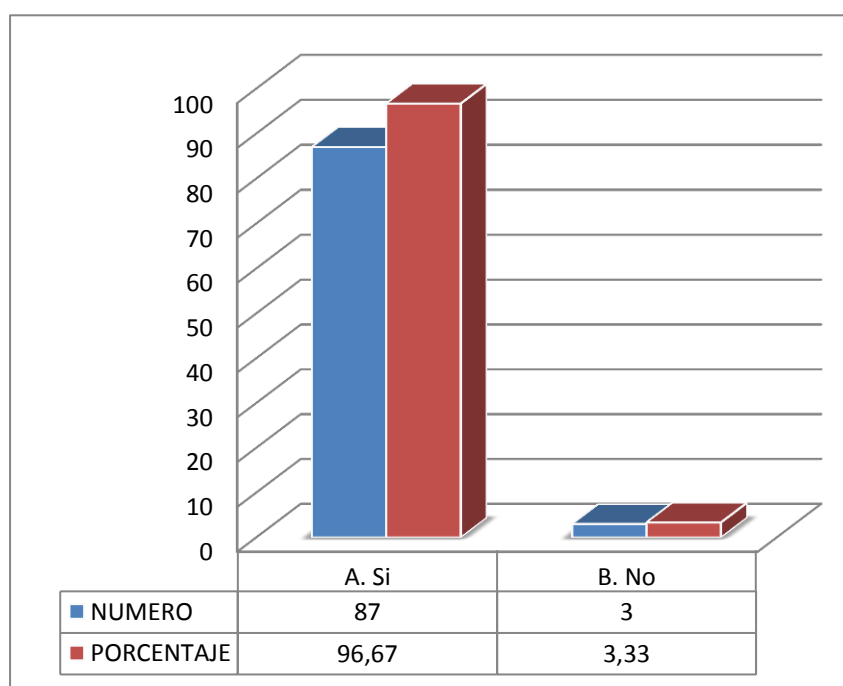
*¿Ha tenido alguna mala experiencia en nadar?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	87	96.67
B. No	3	3.33
TOTAL	90	100

### Cuadro N°9

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



### Gráfico N°8

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 96.67% de los niños manifiestan su mala experiencia en el aprendizaje, el 3.33% indican que no han tenido malas experiencias porque ellos recibieron capacitación con personal capacitado.

## INTERPRETACIÓN:

Los procesos de enseñanza aprendizaje con los niños deben ser los adecuados y correctos para que el niño pueda asimilar con toda tranquilidad y así lo puedan poner en práctica.

### Pregunta N° 6

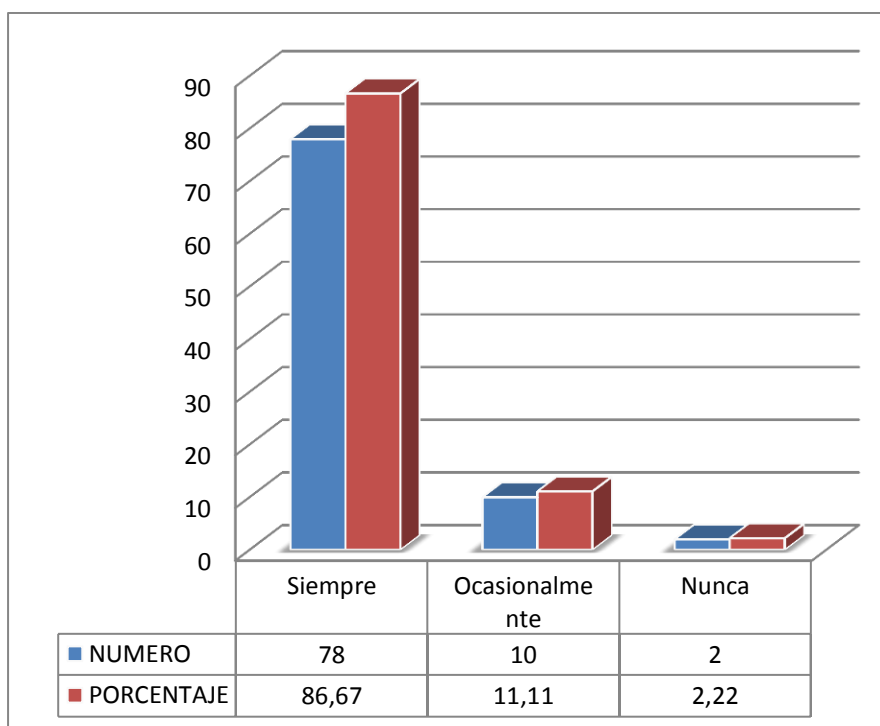
¿Le gustaría practicar natación?

ALTERNATIVA	F	%
A. Siempre	78	86.67
B. Ocasionalmente	10	11.11
C. Nunca	2	2.22
TOTAL	90	100

#### Cuadro N°10

Fuente: Encuesta dirigida a los niños

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### Gráfico N°9

Fuente: Encuesta dirigida a los niños

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### ANÁLISIS:

El 86.67% de los encuestados manifiestan que les gustaría practicar la natación, el 11.11% indica que ocasionalmente practicarán esta disciplina y el 2.22% no lo practicarían

### INTERPRETACIÓN:

Es muy importante incentivar al niño a la práctica de la natación para que ayude a su correcto desarrollo.

**Pregunta N° 7**

*¿Tus padres te apoyarían para que aprendas a nadar?*

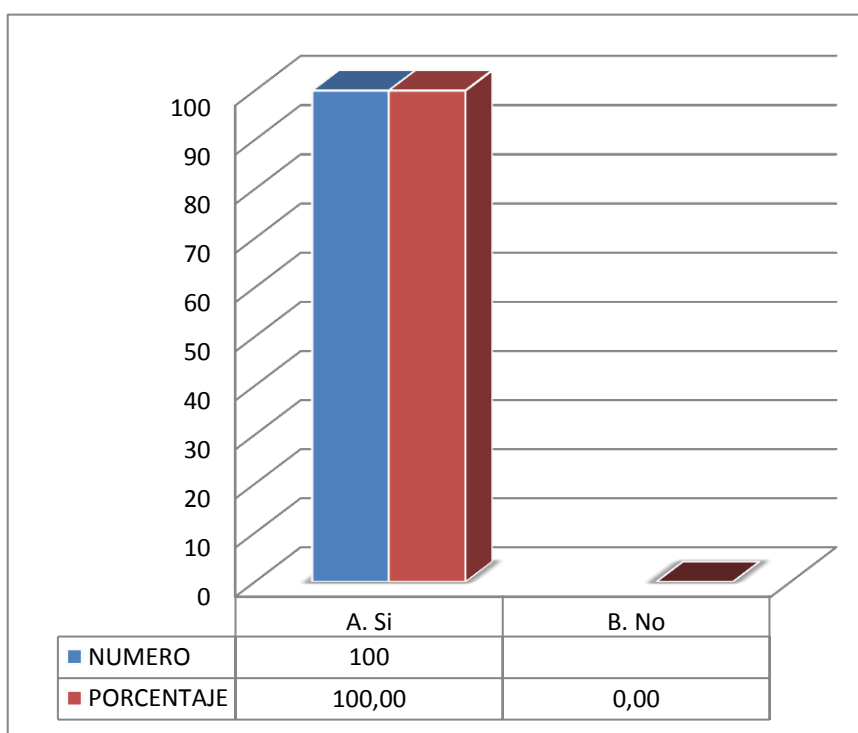
Pregunta N° 7

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	100	100
B. No		
TOTAL	100	100

**Cuadro N°11**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°10**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:**

El 100% de los niños manifiestan que existe un apoyo incondicional de parte de sus padres.

**INTERPRETACIÓN:**

Para el aprendizaje de este deporte es muy importante el apoyo puesto que este deporte ayuda al desarrollo físico y motriz de sus hijos.

### Pregunta N° 8

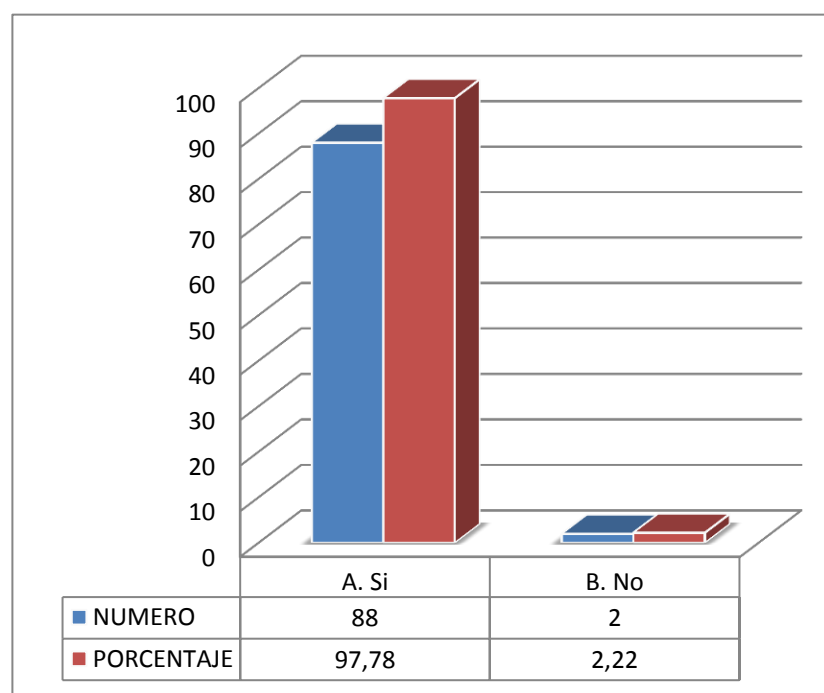
¿Te gustaría que te enseñaran natación en la escuela?

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	88	97.78
B. No	2	2.22
TOTAL	90	100

#### Cuadro N°12

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### Gráfico N°11

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

### ANÁLISIS:

El 97.78% de los niños saben manifestar que les gustaría aprender este deporte y el 2.22% manifiestan que no les gusta porque existe interés en aprender otros deportes.

### INTERPRETACIÓN:



Es necesario que los niños conozcan diferentes deportes para que lo pongan en practica pero es necesaro que conozcan la natación y sus beneficios.

**Pregunta Nº 9**

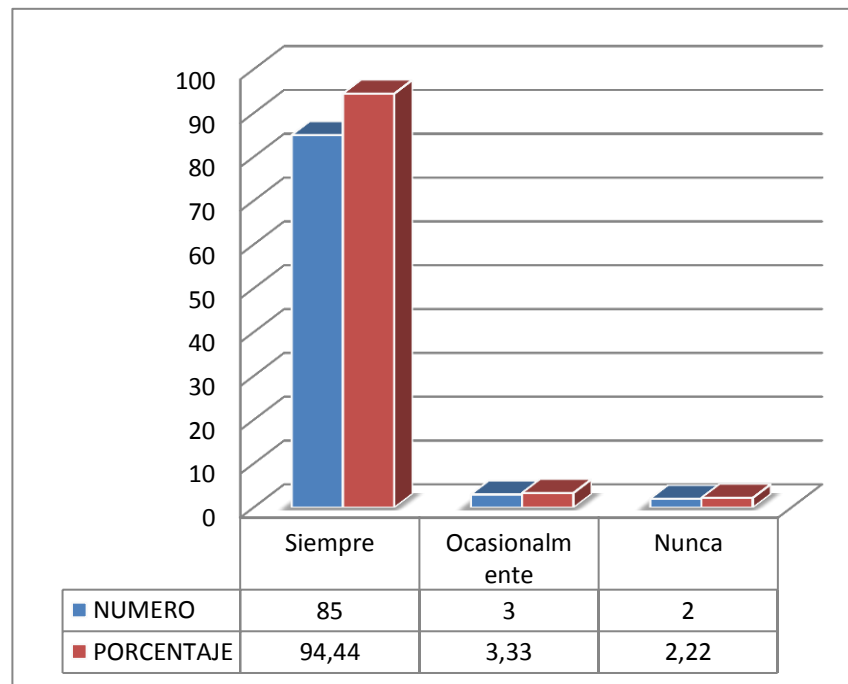
*¿Asistirías a recibir clase de natación fuera del horario de clases?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Siempre	85	94.44
B. Ocasionalmente	3	3.33
C. Nunca	2	2.22
TOTAL	90	100

**Cuadro Nº13**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico Nº12**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:**

El 94.44% manifiesta que asistiría a recibir clases de natación fuera del horario de clases, el 3.33% indican que ocasionalmente lo harían y el 2.22% no les desearían asistir a paracticar natación fuera de su horario de clases.

**INTERPRETACIÓN:** Es muy importante diisciplinar al niño en los horarios de su estudio y deporte.

**Pregunta N° 10**

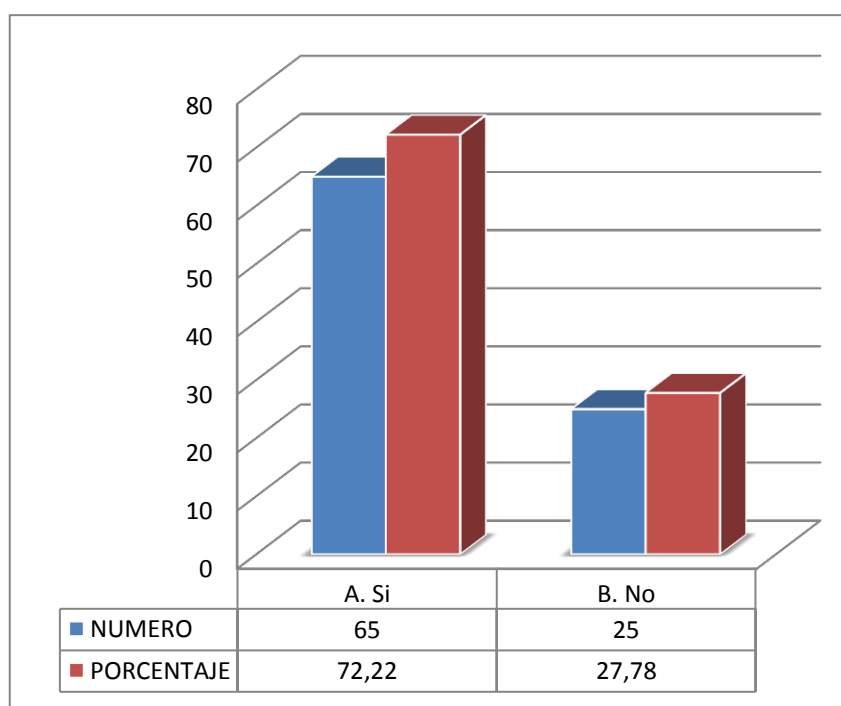
*¿Sabes que la natación te ayudaría a mejorar tus destrezas ?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Si	65	72.22
B. No	25	27.78
TOTAL	90	100

**Cuadro N°14**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°13**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

**ANÁLISIS:**

El 72.22% de los niños indican que si saben que la practica de la natación ayuda a desarrollar sus destrezas motrices, el 27.78% manifiestan que no saben.

**INTERPRETACIÓN:**

Es muy indispensable que exista orientación profesional y académica con los niños para el desarrollo correcto y adecuado del mismo

#### 4.2 ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESORES DE CULTURA FÍSICA

##### **Pregunta N° 1**

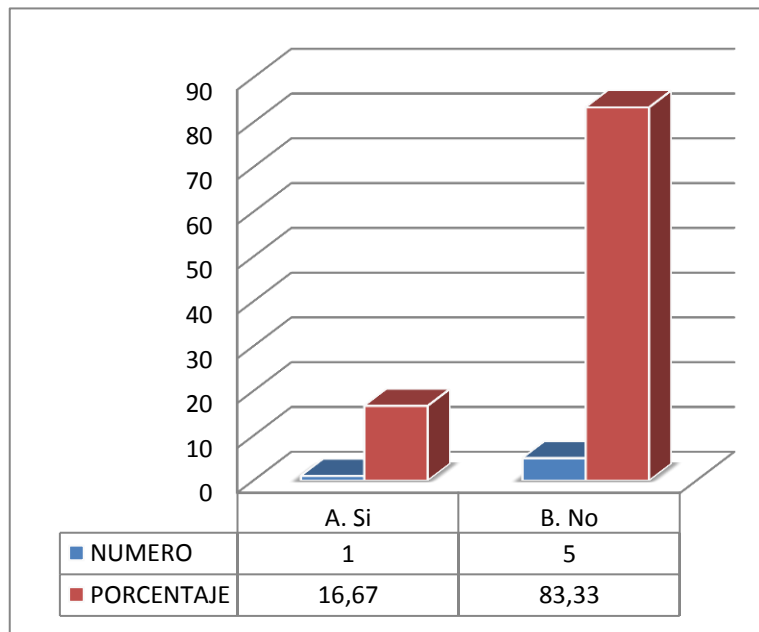
*¿Motiva a sus estudiantes a la práctica de natación?*

Variable	Numero	porcentaje
Si	1	16.67
No	5	83.33
Total	6	100

**Cuadro N°15**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°14**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

#### **ANÁLISIS:**

El 16.67% de los docentes de cultura física manifestó que si motiva a sus alumnos a la práctica de la natación porque ayuda al desarrollo físico motriz de los estudiantes mientras que el 83.33%no motiva a esta práctica.

## INTERPRETACIÓN:

La falta de infraestructura es muy necesaria para la enseñanza de esta disciplina ya que ayuda al desarrollo del ideal.

### Pregunta N° 2

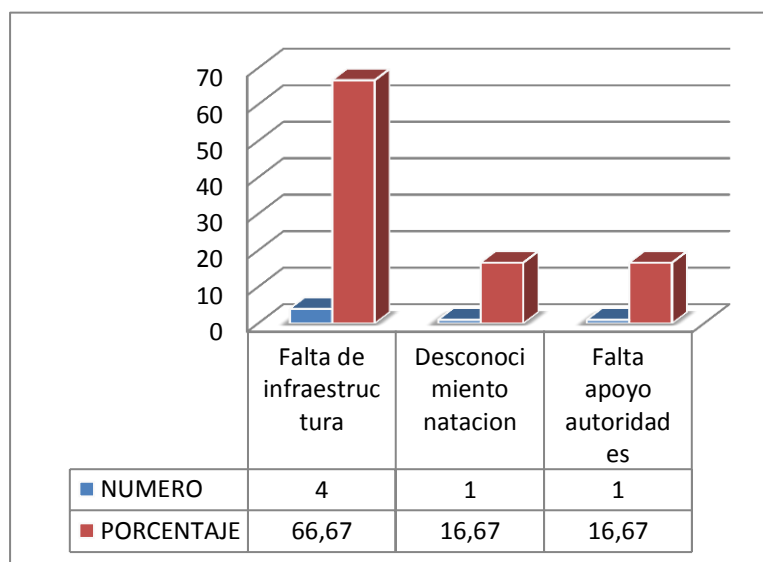
¿Por qué razón no se enseña natación en la escuela?

Variable	Numero	porcentaje
Falta de infraestructura	4	33,33
Desconocimiento de natación	1	66,67
Falta de apoyo de las autoridades	1	16.67
Total	6	100

**Cuadro N°16**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°15**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 33.33% supo manifestar que no contaban con una infraestructura el 66.67% no tiene el conocimiento adecuado para enseñar a niños de este nivel y el 16.67% supo manifestar que no existe apoyo de las autoridades para difundir dicha disciplina.

## INTERPRETACIÓN:

La infraestructura y el conocimiento son muy necesarios para el desarrollo de esta disciplina.

### Pregunta N° 3

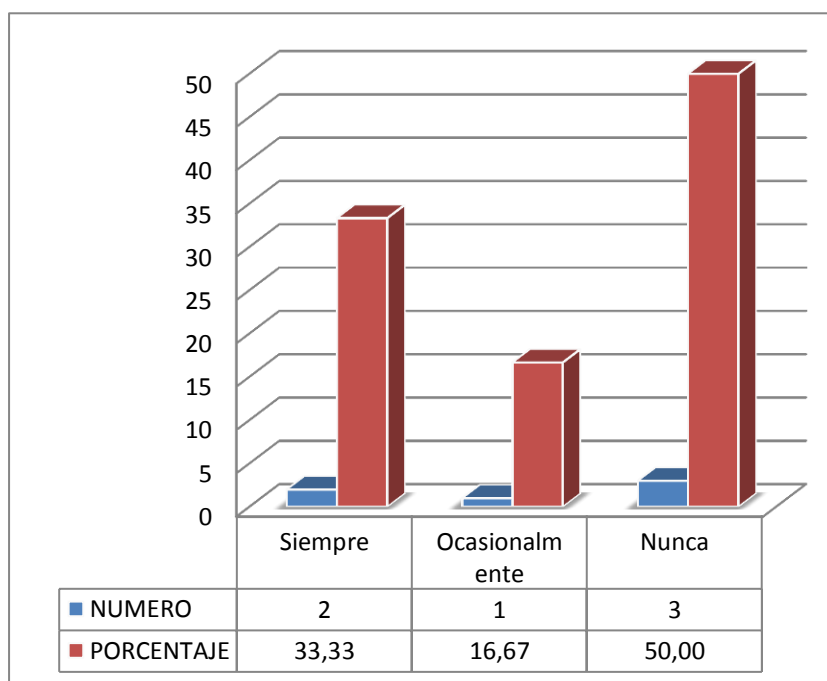
¿La escuela ha participado en eventos deportivos que incluyen natación?

ALTERNATIVA	F	%
A. Siempre	2	33.33
B. Ocasionalmente	1	16.67
C. Nunca	3	50.00
TOTAL	6	100

#### Cuadro N°17

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### Gráfico N°16

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 33.33% manifestó que siempre han participado cuando se han dado esta disciplina en los eventos deportivos, el 16.67% ocasionalmente han participado y el 50% manifestaron que nunca han participado en ningún evento deportivo.

## INTERPRETACIÓN:

Los niños deben realizar un proceso para que puedan dominar la natación y así puedan competir.

### **Pregunta Nº 4**

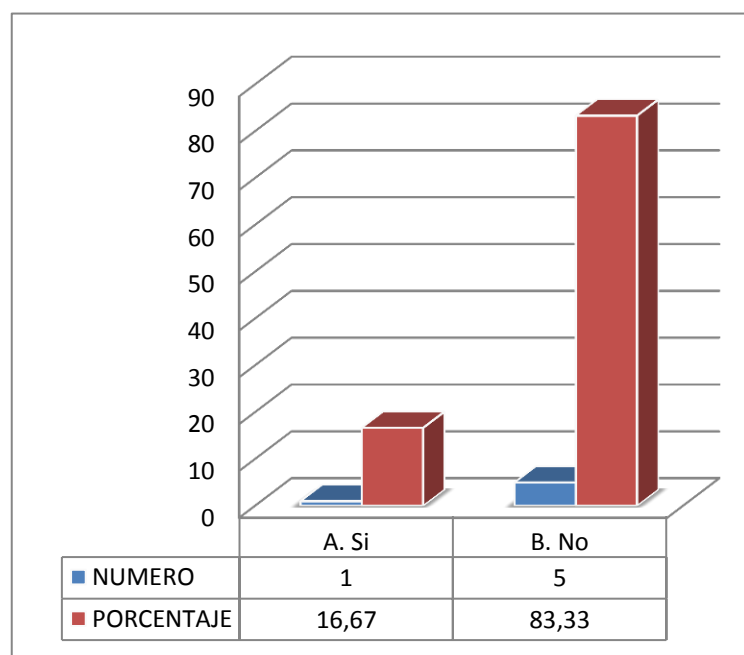
*¿Usted planifica en sus clases una disciplina de natación?*

ALTERNATIVA	f	%
SI	1	16.67
NO	5	83.33
TOTAL	6	100

#### **Cuadro Nº18**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### **Gráfico Nº17**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 16.67% de los docentes manifiestan que si han planificado esta disciplina para fomentar la natación en los niños mientras que el 83.33% indican que no existe una planificación.

## INTERPRETACIÓN:

Es muy necesaria una planificación adecuada para el correcto desarrollo de la natación y además una buena infraestructura adecuada.

### Pregunta N° 5

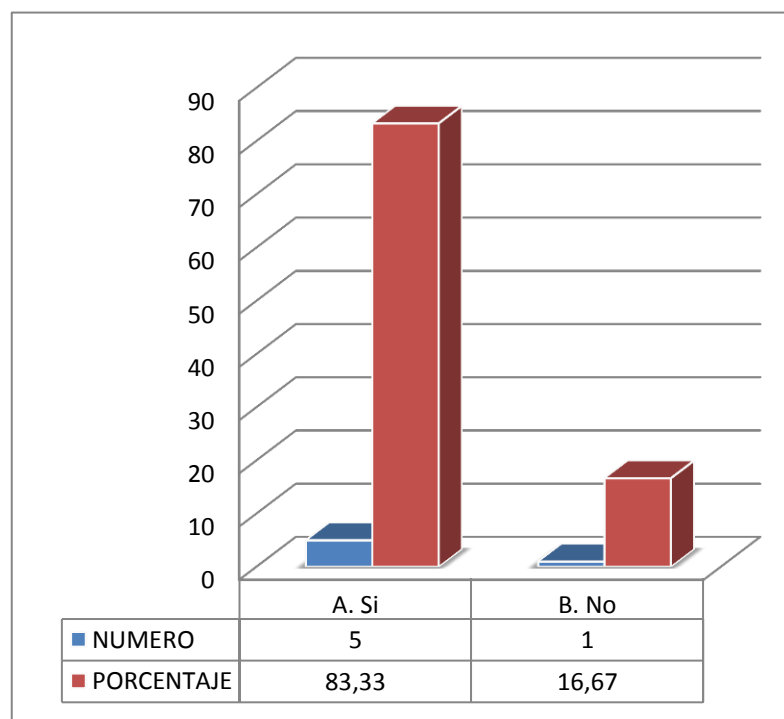
*¿Se encuentra capacitado para enseñar natación?*

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83.33
NO	1	16.67
TOTAL	6	100

#### Cuadro N°19

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### Gráfico N°18

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 83.33% de los docentes se encuentran capacitados para la enseñanza de esta práctica deportiva y el 16.67% no tiene la suficiente preparación para impartir esta actividad deportiva.

## INTERPRETACIÓN:

La capacitación por parte de las autoridades hacia los docentes debe ser permanente y continua para mejorar sus conocimientos.

### Pregunta N° 6

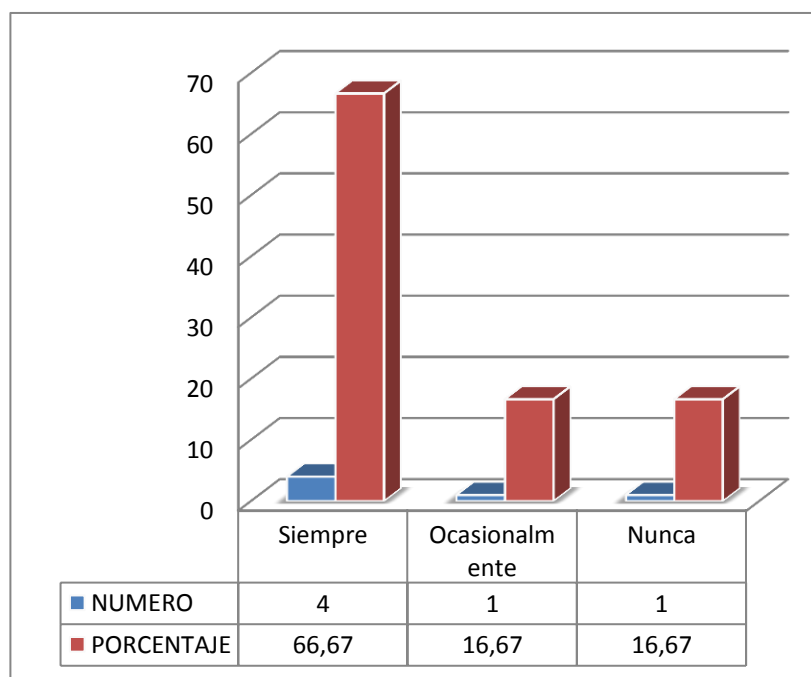
*¿Ha seguido algún curso de actualización profesional?*

ALTERNATIVA	F	%
A. Siempre	4	66.67
B. Ocasionalmente	1	16.67
C. Nunca	1	16.67
TOTAL	6	100

#### Cuadro N°20

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### Gráfico N°19

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 66.67% de los docentes si han recibido cursos de actualización profesional, el 16.67% lo han hecho ocasionalmente y el 16.67% no han asistido a ninguno de estas actualizaciones en esta disciplina por que no tiene con quien aplicar los conocimientos adquiridos referentes a este deporte.



## INTERPRETACIÓN:

Las actualizaciones sobre la natación deben ser permanentes y continúa para ayudar al correcto desarrollo.

### **Pregunta N° 7**

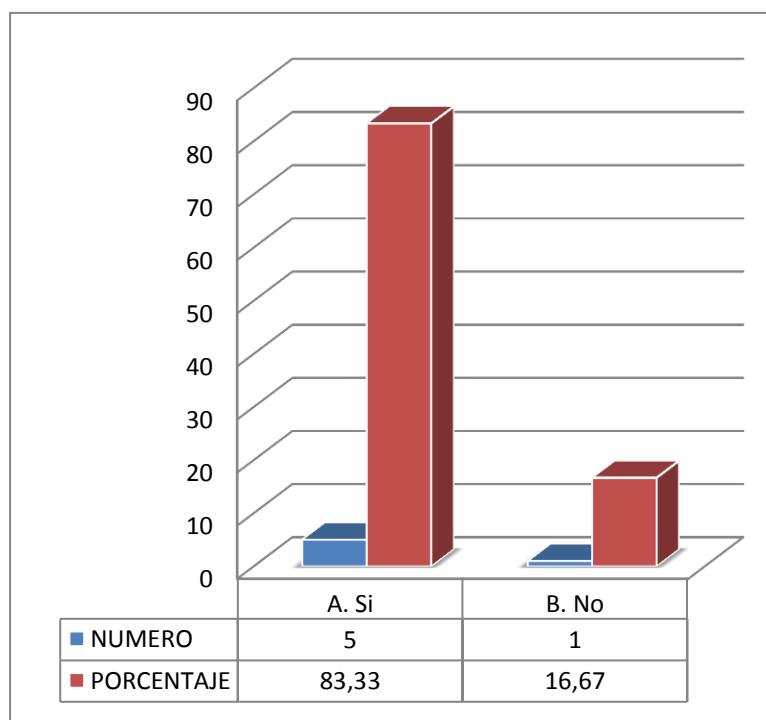
*¿Sabe usted nadar?*

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83.33
NO	1	16.67
TOTAL	6	100

#### **Cuadro N°21**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### **Gráfico N°20**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 83.33% de los maestros encuestados manifiestan que si saben nadar porque es importante para la enseñanza adecuada, el 16.67% manifiesta que no saben nadar porque nunca asistió a cursos de capacitación.

## INTERPRETACIÓN:

Para poder enseñar hay que predicar con el ejemplo, y que los niños observen que el profesor también sabe lo que enseña.

### **Pregunta N° 8**

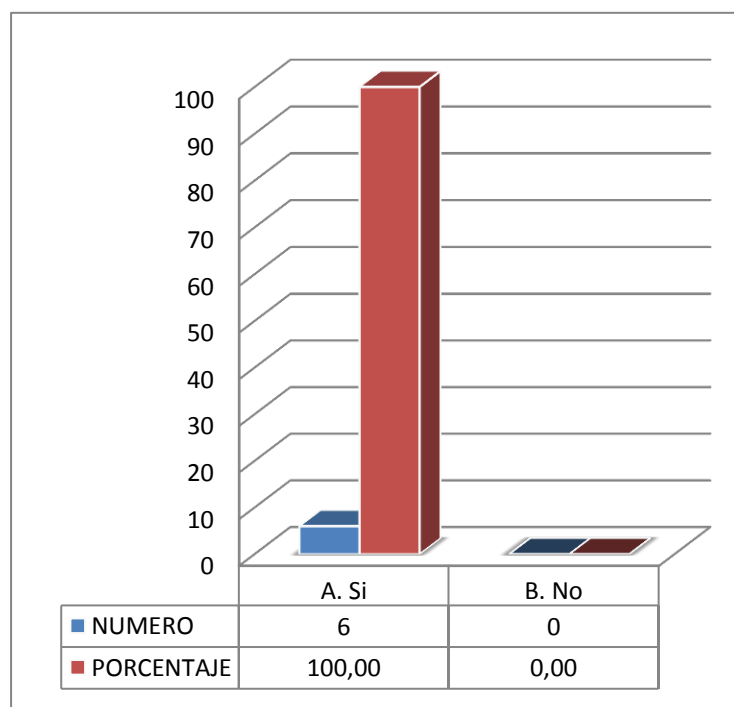
*¿Sabe usted que la natación ayuda al desarrollo motriz?*

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	100
NO		0
TOTAL	6	100

#### **Cuadro N°22**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



#### **Gráfico N°21**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 100% de los docentes manifiestan que la natación si ayuda al desarrollo físico motriz.

## INTERPRETACIÓN:

La natación ayuda al desarrollo motriz en los niños por ser uno de los deportes en la cual se utiliza todas partes del cuerpo ayudando al desarrollo motriz fino y grueso.

### Pregunta N° 9

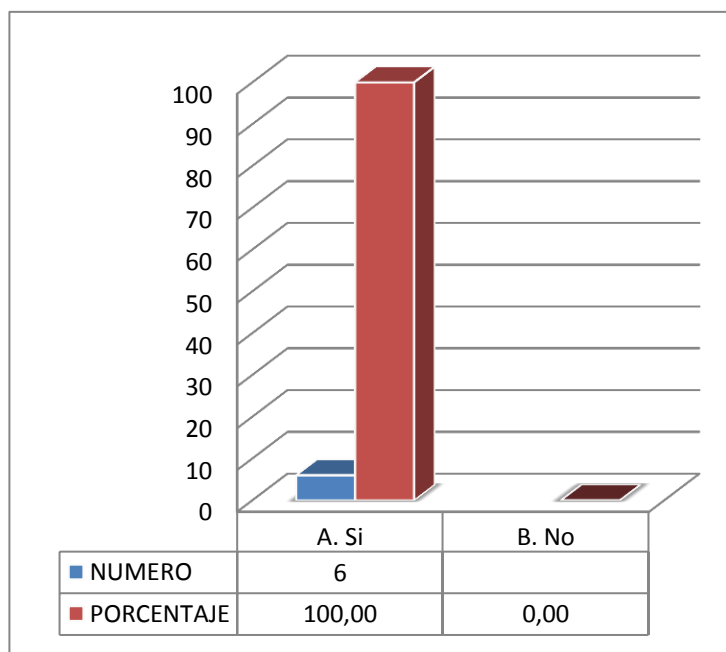
¿Le gustaría conocer estrategias metodológicas para la enseñanza de la natación?

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	100
NO		0
TOTAL	6	100

**Cuadro N°23**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°22**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 100% de los maestros encuestados manifiestan que si les gustaría conocer estrategias metodológicas para estar a la par del desarrollo educativo.

## INTERPRETACIÓN:

Las estrategias metodológicas deben estar a la par con el desarrollo educativo y de los niños.

### Pregunta N° 10

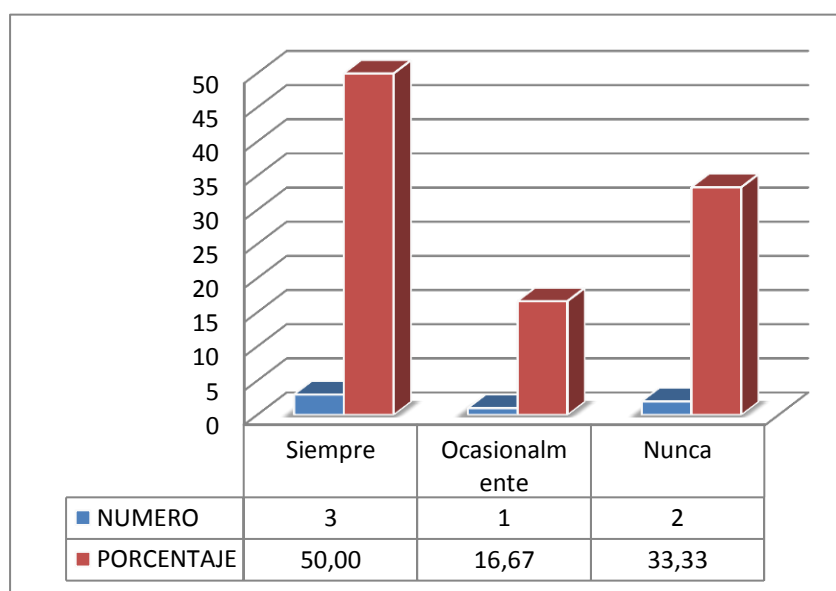
¿Daría clases extra curricular a los niños de natación?

ALTERNATIVA	F	%
A. Siempre	3	50.00
B. Ocasionalmente	1	16.67
C. Nunca	2	33.33
TOTAL	6	100

**Cuadro N°24**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz



**Gráfico N°23**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## ANÁLISIS:

El 50% de los docentes manifiestan que si darían clases extra curriculares para incentivar a los niños a practicar esta disciplina, el 16.67% lo harían ocasionalmente en épocas de vacaciones puesto contarían con el tiempo necesario para la enseñanza adecuada y el 33.33% indican que no darían

estas clases por no disponer el tiempo suficiente por dedicarse a otras actividades.

### **INTERPRETACIÓN:**

La docencia es transmitir conocimientos y es bueno que se lo haga antes durante y después del periodo educativo.

### **4.3 Verificación de la hipótesis**

La prueba de Chi-cuadrado se usa para comparar los resultados observados de los resultados esperados por una hipótesis y si la desviación obtenida no es significativa y puede atribuirse al azar o es significativa y otras variables diferentes

### **Combinación de frecuencias**

#### ***Pregunta N° 8***

*¿Te gustaría que te enseñaran natación en la escuela?*

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
A. Si	88	97.78
B. No	2	2.22
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Cuadro N°12**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

#### ***Pregunta N° 10***

*¿Sabes que la natación te ayudaría a mejorar tus destrezas?*

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
A. Si	65	72.22
B. No	25	27.78
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Cuadro N°14**

**Fuente:** Encuesta dirigida a los niños

**Elaborado por:** Bonilla Sisalema Norma Beatriz

## Frecuencias Observadas

### Modelo Lógico

**H<sub>0</sub>** = La natación no ayuda al desarrollo motriz de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

**H<sub>1</sub>** = La natación si ayuda al desarrollo motriz de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

### Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

### **Nivel de Significación y Regla de Decisión**

#### **Grado de Libertad**

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1*1$$

$$GL = 1$$

#### **Grado de significación**

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

$O-E^2$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2/E$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

#### **Frecuencias Esperadas**

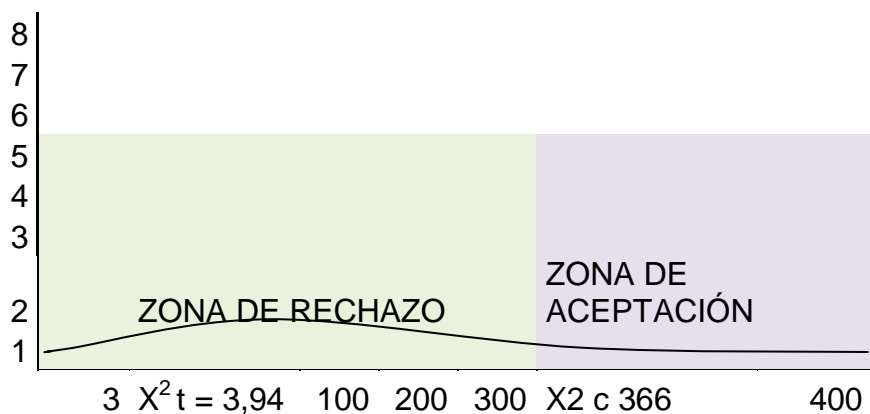
O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
		0	0	0

64	64			
24	1	23	529	366
1	24	-23	529	0
1	1	0	0	0
TOTAL				366

### Conclusión

El valor de  $X^2 t = 3.84 < X^2 c = 366$ , se acepta la hipótesis alterna que manifiesta: La natación si ayuda al desarrollo motriz de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Vicente Flor de la Parroquia Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

### Gráfico Verificación de la Hipótesis



### TABLA DE VERIFICACIÓN

g.l	NIVELES					
	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2	0.5
g.l	0.995	0.99	0.97	0.95	0.90	0.75
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32



2	10.60	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77
3	12.80	11.30	9.35	7.81	6.25	4.11
4	14.90	13.30	11.10	9.49	7.78	5.39
5	16.70	15.10	12.80	11.10	9.24	6.63
6	18.50	16.80	14.40	12.60	10.60	7.84
7	20.30	18.50	16.00	14.10	12.00	9.04
8	22.00	20.10	17.50	15.50	13.40	10.20
9	23.60	21.70	19.00	16.90	14.70	11.40

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1.- CONCLUSIONES**

- Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los niños y profesores sobre la práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz se ha llegado a la conclusión que no se cuenta con el apoyo de las autoridades de la escuela.
- En este mismo proceso de la encuesta también se logro recopilar información que nos dio como resultado la no existencia de una infraestructura adecuada para la práctica de la natación.
- Se determinó que los profesores de Cultura Física no motivan a los estudiantes, ni tampoco tienen una preparación técnica en el área de natación.

#### **5.2.- RECOMENDACIONES**

- Se recomienda tanto a profesores como a padres de familia que pongan más énfasis en buscar las maneras para poder acceder de alguna manera a instalaciones que cuenten con piscinas para el desarrollo de este deporte.
- De la misma manera se recomendaría dictar cursos de capacitación dirigidos hacia profesores sobre los beneficios que

tiene la natación tanto físicas como psicológicas para el desarrollo de los niños.

- Evaluar la calidad del Instructor, detalles como la forma de introducir al niño en la actividad son muy delicados, ya que hay situaciones donde los niños quedan traumatizados y rechazan la natación debido al manejo brusco del Instructor.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

**Tema:**

Guía de estrategias metodológicas para desarrollar la disciplina de natación en los niños de quinto año de educación básica de la Escuela Vicente Flor de la parroquia Huachi Grande de la ciudad de Ambato.

**Beneficiarios:** Niños y niñas  
Docentes  
Padres de familia  
Comunidad

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

#### **6.2 Antecedentes de la Propuesta**

La educación es uno de los vehículos más preponderantes para la transformación, debido a que por medio de esta, los seres humanos tienen la oportunidad de participar en un proceso que facilita el desarrollo de sus potencialidades y la adquisición de capacidades, para luego, utilizarlas en una contribución positiva para la sociedad.

En este sentido la educación tiene ante todo la tarea de formar y educar al niño sobre los conocimientos científicos- prácticos y prepararlos para convertirlos en un agente de cambio y de transformación donde la ejercitación corporal y el desarrollo de disciplinas deportivas cumplan un rol determinante en su formación holística y preparación para la vida y su supervivencia.

En este contexto la natación es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares, en niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular ya que el medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas, donde el docente de Cultura Física potencia esta disciplina transformando su accionar educativo en un escenario dinámico, motivador basado en guías de aprendizaje en cuya estructura integren las técnicas que permitan el desarrollo de la natación tomando en cuenta el trabajo individual y de equipo, que propicie actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros, que oriente las acciones de aprendizaje que cultive hábitos de entrenamiento deportivo, procesamiento e interpretación de información y el desarrollo de actitudes que orienten al individuo hacia una conciencia participativa, impulsando destrezas que a su vez favorezcan su formación integral mediante la participación activa; haciendo realidad el protagonismo de cada individuo en su propio aprendizaje y que además, se sienta partícipe de las actividades acuáticas que se desarrollan.

### **6.3 Justificación:**

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que

contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución al mismo.

### **6.3.1 Fundamentación Pedagógica**

El fundamento pedagógico atiende de manera especial al papel de la educación, del maestro y de la escuela. Para interpretar ese papel es necesario entender la posición que frente a la educación adoptan las teorías cognitivas que consideran al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, es decir que el niño es quien construye nuevos aprendizajes y el maestro actúa como profesional reflexivo y crítico, mediador entre los contenidos y el estudiante, constituye un ente que favorece y facilita que los estudiantes puedan procesar y asimilar la información que reciben, es el profesional experto que propone experiencias, contenidos, materiales, adecuadamente planificados para contribuir a que el estudiante aprenda.

También se ha considerado como aporte importante en esta fundamentación a la pedagogía activa según la cual la educación debe ayudar al estudiante a desarrollar su autonomía como individuo y como ser social, un ser activo, en vez de alguien meramente pasivo y receptivo, para ello el maestro debe ser guía y orientador, un polemizador, una persona abierta al diálogo.

### **6.3.2 Fundamentación Psicológica**

La estructuración de La Guía con técnicas para desarrollar la disciplina de natación toma como base el fundamento psicológico que considera tanto al desarrollo del niño, como a los procesos de aprendizaje, en este contexto es importante conocer el ambiente, el momento de su

desarrollo donde se desenvuelven los estudiantes y la vida afectiva de los mismos son decisivos en el aprendizaje, se considera como parte central el aprendizaje significativo, propuesto por Ausubel ya que toma como punto de partida los conocimientos previos y su relación con los nuevos conocimientos. Toma como referencia la teoría del aprendizaje en función de un modelo social, propuesto por Bandura, y su enfoque ecléctico que combina ideas y conceptos y la mediación cognitiva, Esta teoría es compatible con muchos enfoques y en particular con enfoques humanísticos que hacen referencia al aprendizaje de valores y de la moral.

### **6.3.3 Metodología para la enseñanza de natación en los niños**

Antes de comenzar con las sesiones en la piscina, los padres de familia deben contar con todos los utensilios necesarios para la natación, tanto para su hijo como para ellos, sobretodo el bañador en el caso del gorro, es conveniente que los niños utilicen es recomendable los de tela para que no opriman demasiado la cabeza del niño, es conveniente colocarle gafas para bucear. Asimismo, tanto niños como padres, deberán llevar zapatillas para evitar deslizamientos y problemas de higiene.

Hay que tener en cuenta y concienciar al niño de que la natación es un momento de juego, en donde además de aprender mucho, servirá de diversión para padres e hijos. Por ello, no podemos mostrar expresiones de miedo o preocupación hacia el niño, sino regalarle cariños, risas y juegos divertidos. En primer lugar, hay que tener en cuenta que la piscina debe tener una profundidad de 1,40 m y, una temperatura de 32 ° C.

El punto nuclear de la metodología será elaborar las sesiones de trabajo uniendo lo vivido en la vida cotidiana del niño/a con la

experiencia acuática (“nos lavamos la cara”, “escribimos y dibujamos en el agua de la piscina”, “soplamos el agua para hacer un hoyo”, creamos un poco de lluvia”, etc.). Se trata de elaborar actividades recreativas que proporcionen al niño/a experiencias, conocidas o no, en un nuevo medio; con el objeto de lograr una transferencia positiva en ambos sentidos, de la vida cotidiana a la piscina y viceversa.

La cantidad de sesiones depende pura y exclusivamente de la disponibilidad del docente. Las sesiones que son básicas, previas a la iniciación de la flotación se lleva a cabo en piscinas pequeñas preparada para ambientación y recreación acuática, el ambiente será atractivo en base a la existencia de balones, flotadores y todo tipo de elementos de formas y colores atractivos, cada niño debe ir provisto de bañador, gorro de baño, zapatillas de baño y toalla grande, además de elementos de aseo. El número de niños adecuado para llevar a cabo esta actividad, oscilaría entre cinco y diez alumnos por profesor, es imprescindible, unida a la autorización de los padres para la actividad, la ficha médica del niño/a en la que no conste ninguna contraindicación de carácter médico para realizar la experiencia en el agua.

Debemos tener en cuenta que, previamente y en clase, ya hemos trabajados contenidos relacionados con el tema, tales como diferentes manifestaciones del agua presentes en la vida del niño/a, vivencias anteriores relacionadas con el agua (vacaciones en la playa, paseo al lado del río, etc.), normas de seguridad a seguir, hábitos de higiene personal, así como la planificación del día de piscina.

- Llegada a las instalaciones: conducimos a los niños/as al vestuario (único) para ambos sexos, debemos contar con su asombro y despiste del primer día, supervisamos y ayudamos a que se coloquen el

bañador, zapatillas y el gorro de baño, sin estar excesivamente encima de ellos.

- A continuación existen tres pasos insustituibles antes del baño, uno es sonarse la nariz para despejar las vías respiratorias, otro es ir al baño y por último nos metemos en la ducha donde tomamos el primer contacto con el agua (es necesario inculcar a los niños la obligatoriedad de la ducha previa).
- Entramos andando y recorremos todo el recinto de la piscina, podemos ver que hay mucho material de diversas formas y colores (balones, flotadores, manguitos, etc.) pero todavía no jugamos con ellos, estamos conociendo el lugar.
- Vamos a sentarnos en el borde de la piscina y meter los pies dentro para comprobar que el agua está calentita, damos unas pataditas, no obligamos (bajo ningún punto de vista) a un niño a meterse al agua si no quiere.
- Bajamos, ya dentro de la piscina, vamos a fabricar olas pequeñas y grandes con nuestras manos, también cascadas, lluvia, chapoteos, dejamos actuar a los niños para comprobar el alcance de su fantasía ante nuestra propuesta.
- Vamos a lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo recogiendo agua de la piscina.

A continuación en la propuesta incluye los Desplazamientos: “damos un paseo con el compañero de la mano”, “ahora solos”, “damos una carrerilla”, “andamos de espaldas”, incluimos aquí las variantes posibles.

- A los Desplazamientos unimos otras Cualidades Motrices Básicas, tales como saltos, giros, etc., tratando de lograr su combinación.
- A partir de aquí incluimos el trabajo recreativo con material, de acuerdo a la preferencia de cada niño/a. En el caso de elección de flotador, manguitos o burbuja, damos una breve explicación y demostración de

colocación y uso. El objetivo no es rendimiento ni calidad de movimiento acuático sino proporcionar a los niños una variante de disfrute dentro del agua.

- La sesión finaliza con la salida ordenada de la piscina, ducha y aseo final.

Entre los aspectos que debemos considerar para las siguientes sesiones en la piscina tenemos:

- Realizamos una breve entrada en calor por medio de los desplazamientos y variantes ya conocidos.
- Vamos todos a desplazarnos, de rodillas o “agachaditos”, por toda la piscina (con el agua a la altura de los hombros).
- En posición estática, “con el agua en los hombros”, soplamos la superficie para hacer un hoyo grande en ella.
- Ahora acercamos más la cara y fabricamos burbujas “con ruido”.
- Tratamos de hacerlo con la boca dentro del agua.... ¿Quién puede?
- Ahora tratamos de mirar el fondo, abriendo mucho los ojos y acercándolos a la superficie del agua. ¿Quién puede agacharse hasta sumergir su boca y fabricar burbujas grandes?
- ¿Quién lo puede hacer sumergiéndose hasta mojarse todos los pelos? ¿Quién puede sumergirse y “mirar por debajo del agua? Las posibilidades en este sentido (inmersión) son innumerables.
- Una vez lograda la inmersión, empezaremos con el trabajo de iniciación para lograr la flotación (el cuál plantearíamos a más largo plazo).
- Al introducirse en el agua deben agarrarse al borde, metiendo la cara y soltando el aire por la boca y nariz.
- Nos metemos en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- Les colocaremos de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.



- Colocamos unas burbujas y saltaran de uno a uno, llegando a la corchera.
- Igual al anterior, pero sin burbujas.
- Colocaremos un aro en el agua, los niños tendrán que saltar y entrar en el agua por el aro.
- Se adoptara la postura del muerto con ayuda del monitor.
- Juegos ejemplo: Tobogán, colocando la colchoneta en una zona alta pero segura, se mojará y se le coloca una burbuja a cada niño, harán entradas en el agua.

La evaluación depende, casi en su totalidad, de la observación realizada durante la clase, a la cual podemos agregar una breve entrevista informal y posterior con los niños con el objeto de recoger sus vivencias. No olvidemos que cada niño/a tiene su ritmo de aprendizaje, por ende, de adquisición de las diferentes capacidades; por lo tanto es importante no caer en el error de pensar que un niño/a que no ha logrado el desarrollo de alguna capacidad (por ejemplo: la inmersión), no ha cumplido los objetivos que nos hemos propuesto.

Más aún si uno de los objetivos didácticos propuestos es por ejemplo en este caso iniciación a la inmersión. La fase evaluativa se puede completar perfectamente, recogiendo datos por medio de los padres, acerca de comportamientos y actitudes de cada niño en lo referente al tema del agua en la vida cotidiana.

#### **6.3.4 Técnicas de los estilos de natación**

Podríamos definir la técnica de la natación como el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora, cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado.

El mejorar la técnica es algo que la mayoría de nosotros busca a la hora de nadar, pues de ello depende la optimización de la energía, el

cumplimiento de las metas, y poder avanzar en los entrenamientos y aumentar las marcas poco a poco. Para conseguirlo simplemente debemos seguir una serie de puntos sencillos que nos ayudarán a desenvolvemos mucho mejor dentro del agua, y es que habitualmente la mala técnica es la que hace que no rindamos de forma adecuada en la piscina.

Antes de nada debemos tener en cuenta que una de las precauciones la hora de rendir en la piscina es permanecer relajados durante todo el tiempo que dure la actividad, el relax forma parte de este deporte, y de nada nos sirve estar tensos, ya que el cansancio y la fatiga muscular serán mayores que si nos mantenemos tranquilos. De esta manera los movimientos serán más relajados y el esfuerzo será mucho menor. Para conseguirlo debemos tener un importante dominio de nuestro cuerpo, y nada de miedo al agua.

Es importante que a la hora de flotar mantengamos una postura recta que consiga que nuestro cuerpo esté alineado, todos los movimientos que vamos a llevar a cabo deben estar acordes con esta alineación corporal, ya que los giros y las vueltas lo único que hacen es restar efectividad al movimiento, por ello es importante que no rotemos la cabeza para cada lado cada vez que demos una brazada, sino que tenemos que dejarla sumergida en el agua y elevarla cada vez que queramos coger aire.

A la hora de llevar a cabo la brazada debemos evitar que esta sea corta y rápida, es decir, hay que hacerla lo más profunda posible para lograr un mayor desplazamiento a lo largo del agua, es importante que coloquemos el brazo estirado, relajado, con la palma de la mano cerrada de modo que demos un mayor impulso. El recorrido debe ser desde arriba hasta que los brazos queden pegados a nuestro cuerpo para volver a empezar. Lo que tenemos que intentar es dar el menos número posible de brazadas para evitar un cansancio innecesario.

Otro aspecto a considerar es el movimiento de las piernas, ya que no solamente la brazada nos impulsa, sino que las piernas y su oscilación tienen mucho que ver, es importante que el movimiento no recaiga sobre los pies, que es lo que suele pasar más a menudo, el impulso es pobre y necesitamos mover mucho los pies para obtener resultados.

Lo ideal es propulsarnos desde la cadera, el movimiento debe ser uniforme y tiene que comenzar desde la cadera hasta llegar al pie que es donde terminará. De esta manera conseguiremos una mayor propulsión con el mínimo cansancio.

El aspecto físico es importante para restar resistencia al agua, por ello debemos evitar el exceso de pelo en el cuerpo, ya que la fricción nos resta velocidad. La ropa es otro punto que debemos tener en cuenta. Cuanto más cómodo sea el bañador mejor, por ello debemos utilizar prendas ajustadas que nos resulten cómodas y se adapten a nuestro cuerpo y al movimiento del mismo. Es aconsejable el uso de un gorro de piscina para evitar que el pelo nos impida realizar correctamente la actividad

### **6.3.5 Estilos de natación para niños**

La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores, el interés esencial de esta investigación es mostrar los movimientos básicos para un correcto nado en los niños de 10 a 12 años que comprende los cuatro estilos básicos de estilo libre, espalda, pecho y mariposa, además diferentes habilidades acuáticas como, salidas de competencia, inmersiones y el manejo seguro y divertido del agua.

#### **6.3.5.1 Estilo Crol**

El Crol es el más famoso y, por lo general, el primero que se les enseña a

quienes dan sus primeras brazadas, si bien la técnica de nado crol no es en realidad tan fácil como puede parecer, los instructores de natación lo utilizan pues es aquel que involucra la mayor cantidad de músculos. La forma correcta de practicar este estilo consiste en mantener el cuerpo estirado y la cabeza mirando hacia el frente por debajo del agua, mientras se dan brazadas y se acompaña con patadas cada vez que sea necesario respirar, la cabeza saldrá del agua acompañando el giro que da el brazo.

Para que el niño pueda incorporar cada uno de los movimientos involucrados en este estilo de natación, los docentes suelen enseñarlos por separado, puesto que consideran que, hasta que el niño no pueda dominar cada uno por separado, no logrará reunirlos todos a la vez. En cuanto a la respiración, es aconsejable intentar respirar de forma bilateral, es decir, poder respirar tanto a la par del brazo izquierdo como a la par del derecho.

En cuanto al reglamento para el desarrollo de este estilo se especifica que:

1. Cualquier parte del cuerpo del niño deberá tocar la pared al completar éste cada largo de la prueba, incluyendo la llegada.
2. Alguna parte del niño deberá romper la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba, a excepción de las salidas y los virajes, en los cuales el niño podrá estar sumergido una distancia no mayor a los 15 metros.

#### **6.3.5.2 Estilo Mariposa**

El estilo mariposa es probablemente el más vistoso y el segundo más practicado, después del crol, aún así, quienes apenas se inician en la práctica de este estilo de natación deben encararla con mucho cuidado, ya que puede ocasionar importantes dolores de espalda en caso de no contar con el desarrollo muscular abdominal que se requiere. La patada es probablemente la parte más compleja de este estilo, ya que las piernas deben estar pegadas y generando impulso gracias a una

ondulación que comienza en la cadera y se extiende hasta los pies, es por eso que es la técnica de nado que requiere el mayor gasto de energía, por lo que es importante conocer las limitaciones de nuestro cuerpo y no exigirlo de más este estilo requiere que el niño actúe en forma simétrica bilateralmente, es decir, que ambos lados del cuerpo hagan exactamente lo mismo, recuerde que el movimiento de piernas parte de la cadera en un enérgico "latigazo", practique ejercicios de flexibilidad de brazos y tobillos.

#### **6.3.5.3 Estilo Pecho**

En cuanto al estilo conocido como pecho, podemos decir que es la técnica más lenta de todas, pero no por ello la más sencilla, en el estilo pecho, del cual se evolucionó al estilo mariposa, el niño debe empujar sus manos juntas desde el pecho, mientras que sus codos deben permanecer siempre debajo del agua, la fuerza de avance será proporcionada, en gran medida, por las piernas, en relación a esto, podemos destacar como un inconveniente que este tipo de patada tan enérgica (que no es complicada en cuanto a la técnica en sí) puede provocar fuertes dolores de rodilla en nadadores inexpertos como los niños.

#### **6.3.5.4 Estilo Espalda**

El estilo espalda no posee tantas restricciones como los anteriores, aunque sí es cierto que los niños deben permanecer de espalda todo el tiempo, por sus características, podríamos afirmar que este estilo es una variante del crol, casi su precisa inversión para practicar este estilo, el niño debe, al estar boca arriba, efectuar las brazadas hacia atrás, alternadamente, mientras patea con las piernas de una forma parecida a la que se lleva a cabo en el estilo crol, si bien los niños pequeños también pueden iniciarse en la práctica de este estilo, se recomienda especialmente para personas mayores o con problemas en la zona de la espalda (mala postura, constantes dolores de cuello).

El error más común en los pies de espalda es el de efectuar, durante el batido hacia arriba, un movimiento como de pedaleo en bicicleta. Este defecto es muy llamativo porque sobresalen del agua el muslo y la rodilla, en algunos casos este error hace que el niño o futuro nadador vaya marcha atrás, es decir, no sólo no avanza, sino que retrocede. Recuerde que el pie debe extenderse adecuadamente para que realice correctamente su papel, de lo contrario perderemos estabilidad y propulsión.

Otro error que cometen algunos niños cuando dan una patada demasiado profunda en el impulso, si este se ejerce hasta una profundidad excesiva, la resistencia de forma aumenta, lo que hará que se produzca un freno a la velocidad de avance.

Los aspectos más importantes que se debe tener en cuenta para el movimiento de las piernas son:

- Iniciar el movimiento en las caderas.
- Las caderas bajo el agua.
- Las rodillas se encuentran bajo la superficie del agua y no llegarán a tocar la superficie.
- Sentir cómo las piernas están "extendidas y alargadas", con los tobillos relajados y sueltos.
- Los dedos de los pies romperán levemente la superficie

Para poder practicar correctamente cualquiera de estos cuatro estilos de natación no es una tarea sencilla, pero con constancia y disciplina es posible adquirir los movimientos específicos de cada uno de ellos y disfrutar poniéndolos en práctica todos a la vez y en forma coordinada.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General de la Guía**

- Desarrollar adecuadamente la práctica de la natación, en los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Vicente Flor de la

parroquia Huachi Grande de la Ciudad de Ambato.

#### **6.4.2 Objetivos Específicos de la Guía**

- Socializar los beneficios que tiene la práctica de la natación.
- Ejecutar cursos de capacitación sobre la práctica de la natación y desarrollo motriz.
- Evaluar los conocimientos adquiridos en la Guía.

#### **6.5 Análisis de Factibilidad**

La propuesta investigativa se realizó en el Cantón Ambato, de la Provincia de Tungurahua, en la Escuela Vicente Flor de la parroquia Huachi Grande la misma que, cuenta con docentes capacitados y preocupados por una educación de excelencia y calidad, los beneficiarios directos son los estudiantes de los Quintos Años de Educación Básica.

#### **6.6 Fundamentación**

El diseño de la presente Propuesta de trabajo a través de una Guía con técnicas de enseñanza – aprendizaje para desarrollar la disciplina de natación en los niños de Escuela Vicente Flor de la parroquia Huachi Grande, responde a los resultados obtenidos del diagnóstico efectuado a los docentes, estudiantes y padres de familia, quienes han evidenciado la necesidad de integrar técnicas para desarrollar las disciplina de natación que contribuyan a la formación integral de los niños, que conlleven a un bienestar individual y social.

Se ha tomado como referente para la elaboración de la guía las técnicas y los contenidos a desarrollar establecidos por la Reforma Curricular de Cultura Física así como a la consideración de que las condiciones del mundo científico y tecnológico actual que llevan al docente a la necesidad de no seguir pensando en “que enseñar” sino atender a los

procesos de “como aprender” y del “para qué aprender” que consideran al estudiante como elemento activo de la clase. Esta propuesta pretende que cada maestro trabaje con nuevas prácticas, concepciones y actitudes los más altos valores humanos.

La Guía de aprendizaje de natación, constituye un recurso valioso como instrumento de orientación en la clase, el mismo que estructurado técnicamente propicia el desarrollo de los estudiantes mediante el trabajo individual y de equipo, desarrolla actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros de aula, orienta las acciones de aprendizaje de los contenidos cognitivo, procedimental y actitudinal, cultiva los hábitos de lectura, recopilación, procesamiento e interpretación de temas de interés para los niños favorece los roles dinámicos de docentes y estudiantes en el proceso de aprendizaje, desarrolla actitudes críticas en los estudiantes y crea situaciones de auto evaluación en las que se puede valorar los resultados del esfuerzo y capacidades de los estudiantes

La Guía de aprendizaje con técnicas para potenciar la disciplina de natación en los niños se elaboró tomando en cuenta varios aspectos destacándose como parte estructural los objetivos, estrategias y técnicas de participación y proceso, imágenes ilustrativas y vistosos organizadores gráficos.



**GUÍA**

**de estrategias metodológicas**

**para desarrollar la disciplina**

**de Natación**

## **INTRODUCCIÓN:**

La natación es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares en los niños, este ejercicio genera fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio salud y supervivencia, fundamentalmente es aeróbico y realizado de manera regular provoca no sólo un disfrute activo sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas y neurológicas. La natación es una disciplina donde el niño aprende diferentes habilidades acuáticas como manejo de la respiración, ingresos y salidas al agua de forma autónoma y segura, desplazamientos, saltos e inmersiones, además la técnica de las patadas de los estilos crol, espalda, mariposa y pecho.

La finalidad de realizar este documento es presentar las pautas para que los niños inicien el desarrollo de esta disciplina basada en juegos, talleres recreativos y novedosas técnicas para aprender a nadar



## RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIANTE

Con el propósito de alcanzar éxito en el tratamiento de esta guía es necesario que usted cumpla, en forma secuencial, las siguientes recomendaciones.

1.- Para realizar la parte práctica de esta disciplina lleve su equipamiento básico que incluye:

- Un bañador



- Gorro



- Gafas



- Zapatillas



- Toalla



- Tampones de oídos



**También utilizaremos material auxiliar total:**

- Manguitos



- Flotadores



- Chalecos o las burbujas.



## Así como material parcial:

- Tablas



- Los pull-boys



- Cilindros de flotación.



## ACTIVIDADES INICIALES



Relacionados con el tema en cuestión, tales como diferentes manifestaciones del agua presentes en la vida del niño/a, vivencias anteriores relacionadas con el agua (vacaciones en la playa, paseo al lado del río, etc.), normas de seguridad a seguir, hábitos de higiene personal, así como la planificación del Día de piscina.

La experiencia se lleva a cabo en una piscina pequeña preparada para Ambientación y Recreación Acuática, lo que significa, fundamentalmente, la temperatura del agua es de 30° C (nunca menor de 28°C), la



profundidad de la piscina oscila entre 50 y 60 cm., el suelo no debe ser resbaladizo, el ambiente será atractivo en base a la existencia de balones, flotadores y todo tipo de elementos de formas y colores atractivos. Cada niño debe ir provisto de bañador, gorro de baño, zapatillas de baño y toalla grande, además de elementos de aseo.

Es imprescindible, unida a la autorización de los padres para la actividad, la ficha médica del niño/a en la que no conste ninguna contraindicación de carácter médico para realizar la experiencia en el agua.

Llegada a las instalaciones: conducimos a los niños/as al vestuario supervisamos y ayudamos a que se coloquen el bañador, zapatillas y el gorro de baño, sin estar excesivamente encima de ellos.

- A continuación existen tres pasos insustituibles antes del baño, uno es sonarse la nariz para despejar las vías respiratorias, otro es ir al baño por último nos metemos en la ducha donde tomamos el primer contacto con el agua (es necesario inculcar a los niños la obligatoriedad de la ducha previa).



- Entramos andando y recorremos todo el recinto de la piscina, podemos ver que hay mucho material de diversas formas y colores

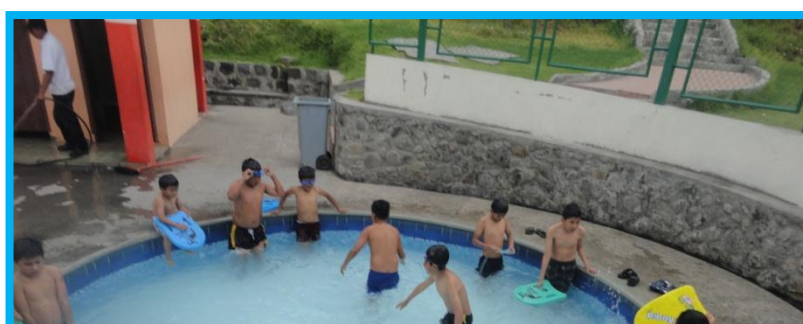
(balones, flotadores, manguitos, etc.) pero todavía no jugamos con ellos, estamos conociendo el lugar.



- Vamos a sentarnos en el borde de la piscina y meter los pies dentro para comprobar que el agua está calentita.



- Bajamos, ya dentro de la piscina, vamos a fabricar olas pequeñas y grandes con nuestras manos, también cascadas, lluvia, chapoteos, dejamos actuar a los niños para comprobar el alcance de su fantasía ante nuestra propuesta.



- Vamos a lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo recogiendo agua de la piscina.



- A continuación la propuesta incluye los Desplazamientos: “damos un paseo con el compañero de la mano”, “ahora solos”, “damos una carrerilla”, “andamos de espaldas”, saltos, giros, tratando de lograr su combinación.



- A partir de aquí incluimos el trabajo recreativo con material, de acuerdo a la preferencia de cada niño/a. En el caso de elección de flotador, manguitos o burbuja, damos una breve explicación y demostración de colocación y uso.

## SESIÓN Nº 1

### EL AGUA UNA AMIGA QUE DIVIERTE



## Actividades

- ✓ Al ser el primer día nos presentaremos e iremos por toda la piscina enseñándoles las instalaciones a los niños.
- ✓ Los sentaremos en el borde, les diremos que batan las piernas en el agua, para que lo entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua.
- ✓ Pedimos a los niños que se echen agua en la cara, y echarle al compañero más cercano.
- ✓ Posteriormente se pide a los niños bajen uno a uno la escalera para volver a subir.
- ✓ Metidos dentro del agua agarrados en el borde les diremos a los niños que tienen que meter la cabeza y soltar el aire por la nariz.

## SESIÓN Nº 2

### EN CONTACTO CON EL AGUA



### Actividades

- ✓ Solicite a los niños sentarse en el borde de la piscina batiendo las piernas.
- ✓ De rodillas en el borde, meteremos la cara en el agua y soltarán el aire por la nariz.
- ✓ Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el profesor.
- ✓ Tendrán que batir las piernas agarrados al borde.
- ✓ Igual al anterior pero deberán meter la cara en el agua.
- ✓ Subiremos a los niños y les colocaremos una burbujita y le diremos a los niños que se coloquen en fila, se saltarán uno a uno y tendrán que llegar al otro lado y volver, siempre acompañado del monitor.
- ✓ Igual que el anterior, pero prescindiremos de las burbujas.

## SESIÓN Nº 3

### RESPIRANDO BAJO EL AGUA



### Actividades

- ✓ Sentados en el borde batido de piernas.
- ✓ Se meterán en el agua agarrados al borde, metiendo la cara y soltando el aire por la boca y nariz.
- ✓ Todos los niños se meten en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- ✓ El maestro colocará de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.
- ✓ Colocamos unas burbujas y saltaran de uno a uno, llegando al otro lado.
- ✓ Igual al anterior, pero sin burbujas.
- ✓ Colocaremos un aro en el agua, los niños tendrán que saltar y entrar en el agua por el aro.
- ✓ Se adoptara la postura del muerto con ayuda del profesor.

## SESIÓN Nº 4

### A MOVERNOS EN EL AGUA



### Actividades

- ✓ Los niños sentados en el borde batirán las piernas.
- ✓ Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el monitor.
- ✓ Tendrán que batir las piernas agarrados al borde.
- ✓ Igual al anterior pero tendrán que meter la cara en el agua.
- ✓ Nos vamos de excursión, saltarán uno a uno, provistos de burbujas, irán hasta el otro lado y esperarán al resto de los compañeros y se desplazarán por esta hasta llegar a la escalera por la cual subiremos. Esta será convertida en un túnel.
- ✓ Colocaremos al niño en posición dorsal agarrándolo por la espalda y la cabeza.
- ✓ Con una burbuja se irán tirando uno a uno, la patata se colocará en la barriga, de forma que se posicionen de forma horizontal, propulsándonos y desplazándonos gracias a los batidos.

## SESIÓN Nº 5

### A JUGAR BAJO EL AGUA



### Actividades

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



## SESIÓN Nº 6

### SALTEMOS EN EL AGUA



### Actividades

- ✓ Sentados en el borde batido de piernas.
- ✓ Colocados los niños en el agua de forma ventral, batido de piernas con brazos estirados y metiendo la cara en el agua, intentando soltar el aire.
- ✓ Nos colocamos de forma dorsal, con la cabeza en el borde, batiendo las piernas.
- ✓ Saldrán del agua y agarrados al Profesor se tirarán al agua para luego salir y agarrarse al borde por sus propios medios.
- ✓ Con tabla saltaremos de la parte alta, tendremos que batir piernas y meter la cara en el agua soltando el aire por la nariz.
- ✓ Con burbuja en la mano uno a uno, ira hacia el otro lado con el impulso de la patada en la pared.
- ✓ Con la burbuja se realizará un nado elemental, con piernas y manos metiendo la cara en el agua.
- ✓ Juegos. Pásala que quema. Con material auxiliar y pelotas colocarlos en el agua y que se pasaran la pelota unos a otros.
- ✓ La sesión finaliza con la salida ordenada de la piscina, ducha y aseo final.

## SESIÓN Nº 7

### A MOVERNOS CON EL AGUA



### Actividades

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

## SESIÓN Nº 8

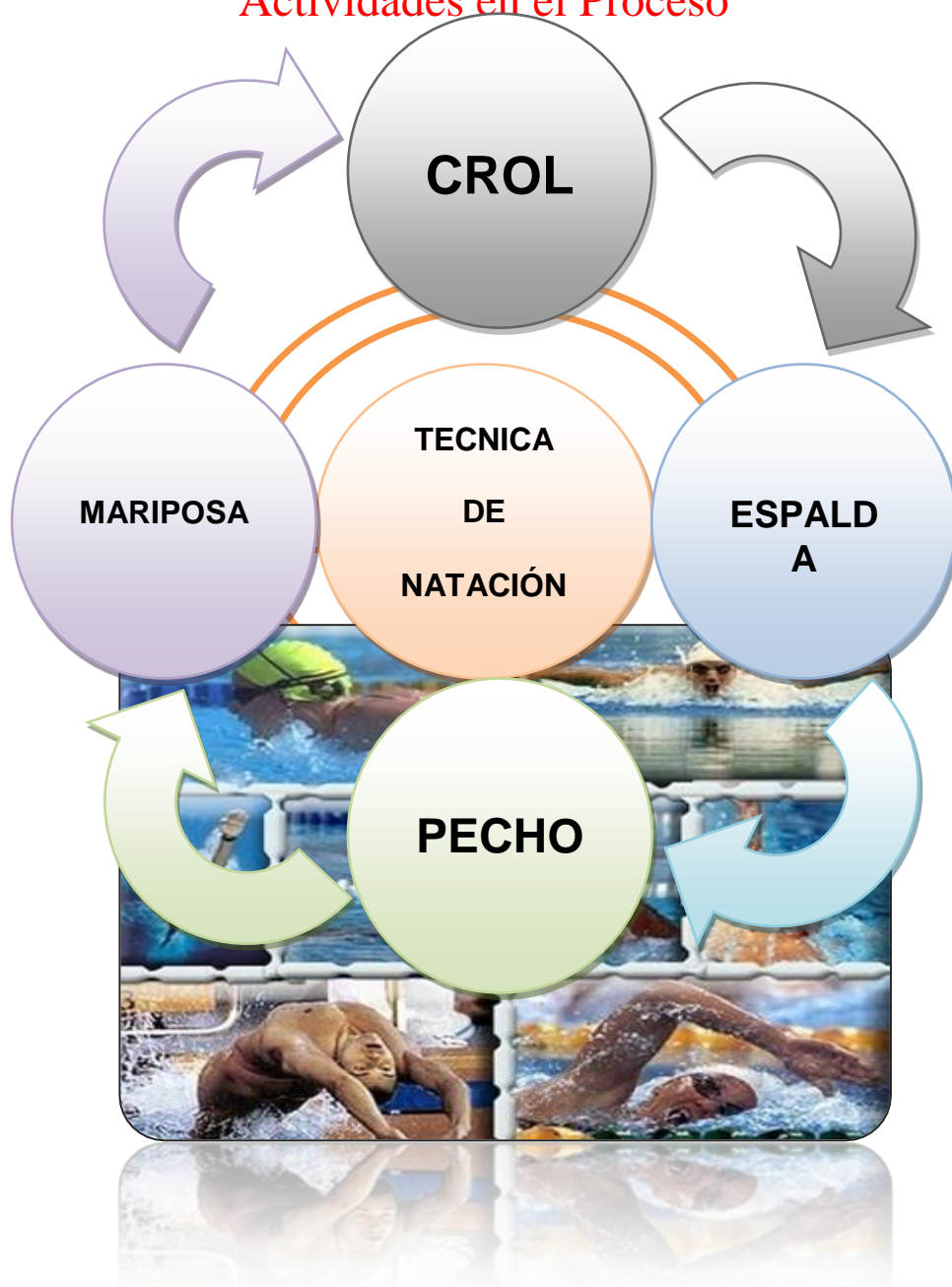
### COMENCEMOS A FLOTAR



### Actividades

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

Actividades en el Proceso



## SESIÓN Nº 1

### ESTILO CROL

El crol es el más famoso y, por lo general, el primero que se les enseña a quienes da sus primeras brazadas. Si bien la técnica de nado crol no es en realidad tan fácil como puede parecer, los instructores de natación lo utilizan pues es aquel que involucra la mayor cantidad de músculos. La forma correcta de practicar este estilo consiste en mantener el cuerpo estirado y la cabeza mirando hacia el frente por debajo del agua, mientras se dan brazadas y se acompaña con patadas. Cada vez que sea necesario respirar, la cabeza saldrá del agua acompañando el giro que da el brazo.



### Actividades

- ✓ El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.
- ✓ El rolido es un giro en el eje longitudinal del cuerpo de unos 45° esencial en los nados asimétricos.

## SESIÓN Nº 2

### ESTILO MARIPOSA

Quienes apenas se inician en la práctica de este estilo de natación deben encararla con mucho cuidado, ya que puede ocasionar importantes dolores de espalda en caso de no contar con el desarrollo muscular abdominal que se requiere. La patada es probablemente la parte más compleja de este estilo, ya que las piernas deben estar pegadas y generando impulso gracias a una ondulación que comienza en la cadera y se extiende hasta los pies Evitar resistencia al avance hasta un 60%



Actividades

- ✓ El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.
- ✓ El nadador no se desplaza plano sobre el agua, realiza el rolido que cumple las siguientes funciones: Facilitar el recobro de los brazos, realizar una tracción profunda y eficaz. Respirar de manera natural, sin elevar la cabeza

### SESION Nº 3

## ESTILO DE ESPALDA

Por sus características, podríamos decir que este estilo es una variante del crol, casi su precisa inversión (de hecho, durante mucho tiempo se lo denomina el “crol de espaldas”). Para practicar este estilo, el nadador debe, al estar boca arriba, efectuar las brazadas hacia atrás, alternadamente, mientras patea con las piernas de una forma parecida a la que se lleva a cabo en el estilo crol. Si bien los niños pequeños también pueden iniciarse en la práctica de este estilo



### Actividades

- ✓ El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara hacia arriba y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.
- ✓ El nadador no se desplaza plano sobre el agua, realiza el rolido que cumple las siguientes funciones: Facilitar el recobro de los brazos, realizar una tracción inversa profunda y eficaz. Respirar de manera natural.

## **SESIÓN Nº 4**

### **ESTILO DE PECHO**

Es la técnica más lenta de todas, pero no por ello más sencilla. En el estilo pecho, del cual se evolucionó la al estilo mariposa, el nadador debe empujar sus manos juntas desde el pecho, mientras que sus codos deben permanecer siempre debajo del agua. La fuerza de avance será proporcionada, en gran medida, por las piernas tracción inversa profunda y eficaz. Respirar de manera natural.





## Actividades

- ✓ El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.
- ✓ El nadador no se desplaza plano sobre el agua, realiza el rolido que cumple las siguientes funciones: Facilitar el recobro de los brazos, realizar una tracción profunda y eficaz. Respirar de manera natural, sin elevar la cabeza.

## 6.7. METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<b>Planificación</b>	Planificar las actividades para la guía de natación buscando el mejoramiento de las técnicas con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema.  Elaboración y estructura de la propuesta.	Humanos  Equipo de computación  Materiales de oficina  Documentos bibliográficos	Dos horas
<b>Socialización</b>	Sensibilizar a las Autoridades y Docentes sobre la importancia de la natación en los estudiantes.	Convocar a los asistentes.  Difundir los temas a tratarse en la Guía.	Humanos Infocus computadora memoria flas Copias Manual	Sesenta minutos
<b>Ejecución</b>	Compilación de procesos para mejorar las técnicas de natación.	Aplicar la Guía durante las realizaciones de clases de natación.	Humanos Materiales  Institucionales	Sesenta minutos
<b>Evaluación</b>	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales  Institucionales	Permanente

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución  Equipo de trabajo (micro proyectos)	Autoridades del plantel  Investigadora	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación</b> Mejorar los estilos de natación de los niños
3. ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b> Conocer los niveles de participación de los padres de familia en la intervención de la natación de los niños Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la Guía de natación a nivel del grado
4. ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> Qué efecto ha tenido la Guía en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar</b> .....
6. ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso Metodológico</b> Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registros, cuestionarios

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

### **1. BIBLIOGRAFÍA**

- ARANCIBIA, Violeta (2001) Manual de Psicología Educativa Edit, Jumero, Chile.
- ARMEIRO. Roger (2005), Guías Didácticas Innovadoras, Edit, Buena Fe, México D.F.
- BARNES, William (2006) La Guía una Herramienta de Aprendizaje, Editorial Kapelusz. Argentina
- BLÁZQUEZ, D. (2005). La iniciación deportiva y el deporte escolar, Barcelona: INDE
- BENAVIDES, Jaime (2004) "Sociología Contemporánea" Edit, Buena Fe, México D.F
- BROCKMANN, Peter. (2002) Natación: ayudas metodológicas para la enseñanza, Editorial Kapelusz. Argentina.
- CASTRO, Orestes (2007) "Hacia la Pedagogía de la Cooperación, Edit. UNITA, Quito.
- CONDE, E., PERAL, F.L. y MATEO, L. (2007). Educación infantil en el medio acuático, España.
- CONDE CAVEDA, J.L. y VICIANA GARÓFANO, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga.
- GIRALDES, Mariano, (2004) Metodología de la Educación Física. Editorial Stadium. Argentina.
- HERRERA, Edgar (2002) "Filosofía de la Educación" Edit. UTP L Loja.
- KLAUS Reischle, (2001) Biomecánica de la natación, Edit. Gymnos, España.
- LE BOULCH, J. (2003): "El desarrollo Psicomotor desde el nacimiento a los 6 años". Ed. Dorantes, España.
- MAGLISCHO, E. (2005) "Nadar más rápido". Editorial Hispano Europea, Barcelona.

- MANTILERI, A. (2004): Los Niños y el Agua. Ed. Narcea S. A., España.
- M. BERLIUX. (2008) "Manual práctico de natación", Editorial. Hispano Europea. 7ª Edición. España.
- MINISTERIO DEL DEPORTE, (2008), Planificación curricular del área de Cultura Física para el sistema escolarizado del país, Quito.
- NAVARRO, Fernando, (2004). Pedagogía de la Natación. Editorial. Miñón. Madrid.
- PEREA, M. Joaquín. (2003) Natación. Teoría y Práctica. Editorial. Trillas. 1ª Edición, México.
- PINYOL, Jardí, (2004) "Moverse en el agua" Edit. Paidotribo – Barcelona.
- ROGER, Williams (2006) "La Natación un Deporte Completo" Edit. Gymnos, España.
- ROMO, Petter (2005) "Psicología Educativa" Edit. Vida nueva Madrid.
- SELMES, Dante (2006) "Educar en la Acción" Edit Granados Perú.
- SOTO, Miguel (2000) "Fundamentos Sociológicos" Editorial. Miñón. Madrid
- TORRES, Solís José A. (2000) "Didáctica de la clase de Educación Física". Editorial. Trillas. México.
- TORRES, Glaude (2005) "Psicología Evolutiva" Edit. Vida nueva Madrid.
- THOMSON, Hill (2006) "Actividad Física o Deporte" Edit. Fizar Canadá.
- THOMSON, Douglas (2005) "Bases para un Entrenamiento Deportivo Eficaz" Edit. Saller, Argentina.
- VILLA, Orestes (2005) "El Arte de Educar" Edit Buena fe Argentina, Edit. Habana Cuba.
- VILLACORTE Lorenzo (2007) "Salud y Familia" Edit. Paidotribo – Barcelona.

## **LINKOGRAFÍA**

1. [www.fisicanet.com.ar](http://www.fisicanet.com.ar)
2. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
3. <http://www.abcpedia.com/instalaciones/piscinas.html>
4. <http://www.pulevasalud.com>
5. <http://www.piscinas-natacion.com>
6. [www.elmundo.es](http://www.elmundo.es)

## 2. ANEXOS

### Modelo de encuesta a estudiantes

Universidad Técnica de Ambato  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial  
Encuesta dirigida a Estudiantes de la Escuela Fiscal “Vicente Flor”

#### Objetivo:

- Determinar cómo influye la práctica de la natación en el desarrollo psicomotriz

#### Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

**Pregunta 1.-** *¿En tu escuela cuentan con una piscina para la práctica de natación?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 2.-** *¿Existe una piscina en la parroquia?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 3.-** *¿Sabes nadar?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 4.-** *¿Tienes miedo al agua?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 5.-** *¿Has tenido alguna mala experiencia al nadar?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 6.-** *¿Te gustaría practicar la natación?*

SIEMPRE ( ) AVECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 7.-** *¿Tus padres te apoyarían para que aprendas a nadar?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 8.-** *¿Te gustaría q te enseñen natación en la escuela?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 9.-** *¿Asistirías a recibir clase de natación fuera del horario de clases?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 10.-** *¿Sabes que la natación te ayudaría a mejorar tus destrezas?*

SI ( ) NO ( )

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....

**¡GRACIAS POR SU COLABORACION!**

**Modelo de encuesta a Docentes**

**Universidad Técnica de Ambato**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial**  
**Encuesta dirigida a Docentes de la Escuela Fiscal “Vicente Flor”**

**Objetivo:**

- Determinar cómo influye la natación en el desarrollo psicomotriz

**Indicaciones Generales:**

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

**Pregunta 1.-** *¿Motiva a sus estudiantes a la práctica de natación?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 2.-** *¿Por qué razón no se enseña natación en la escuela?*

INFRAESTRUCTURA ( ) DESCONOCIMIENTO ( )  
ALTA DE APOYO ( )

**Pregunta 3.-** *¿La escuela ha participado en eventos deportivos que incluyen natación?*

SIEMPRE ( ) OCASIONALMENTE ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 4.-** *¿Usted planifica en sus clases una disciplina de natación?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 5.-** *¿Se encuentra capacitado para enseñar natación?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 6.-** *¿Ha seguido algún curso de actualización profesional?*

SIEMPRE ( ) OCASIONALMENTE ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 7.-** *¿Sabe usted nadar?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 8.-** *¿Sabe usted que la natación ayuda al desarrollo motriz?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 9.-** *¿Le gustaría conocer estrategias metodológicas para la enseñanza de la natación?*

SI ( ) NO ( )

**Pregunta 10.-** *¿Daría clases extra curricular a los niños de natación?*

SIEMPRE ( ) OCASIONALMENTE ( ) NUNCA ( )

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....

**¡GRACIAS POR SU COLABORACION!**

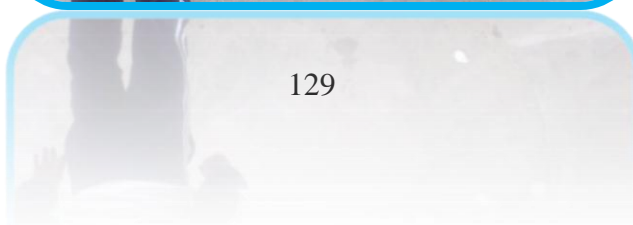


ANEXOS

**FOTOGRAFÍAS CON LOS NIÑOS EN LA ESCUELA**



## FOTOGRAFÍAS CON LOS NIÑOS REALIZANDO CALENTAMIENTO



## FOTOGRAFÍAS CON LOS NIÑOS EN LA PISCINA



**FOTOGRAFÍAS CON LOS NIÑOS EN LA PISCINA REALIZANDO EJERCICIOS**

