



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: DE CULTURA FÍSICA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL.

Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención de título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación.

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA NATACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ANTONIO ÁLVAREZ JÁCOME DEL CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

AUTOR: PILCO PILCO RAMIRO ALFONSO

TUTORA: DRA. MERCEDES LÓPEZ

Ambato - Ecuador

2011

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo Mercedes López CI. 180261704-1 En mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre del tema: **“La Natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”** desarrollado por el egresado Ramiro Alfonso Pilco Pilco, considero que dicho informe Investigativo, reúne dichos requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante los Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Dra.: Mercedes López
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DEL TRABAJO

El presente trabajo de investigación **“La Natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”**, ELABORADO POR QUIEN SUSCRIBE LA PRESENTA DECLARA que los análisis, opiniones, y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor Ramiro Alfonso Pilco Pilco.

Pilco Pilco Ramiro Alfonso

C.I: 180365200-5

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o titulación, sobre el tema: **“La Natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”** presentada por el Sr. Ramiro Alfonso Pilco Pilco egresado en la carrera de Cultura física, promoción Marzo Agosto 2011 considera que 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.

LA COMISIÓN:

Dra. Luz Ercilia Saltos Abril
020021914-5

Ing. Sandra Paulina Tejada Moyano
1800346120-9

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres, por todo lo que me han dado en esta vida, especialmente por sus sabios consejos y por estar a mi lado en los momentos difíciles, y apoyarme siempre en las buenas y malas, y en cada una de las locuras que he emprendido durante mi vida y ser siempre mis más fervientes seguidores.

A mi “Papacito” Alfonso quien desde el cielo me guía y estoy seguro que en estos momentos está orgulloso de mí. Quien me acompaña con sus palabras y consejos sabios, toda mi vida, más que un padre, mi fiel amigo y con una confianza total en mí que llegara a ser alguien en la vida. Y una comprensión a prueba de todo.

A mi “Mamita” Rosa quien con su simpleza y bondad me ha ayudado a encontrar la luz cuando todo es oscuridad, y a guiarme por el camino del bien y a saber que uno es capaz de todo, cuando se lo propone y nunca darme por vencido por nada.

Concepción.

A mis hermanas, hermanos María, Bertha, Maritza, Janeth, Byron, Freddy, Wilmer y Alex. Agradezco por brindarme comprensión y cariño, y ayudarme en cada momento y hacerme sentir que siempre que contaba con el apoyo de ustedes cuando yo más lo necesité estaban conmigo.

A mi mujer Natali, simplemente por ser como es. Con todas sus manías y defectos, con todas sus virtudes y belleza. Gracias por inspirar ser mi poesía de cada día de mi vida, y caminar a mi lado durante todo este tiempo apoyándome, y mostrarme con una sonrisa un aliento de seguir adelante, y también enseñarme que el amor si existe de verdad.

A mi hijo Alexis por ser la razón de mi vida, desde que llego a este mundo, es quien me da valor de seguir adelante, quien me enseñó lo hermoso de la vida para no darme por vencido.

AGRADECIMIENTO

Cuando comencé a escribir los agradecimientos pensé que por descuido podía dejar a alguien importante fuera de la mención, por eso desde ya pido las disculpas correspondientes en caso de que suceda.

Antes que a todos quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas necesarias en los momentos en que más las necesité y bendecirme con la posibilidad de caminar a su lado durante toda mi vida

Quiero darles las gracias a todos los docentes con quienes compartí durante mis estudios quienes me enseñaron lo mucho que saben o lo poco que hicieron de mí un buen profesional y una mejor persona.

No puedo dejar de agradecer a la Dra. Mercedes López por sus consejos brillantes y ayuda desinteresada me ayudo a realizar este proyecto de investigación.

Para culminar yo me encuentro satisfecho de la labor desempeñada y cumplida en las diferentes etapas de mi vida.

Por último quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, por abrirme las puertas de la institución y permitirme llenar de conocimientos en sus aulas día a día y poderme convertirme un profesional para país.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

PAGINAS PRELIMINARES	PAG.
Portada 1	
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
INTRODUCCIÓN.....	17
CAPÍTULO I.....	19
EL PROBLEMA.....	19
TEMA	19
Planteamiento del problema	19
Contextualización	19
Análisis Crítico	21
Prognosis	24
Formulación del Problema	24
Interrogantes	24

Delimitación del objeto	25
JUSTIFICACIÓN	26
OBJETIVOS	26
General	26
Específicos.....	27
CAPITULO II.....	28
Antecedentes Investigativos	28
Fundamentación Filosófica	28
Posición Ontológica	29
Fundamentación Legal.....	30
CATEGORIAS FUNDAMENTALES	32
Definiciones de la Variable Independiente	33
Mejora de Salud.....	33
Motricidad:	36
Natación ³⁷	
Definiciones de la Variable Dependiente.....	57
Coordinación	57
Práctica Deportiva.....	59
Desarrollo Físico.....	64
Hipótesis (dependiendo la modalidad).....	67
Señalamiento de variables:.....	67
CAPITULO III	68
METODOLOGÍA.....	68
Enfoque de la investigación	68
Modalidad básica de investigación.....	68

Nivel o tipo de investigación.....	69
Población y Muestra:	69
MUESTRA.....	¡Error! Marcador no definido.
Modelo para el cálculo de la muestra	¡Error! Marcador no definido.
Operacionalizacion de Variables	71
Plan de recolección de información.....	73
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	74
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.....	74
RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN	74
El proceso de la información es el siguiente:.....	75
CAPITULO IV	76
CAPITULO V.....	88
Conclusiones y Recomendaciones.....	88
RECOMENDACIONES	89
CAPITULO VI	90
PROPUESTA	90
Datos Informativos	90
ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	91
JUSTIFICACIÓN.....	91
OBJETIVOS:.....	92
Objetivo General:.....	92
Objetivos Específicos:.....	92
Análisis de Factibilidad:.....	93
FUNDAMENTACIÓN	95
METODOLOGÍA.....	95

PREVENCION DE LA EVALUACION.....	105
MATERIALES DE REFERENCIA.....	106
BIBLIOGRAFÍA.....	106
ANEXOS.....	109
ANEXO: 2.....	111
ANEXO: 3.....	112
Anexo: 4.....	116
Anexo: 5.....	119
Anexo: 6.....	120

INDICE DE TABLAS

TABLAS	PAG.
Tabla 1: Calentamiento de brazo	38
Tabla 2: Calentamiento General.....	39
Tabla 3: Calentamiento de Pantorrilla	40
Tabla 4: Capacidad Física para el grupo.....	41
Tabla 5: Estiramiento de Cuádriceps	42
Tabla 6: Estiramiento de Ingle	43
Tabla 7: Contacto con el agua	44
Tabla 8 : Desplazamiento apoyándose en el tubo.....	45
Tabla 9 : pataleo en el agua de pecho	46
Tabla 10 : Pataleo en el agua de espaldas	47
Tabla 11 : tomar aire y soltar dentro del agua.....	48
Tabla 12 : Apoyarse en la tabla adelante	49
Tabla 13 : flotar en el agua para tomar confianza	50
Tabla 14 : Estilo libre.....	51
Tabla 15 : pasos de coordinación de la natación	52
Tabla 16 : Ejercicios de vuelta a la calma.....	53
Tabla 17 : Ejercicios de vuelta a la calma aflojar cadera y glúteo	54
Tabla 18 : Ejercicios de vuelta a la calma.....	55
Tabla 19 : Ejercicios finales de vuelta a la calma en general.....	56
Tabla 20 : Población y muestra	70
Tabla 21 : Variable independiente.....	71

Tabla 22 : Variable dependiente.....	72
Tabla 23 : Plan de recolección de información.....	73
Tabla 24 : Cree usted que la práctica frecuente de la natación aportara a un buen desarrollo físico	76
Tabla 25 : Cree usted que su autoestima es un problema para no practicar la natación	77
Tabla 26 : Cree usted que la natación desarrollara la fuerza muscular.....	78
Tabla 27 : Cree usted que la práctica frecuente de la natación puede darle flexibilidad.....	79
Tabla 28 : Cree usted que la constancia de la natación mejoraría su la motricidad gruesa	80
Tabla 29 : Cuantas veces por semana practica usted la natación	81
Tabla 30 : Tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación	82
Tabla 31 : Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo	83
Tabla 32 : Sientes algún interés por la practicar la natación.....	84
Tabla 33 : Cree usted que la natación le debemos darle importancia como a los demás deportes	85
Tabla 34 : cuadro del chip cuadrado.....	87
Tabla 35 : GATOS FIJOS:.....	93
Tabla 36 : Materiales de oficina	94
Tabla 37 : materiales deportivos.....	94
Tabla 38 : Personal capacitado	94
Tabla 39 : cuadro de planificación	96
Tabla 40 : Contacto y familiarización con el agua	97
Tabla 41 : Natación para rehabilitación para todas las edades.....	99
Tabla 42 : Natación para mujeres embarazadas	101

Tabla 43: Rehabilitación para adultos mayores.....	103
Tabla 44 : Cronograma de actividades.....	111
Tabla 45: Constelación de ideas variable independiente	114
Tabla 46: Constelación de ideas variable dependiente	115

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

CUADROS Y GRAFICOS	PAG.
Gráfico 1: árbol de problemas	23
Gráfico 2: Red de inclusión de variables	32
Gráfico 3: Práctica Frecuente de la Natación.....	76
Gráfico 4 : Autoestima es un problema para no practicar la natación.....	77
Gráfico 5: La natación desarrolla la fuerza muscular	78
Gráfico 6 : La práctica frecuente puede darle flexibilidad.....	79
Gráfico 7 : La constancia de la natación mejoraría motricidad gruesa mejora....	80
Gráfico 8 : cuantas veces por semana practica la natación.	81
Gráfico 9 : tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación	82
Gráfico 10 : Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo	83
Gráfico 11 : Sientes algún interés por la natación.....	84
Gráfico 12 : Cree usted que a la natación debemos darle importancia como a los demás deportes	85

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA.

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La Natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”

AUTOR: PILCO PILCO RAMIRO ALFONSO

TUTORA: Dra.: Mercedes López

Resumen La investigación realizada demuestra la importancia de la natación para los estudiantes, por qué les va permitir desarrollar sus destrezas, habilidades, coordinación y motricidad de su cuerpo. Ya que la natación es considerada uno de los deportes más completos a nivel mundial, aunque podríamos sumar que tienen muchos beneficios al practicar este deporte que los demás deportes típicos, es una actividad de hacer ejercicio sin impactos, es importante entender que además se fortalecen todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire 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.

Así como también las personas que aprenden a flotar pierden el temor al agua, esto es una gran ventaja, por les ayuda a tomar decisiones importantes también les a ayudar a mejorar su coeficiente mental y psicológico.

La presente investigación contiene los fundamentos básicos y técnicos de la natación, y las habilidades motrices básicas que deben desarrollar los niños a tempranas edades.

Deporte completo, deporte básico, la natación es el deporte de desarrollo por excelencia. Es decir, lo importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural ya que si el método de enseñanza es bueno, los estudiantes no tienen por qué pasar mal o mostrar reacios al acudir a la piscina.

INTRODUCCIÓN

Capítulo I La natación es uno de los deportes más completos en el mundo profesional y amateur, practicado por todas las clases: sociales, raza, sexo, edades por medio de la cual se mejora la calidad de vida del ser humano.

La investigación realizada demuestra que la práctica deportiva de la natación tiene como objetivo fundamental obtener un buen desarrollo físico en los estudiantes investigados dependiendo de la práctica deportiva, ya sea de carácter colectivo o individual con las técnicas adecuadas, y de esta manera obtener un buen desarrollo físico que garantice óptimos resultados en poco tiempo.

Que mejora las capacidades motoras, estimula la coordinación y la motricidad gruesa y mejora la capacidad cardiovascular, sociabiliza, favorece al crecimiento de los huesos y de los músculos más en niños en su desarrollo físico.

Capítulo II Por medio de ley de cultura física art.82.- El estado protegerá, y estimulara, promoverá y coordinara la educación física, el deporte y recreación como infraestructura que le permita la masificación de dichas actividades para, actividades para la formación integral de las personas. Promoverá los recursos e contribuir para en el desarrollo integral de las personas, la presente investigación está basada en mejorar el desarrollo motriz coordinativo de los niños por medio de la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

Capítulo III La metodología. Se ha establecido técnicas de investigación como la observación, encuesta, y entrevista, que se va utilizar para la recopilación de datos que están dirigidos a los estudiantes.

Se ha tomado una población de 35 estudiantes, y se establece la paralización de variables.

CAPITULO IV Análisis e interpretación de resultados son los cuadros y gráficos correspondientes a las preguntas efectuadas en los instrumentos de recopilación de datos, obteniendo resultados positivos para la verificación de la hipótesis planteada.

CAPITULO V Conclusiones y recomendaciones que se dan desacuerdo a los datos obtenidos en las encuestas y se recomienda mayor preocupación a las autoridades, por la masificación de este deporte que es beneficioso para el desarrollo físico de los estudiantes tanto así que mejora el desarrollo motriz coordinativo de los niños.

CAPITULO VI La aplicación del marco lógico se define actividades de la propuesta crear un “centro de alto rendimiento de natación donde se pueda brindar una atención de calidad”. Donde contaremos con personal seleccionado e idóneo de la rama, para obtener deportistas de elite que puedan conforman la selección de la escuela y aun futuro no muy lejano que lleguen a pertenecer a la selección de la provincia y al país los fundamentos del futbol, para mejorar el desarrollo motriz y coordinativo de los niños.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“La natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”

1.1.2. Planteamiento del problema

1.2. Contextualización

En lo referente a la natación en nuestro país podemos darnos cuenta que esta disciplina no tiene acogida que se merece, ya que exista un desinterés por parte de las autoridades encargados de la dirección misma.

La federación ecuatoriana de natación, conocida con las siglas: FENA, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección y ejecución y control y administración general de la natación por todo el Ecuador, ostentar la representación en todas las actividades y competiciones de carácter internacional celebradas dentro y fuera del país.

En el ámbito provincial se practica la natación exclusivamente cuando las ligas provinciales organizan las competencias, no permanentemente como debería ser

ya que la natación es una disciplina deportiva completa que fortalece nuestro cuerpo y espíritu deportivo.

En la provincia de Chimborazo la Natación no tiene mayor acogida como los demás deportes, y contando con la infraestructura adecuada pero creo que con motivación se podría tener mayor acogida ya que la natación es un deporte completo porque hace trabajar a todos los músculos del cuerpo en general, gracias a la práctica de la natación podemos lograr múltiples beneficios para nuestro cuerpo. Esto puede ser por el desconocimiento de las personas o la falta de información.

Podemos darnos cuenta que esta disciplina deportiva está decayendo en nuestra provincia de Chimborazo ya que ha existido una 2 personas que han dejado el nombre en alto a la provincia son: Emilio López, Andrés Rojas Cruz, esta razón debería haber más acogida interés por las autoridades deportivas para que vayan masificando este deporte y no solo unas cuantas personas, si todos practicar.

En lo que tiene que ver a natación en el mismo lugar el mismo que pertenece al lugar de investigación la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, falta mucho por explorar, y recorrer, ya que no cuenta con personal especializado en esta área deportiva. En vista de este problema este proyecto está encaminado a que los estudiantes de dicha institución educativa está a través de los fundamentos básicos de la natación vaya perdiendo el miedo a entrar en una piscina y puedan desarrollando definitivamente su desarrollo físico y coeficiente mental ya sea esto de forma colectivo e individual

La natación es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo. El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido se hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardíaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón. Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias,

causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre. Ayuda a fortalecer todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire 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.

1.2.2 Análisis Crítico

El desconocimiento de los beneficios que brinda la natación está afectando a los estudiantes y personas en general, ya que este deporte es muy completo y beneficioso para la salud, ya que ayuda a la coordinación de movimientos, y a madurar psicológicamente como persona, y si no practican este deporte puede disminuir la calidad de vida de las personas.

La falta de práctica de natación, no permite desarrollar completamente todas las habilidades y destrezas motrices de los estudiantes y deportistas en general. Ya que ayuda a la coordinación entre el cuerpo y mente, al mismo tiempo que va practicando este deporte ya que con la constante práctica de este deporte tendremos un desarrollo óptimo y saludable calidad de vida, así ir mejorando día a día las capacidades y habilidades que tiene cada persona y si lo pone en práctica este deporte puede llegar a desarrollar todas sus habilidades innatas que posee.

La natación como deporte lúdico es muy importante que este deporte lo hagamos un deporte cotidiano, y le demos mayor importancia así como los demás deportes en nosotros porque nos brinda o desarrollan en el ser humano en este caso el mejoramiento técnico de los estudiantes

Este problema se ha detectado específicamente en la Escuela Antonio Álvarez Jácome que está ubicada en la provincia de Chimborazo, que el deporte de la natación es importante para el desarrollo físico, mental psicológico de los

estudiantes, es por ese motivo que se ve la necesidad de tener una persona quien les guíe o dé a conocer los beneficios que les brinda la natación.

Árbol de problemas

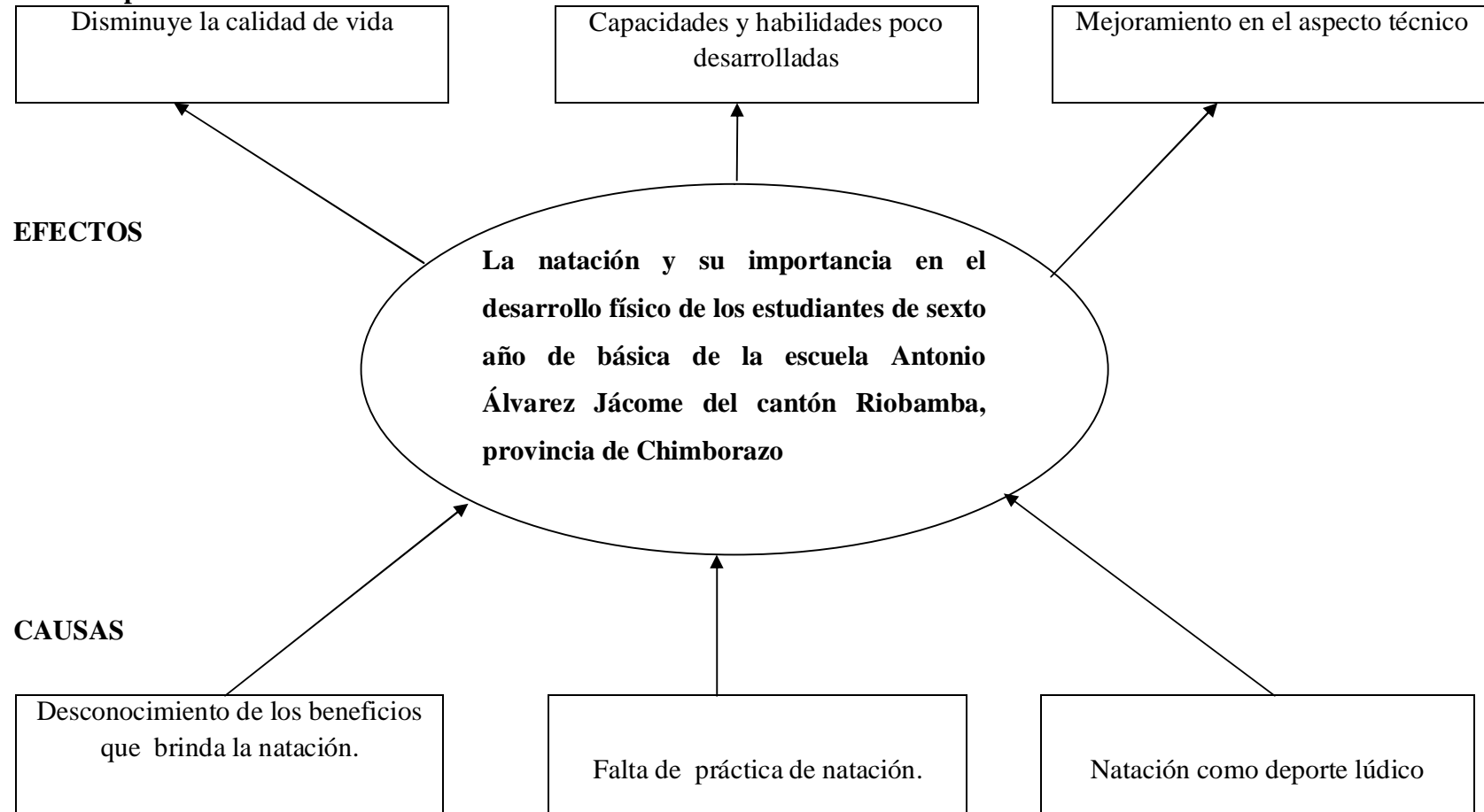


Gráfico 1: árbol de problemas

Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco.

1.2.3 Prognosis

Si práctica de la natación persiste en los estudiantes a futuro se verá un porcentaje alto de niños que al practicar la natación desarrollarán un buen estado físico eficiente. En el aumento de nuestra capacidad física y de nuestra la autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos.

Los hábitos deben ser continuos y no limitados ya que se deduce la práctica de la natación a horas que se imparten dentro de la cultura física siendo uno de los de los deportes considerados más completos debería ser continuo su práctica ya que los estilos de vida de los individuos, son considerados como elementos condicionantes del bienestar y, por tanto, de su calidad de vida.

La natación bien planificada ejercita todas articulaciones del cuerpo y aumentamos la flexibilidad dinámica de estos niños y un excelente auto estima de ellos.

1.2.4 Formulación del Problema

¿”Cómo la natación es importante en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”?

1.2.5 Interrogantes

- ❖ ¿Qué influencia tiene la natación en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica?
- ❖ ¿Cuáles son los beneficios de la natación en la salud física?

- ❖ ¿Cuáles es la relación de la natación con el desarrollo físico?
- ❖ ¿El docente cuántas horas utiliza para la natación?

1.2.6 Delimitación del objeto

CONTENIDO

- | | | |
|---|------------------|--------------------------------------|
| ❖ | Campo | La educación |
| ❖ | Área | Cultura Física |
| ❖ | Aspecto | La natación en el desarrollo físico. |
| ❖ | Población | Estudiantes de sexto año de básica |
| ❖ | Docente del área | |
| ❖ | Institución | Escuela Antonio Álvarez Jácome. |

ESPECIAL

- | | | |
|---|------------|------------------------|
| ❖ | Provincia: | Chimborazo |
| ❖ | Cantón: | Riobamba |
| ❖ | Calles: | Vía Riobamba __ Chambo |

TEMPORAL

El presente proyecto se elabora desde Julio 2011 Enero 2012.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Este trabajo lleva como título “la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo” se justifica mediante la importancia que tiene la natación en el desarrollo físico en los estudiantes .La natación suma a los beneficios de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicio sin impactos evitando así las lesiones más comunes en los distintos deportes, el gran desarrollo aeróbicos y la implicación de todos los grandes grupos musculares.

También aporta seguridad y su facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes Esta investigación tiene como fin incentivar la aplicación del deporte de la Natación, para mejorar las capacidades motrices que posee cada niño para su correcto funcionamiento corporal y un buen desarrollo físico, para así obtener una adecuada coordinación entre el cuerpo y la mente para su funcionamiento óptimo ya que se tendrá que coordinar movimientos con la respiración y la ubicación en el lugar donde se esté trabajando (piscina) para lograr que sus movimientos sean más coordinados procurando siempre no hacer mucho desgaste físico.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

❖ Determinar la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.

1.4.2 Específicos

- ❖ Establecer la importancia de la natación para el incremento del desarrollo físico en los estudiantes.
- ❖ Elaborar el proceso del desarrollo físico dentro del deporte de la natación.
- ❖ Desarrollar plan alternativo enfocado a la natación que mejore al desarrollo físico.

CAPITULO II

2.1 Antecedentes Investigativos

Después de haber realizado una investigación bibliográfica en la Universidad Técnica de Ambato se determinó que no existen investigaciones similares al tema, de investigación se va a dar una propuesta de los beneficios que le ofrece, la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. Y luego obtener los resultados esperados en los estudiantes.

Es importante tomar en cuenta que la escuela Antonio Álvarez Jácome de la provincia de Chimborazo cantón Riobamba, con el proyecto de: la Natación en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica vamos a ganar beneficios importantes para su desarrollo físico.

2.2 Fundamentación Filosófica

El ser humano desde los inicios de su existencia permanentemente está preocupado por mejorar su estilo de vida, desde la época del nomadismo hasta cuando se convirtió en un ser sedentario llegando al mejoramiento de sus cultivos, y al mejoramiento de su estilo de vida y de la comunidad en general.

El presente trabajo se ubica en el paradigma naturalista (crítico positivista), porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema de la falta de conocimiento por parte de los estudiantes de los beneficios que brinda la natación. En el contexto facilita y proyecta a la investigación a un cambio de nuestra realidad comprendiendo a la problemática que guarda coherencia con la educación.

2.2.1 Posición Ontológica

El problema que es investigando es una situación real por ende de la sociedad ecuatoriana donde el proceso inter-aprendizaje de “la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo” desde un punto de vista objetivo.

Distinguiendo como las causas fundamentales la presencia de dos grupos claramente definidos. El grupo de aquellos que tienen posibilidades económicas, y el grupo que no tiene como dice Arturo Quizhpe (1994) “” El grupo de aquellos ostenta el poder económico, y el grupo de los que se duerme por miedo de la rebelión a ser pisoteados por los débiles”.

En realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera, desde los niños, padres de familia, maestros, autoridades locales y gubernamentales. “...una conciencia lucida y libre de presiones para desentrañar las causas del dolor y la angustia, de la enfermedad y de la muerte para señalar sin temor las contradicciones de la vieja estructura política, social, para unir la fuerzas y contribuir una sociedad justa y humana en la que el gesto de fraternidad, solidaridad, para vivir en base a un bien común solidario”.

2.3 Fundamentación Legal

Reglamento:

Art. 32. Las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles para su funcionamiento se registrarán por las disposiciones de la Constitución política de la Republica; la Ley de la Cultura Física, Deportes y Recreación en el presente Reglamento; y, sus Estatutos.

Reglamento:

Art.34. Las Actividades de las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, se ejecutaran en coordinación con las Delegaciones Provinciales de la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER).

El trabajo de investigación está amparado en la Constitución Política de la Republica:

“Art.82.- El estado protegerá, y estimulara, promoverá y coordinara la educación física, el deporte y recreación como actividades para la formación integral de las personas. Promoverá los recursos e infraestructura que le permita la masificación de dichas actividades”.

Así mismo en su parte legal por la Ley de Educación (L.187 –CNR.RO 484; 3-Mayo – 1983, en su artículo 3, literal b dice:” desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y critica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país con su reglamento deportivo (DE – 935.RO226:11- Julio-1985).”

Además se encuentra amparada en la Ley Educación Física, el Deporte y Recreación aprobada el 29 de Junio el 2005. En el título 1, artículo 2, literal a.

”a) Proteger y estimular promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;”

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

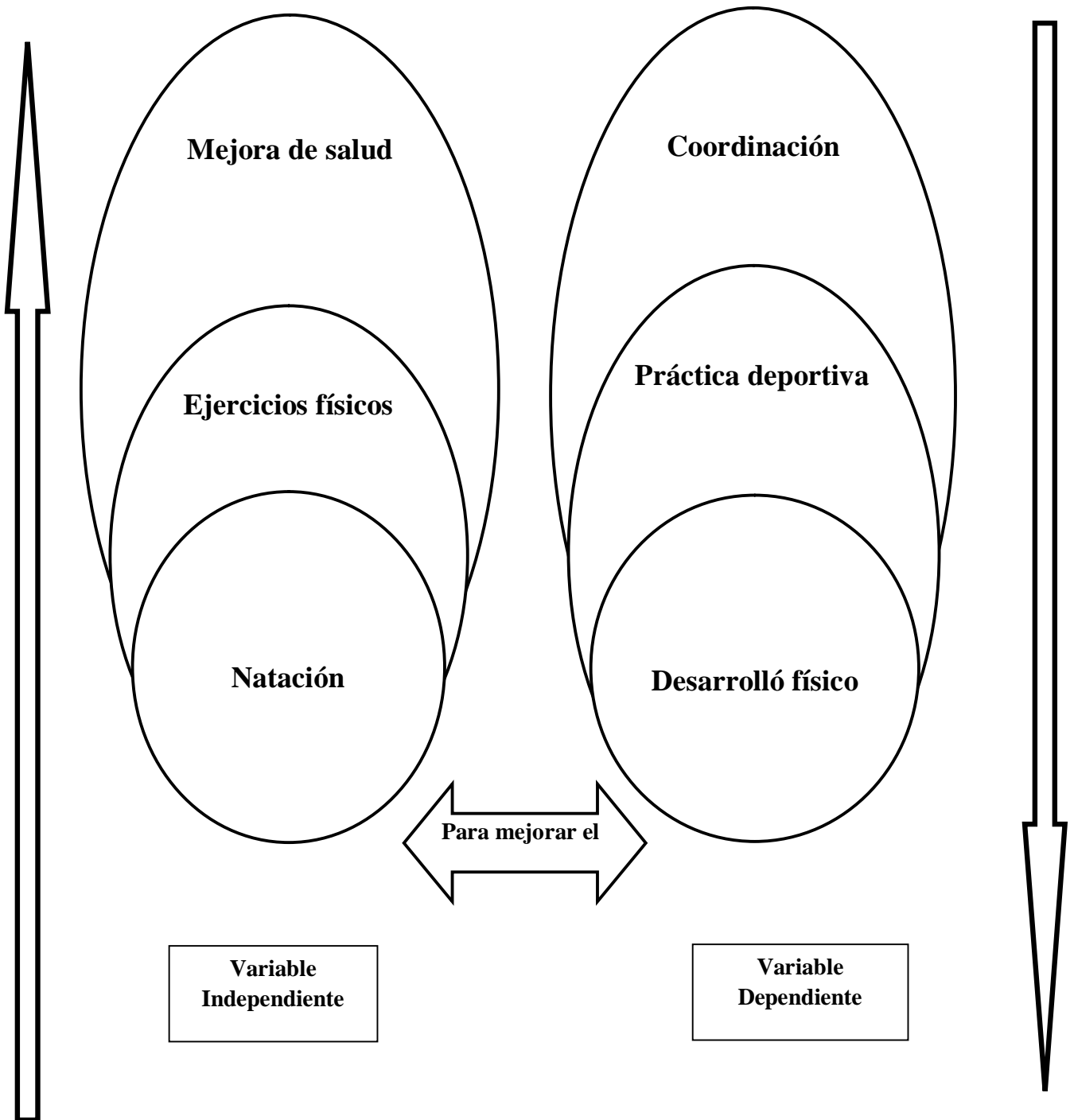


Gráfico 2: Red de inclusión de variables
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco.

2.4.1 Definiciones de la Variable Independiente

Mejora de Salud

Hacer ejercicio a cualquier edad es vital para tener huesos sanos, y es fundamental para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. El ejercicio no solamente mejora la salud de los huesos, sino que también aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio y contribuye a mejorar la salud en general.

¿Por qué hay que hacer ejercicio?

Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen. En general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea (el nivel más alto de consistencia y fuerza de los huesos) que los que no hacen ejercicio. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 y los 30 años de edad. A partir de esa edad generalmente la densidad ósea empieza a disminuir. Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia. El ejercicio físico nos permite mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas y las fracturas. Esto es especialmente importante para los adultos de edad avanzada y para las personas que han sido diagnosticadas con osteoporosis.

El mejor ejercicio para fortalecer los huesos:

El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere sostener el propio peso. Este tipo de ejercicio hace que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Ejemplos de estos ejercicios son: levantar pesas, caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, jugar tenis y bailar. En contraste, los ejercicios que no requieren sostener el propio peso son nadar y montar en bicicleta. Aun cuando estos ejercicios ayudan a fortalecer y a mantener fuertes los músculos y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, no son los más eficaces para fortalecer los huesos.

Consejos al hacer ejercicio

Si tiene problemas de salud, como problemas cardíacos, tensión arterial alta, diabetes u obesidad, o si tiene 40 años de edad o más, consulte con el médico antes de comenzar a hacer ejercicio con regularidad. Según el Cirujano General, la meta óptima es hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos casi todos los días; preferentemente a diario.

Préstele atención a su cuerpo. Al comenzar una rutina de ejercicios, es posible que tenga algo de dolor y malestar en los músculos, pero no debe ser muy doloroso ni durar más de 48 horas. Si esto ocurre, es posible que esté esforzándose demasiado y que necesite ir más despacio. Deje de hacer ejercicio si siente algún dolor o malestar en el pecho y consulte con el médico antes de su próxima sesión de ejercicios.

Si tiene osteoporosis, es importante que le pregunte al médico qué actividades son seguras para usted. Si tiene una densidad ósea baja, los expertos recomiendan que se proteja la columna y que evite los ejercicios o actividades que causen flexión o

torsión de la espalda. Es más, debe evitar hacer ejercicios de mucho impacto para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. También puede consultar con un especialista del ejercicio para que le enseñe a progresar debidamente en sus actividades, a estirar y fortalecer los músculos de una manera segura, y a corregir los malos hábitos de postura. Un especialista en ejercicio físico debe tener un título en fisiología del ejercicio, educación física, fisioterapia o una especialidad similar. Asegúrese de preguntarle si está familiarizado con las necesidades especiales que tienen las personas con osteoporosis.

El niño desde que comienza el periodo de gestación se encuentra inmerso en un medio acuático como es el líquido amniótico, de aquí la necesidad que impera sobre el niño de seguir teniendo contacto con este medio debido a que los primeros nueve meses de vida ha sido su entorno más cercano. Con esto queremos decir que el medio acuático es esencial para que el niño tenga un desarrollo lo más variado posible, que le permita experimentar vivencias que no va a encontrar en el medio terrestre, de hecho es considerado por los especialistas como uno de los mejores métodos de estimulación temprana; aunque es conveniente que hasta los seis meses no se trabaje en el medio acuático (en lo referente a piscinas), ya que hasta esta edad más o menos no termina de madurar el sistema inmunológico.

El trabajar en el medio acuático desde edades tempranas con los niños les va a proporcionar una serie de beneficios como son: aumenta el coeficiente intelectual, favorece el desarrollo psicomotor, ayuda al sistema inmunológico, ayuda a que el niño se relaje, mejora y fortalece la relación afectiva del niño con sus padres (en el caso de natación para bebés), le aporta seguridad al niño, favorece el desarrollo del aparato locomotor y cardiorrespiratorio, mejora las funciones del aparato excretor, y favorece el desarrollo de las habilidades vitales de supervivencia del niño.

Una vez hecha esta reflexión sobre la importancia de la actividad acuática en edades tempranas vamos a comentar la que tiene la misma en la escuela, como complemento al trabajo que se realiza en las clases de Educación Física.

Ejercicios Físicos:

La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los estudiantes son individuos con especiales características desde pequeños que luego se convierten en hombres en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

El movimiento no sólo forma parte de los estudiantes sino que es el propio estudiante, y los movimientos son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Motricidad:

Las cualidades motrices (coordinación, equilibrio y agilidad) son los aspectos cualitativos del movimiento dándole la fluidez, la precisión, el ritmo y la armonía que se requiere para realizar cualquier gesto deportivo. Representan los requisitos indispensables que debe de poseer un deportista para poder realizar determinadas actividades deportivas de forma adecuada. Están íntimamente relacionadas con las cualidades físicas, ya que gracias a estas se pueden mejorar las cualidades motrices, es decir gracias a poder realizar un ejercicio con una determinada velocidad, resistencia, flexibilidad o fuerza este movimiento se podrá realizar con más fluidez, coordinación, equilibrio, los estudiantes.

Natación

La natación es un deporte que requiere de mucha disciplina, aporta seguridad, fortalece el corazón y limpia los pulmones entre muchos otros beneficios.

La natación es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, el corazón. El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón.

Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre. Reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado. En el sistema respiratorio

con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire 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.


NOMBRE:	CALENTAMIENTO DE BRAZOS	
DURACION:	60 Segundos	
APRENDIZAJE:	Individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Capacidad de resistencia.	 <p>Realizar calentamiento ligero inicial de muñecas y codos por debajo del hombro, para no implicar la fuerza de este. Rotaciones de hombros con los brazos a los lados del cuerpo, de esta forma progresamos en la masa muscular utilizada.</p> <p>Movimientos de apertura de brazos con los codos a la altura de los hombros a fin de ampliar la amplitud articular y calentar los pectorales músculos del pecho.</p> <p>Calentamiento más intenso y específico de bíceps, deltoides y tríceps.</p> <p>Luego de esto estamos listos para comenzar las clases.</p>	❖ Unión ❖ Estimulación ❖ Lubricación en los brazos

Tabla 1: Calentamiento de brazo
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

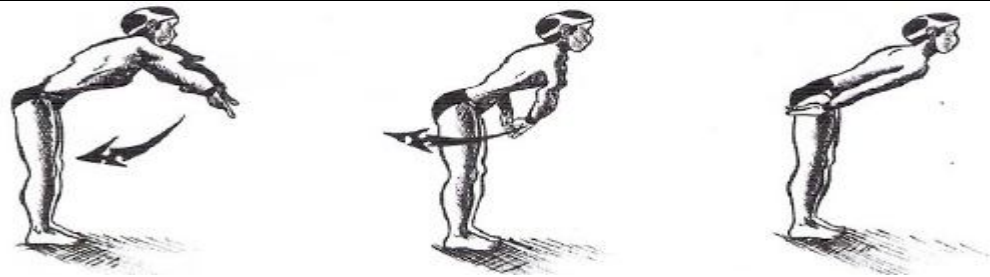
NOMBRE:	CALENTAMIENTO GENERAL	
DURACION:	60 segundos	
APRENDIZAJE:	Capacidades físicas para el grupo	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
Capacidad de trabajo individual y en equipo	 <p>Es lo principal realizar un calentamiento general o específico según el área que vaya a trabajar, para comenzar cualquier tipo de deporte, porque con ello vamos a hacer un calentamiento de todo el cuerpo, primero comenzamos con la cabeza, hombros, cadera, rodillas, etc. para no tener ninguna lesión que nos vaya a dañar.</p>	A estar preparados físicamente para comenzar el trabajo. Colaboración y estimulación

Tabla 2: Calentamiento General

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	ESTIRAMIENTO DE LA PANTORILLA	
DURACION:	60 Segundos	
APRENDIZAJE:	Capacidades físicas individual y para el grupo	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para estirar los músculos que estén contraídos.	 <p>En una pared, parándose como a 50cm de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones. Mantenga esta posición de estiramiento por 20 segundos y de allí relaje. Repita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Flexibilidad ❖ Unión ❖ Colaboración

Tabla 3: Calentamiento de Pantorrilla
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	ESTIRAMIENTO DE LOS MUSCULOS POSTERIORES	
DURACION:	60 segundos	
APRENDIZAJE:	Capacidad física para el grupo	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para que aflojen los músculos y no les coja calambres en la practica	 <p>Acostarse con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, separados entre sí cerca unos 30cm. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantener este estiramiento durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.</p>	❖ Sociabilización escolar y comunicación entre si

Tabla 4: Capacidad Física para el grupo

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS	
DURACION:	60 segundos	
APRENDIZAJE:	Capacidad físicas en grupo	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para tener cooperación en equipo	 <p>En una pared, parándose como a 60 cm de la pared. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante su pie derecho por detrás y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos enfrente de la pierna durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.</p>	❖ Evita tener lesión, o calambres. ❖ Se aflojen los músculos tensionados.

Tabla 5: Estiramiento de Cuádriceps

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	ESTIRAMIENTO DE LA INGLE	
DURACION:	60 segundos	
APRENDIZAJE:	Capacidad físicas para el grupo	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Para que se vayan relajando los muchachos y acostumbrando a realizar un calentamiento. 	 <p>Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantener su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecho posible. Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el ejercicio de estiramiento con su pierna derecha hacia atrás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evita tener lesión, o calambres. ❖ Para aflojar los músculos tensionados.

Tabla 6: Estiramiento de Ingle

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	CONTACTO CON EL AGUA	
DURACION:	10 minutos	
RENDIMIENTO:	Desarrollo motriz individual y Grupal	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cooperación ❖ Aflojamiento de los músculos inferiores. 	<p style="text-align: center;">AL BORDE</p>  <p>Primero nos sentamos al borde de piscina en fila, luego colocamos los pies en el agua para tener contacto con el agua para ir perdiendo el miedo poco a poco, y comenzamos a patear en el agua</p> <p>Esto lo realizamos en la primera clase para que vayan teniendo contacto y se vayan familiarizando con el agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comunicación ❖ Para saber la temperatura del agua.

Tabla 7: Contacto con el agua

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

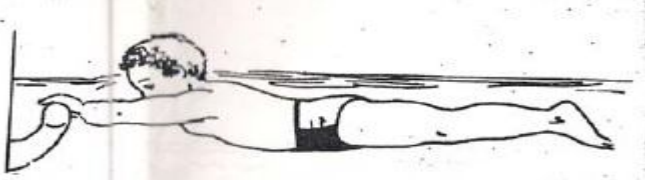
NOMBRE:	DESPLAZAMIENTO APOYÁNDOSE EN EL TUBO	
DURACION:	5 Minutos	
APRENDIZAJE:	Para el grupo participante	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perder el miedo ❖ Desplazamiento. 	 <p>Luego metemos el cuerpo hasta el hombro, que quede libre solo la cabeza nos agarramos del tubo y recorremos una vuelta completa toda la piscina lentamente uno atrás de otro despacio, en serie de 6 personas.</p> <p>Termina el grupo luego sigue sucesivamente el siguiente grupo hasta terminar todos, para luego colocarnos en fila todos y avanzar nuevamente y repetir una vez más la serie pero esta vez más rápido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colaboración ❖ Aprender a flotar ❖ Autoconfianza

Tabla 8 : Desplazamiento apoyándose en el tubo
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

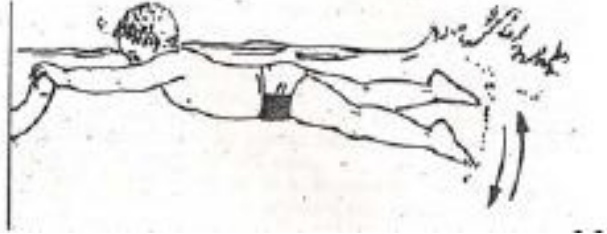
NOMBRE:	PATALEO EN EL AGUA DE PECHO	
DURACION:	10 minutos	
APRENDIZAJE:	Resistencia Individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Desplazamiento individual	 <p>Primero realizo yo el ejercicio de pataleo en el agua después que ya hayan observado los estudiantes ellos realizan lo mismo.</p> <p>Así mismo en serie de 6 estudiantes con una distancia adecuada del uno al otro se colocan y se sostienen del tubo que hay en la pared de la piscina, y dejan flotar su cuerpo hasta la superficie, y luego comienzan el pataleo en su propio puesto.</p> <p>Luego se van desplazando por toda la piscina y llegar al punto de inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Coordinación ❖ Elasticidad ❖ Estimulación

Tabla 9 : pataleo en el agua de pecho

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

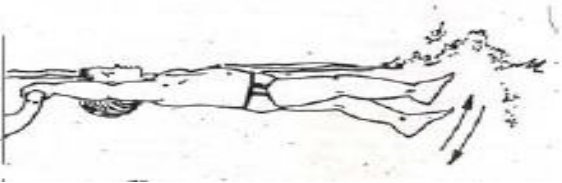
NOMBRE:	PATALEO EN EL AGUA DE ESPALDAS	
DURACION:	5 minutos	
APRENDIZAJE:	Resistencia individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para tener una mayor coordinación de las piernas	 <p>Primero realizo yo el ejercicio de pataleo en el agua después que ya hayan observado los estudiantes ellos realizan lo mismo.</p> <p>Así mismo en serie de 6 estudiantes con una distancia adecuada del uno al otro se colocan pero esta vez de espaldas en el agua y se sostienen con sus manos del tubo que hay en la pared de la piscina, y dejan flotar su cuerpo hasta la superficie, y luego comienzan el pataleo en su propio puesto.</p> <p>Luego se van desplazando por toda la piscina y llegar al punto de inicio y terminan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Coordinación ❖ Elasticidad ❖ Estimulación

Tabla 10 : Pataleo en el agua de espaldas

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

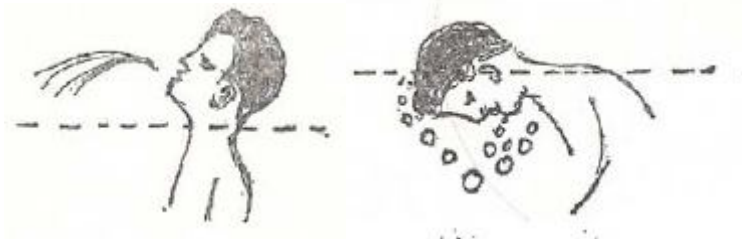
NOMBRE:	TOMAR AIRE Y SOLTAR DENTRO DEL AGUA	
DURACION:	60 segundos	
APRENDIZAJE:	Aprender a controlar la respiración individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para que estén familiarizados con el agua.	 <p>El siguiente paso es tomar aire fuera del agua y expulsarlo dentro. Se consigue repitiendo seguidamente el mismo ejercicio hasta que se convierta en algo “natural”. Además nos permite ir acostumbrando a meter la cabeza debajo del agua, evitando las molestias en los ojos o pueda tomar el agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Para que no se ahoguen ❖ Sepan controlen el aire ❖ Tanto en la inhalación y exhalación

Tabla 11 : tomar aire y soltar dentro del agua

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	APOYARSE EN LA TABLA ADELANTE	
DURACION:	15 minutos	
APRENDIZAJE:	Desplazamiento Individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tener paciencia ❖ Comunicación ❖ Coordinación 	 <p>Material: una tabla de natación pequeña</p> <p>Lo primero q vamos a realizar es que se desplacen en la piscina con un implemento de apoyo que es la tabla, se coloca adelante primero se apoya el mentón y el pecho sobre la tabla, luego nos impulsamos con los pies dando patadas.</p> <p>Y esto lo realizamos de ida y vuelta en la piscina primero a lo ancho y luego a lo largo de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colaboración ❖ Coordinación ❖ Autoconfianza.

Tabla 12 : Apoyarse en la tabla adelante

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

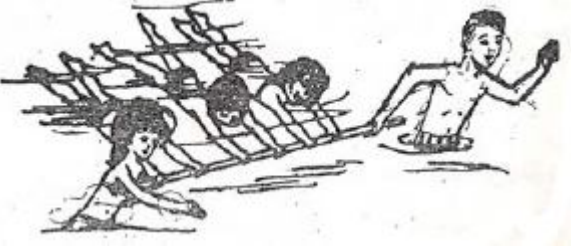
NOMBRE:	FLOTAR EN EL AGUA PARA TOMAR CONFIANZA	
DURACION:	10 minutos	
APRENDIZAJE:	Individual y grupal	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Respirar correctamente y pueda flotar correctamente en el agua.	 <p>Quando el niño ya no tiene miedo y ha aprendido a respirar correctamente, es el momento de aprender a flotar. Con el cuerpo extendido el monitor enseñará los movimientos de pies y brazos debajo del agua para que el niño aprenda a flotar y a avanzar en el agua.</p>	❖ Tener coordinación en sus movimientos tanto de brazos y piernas adecuadas.

Tabla 13 : flotar en el agua para tomar confianza
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

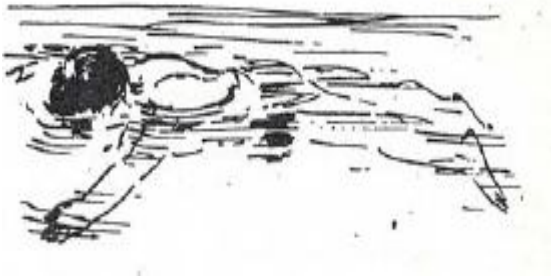
NOMBRE:	ESTILO LIBRE	
DURACION:	5 minutos	
APRENDIZAJE:	Individual luego Grupal	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es una actividad sencilla puede proporcionarle una coordinación mejor de brazos conjunto con las piernas, al tiempo 	 <p>Con los tres pasos anteriores dados, a los estudiantes, se comienza a perfeccionar sus movimientos. Y se va Ganando confianza, ellos ya saben desenvolverse en el agua, pueden saltar desde la tabla y volver rápidamente a la superficie y acercarse hasta la escalera. Entonces se puede notar que es una diversión para ellos y comienza ahora y no parará.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tener valor ❖ Autoconfianza en sí mismo.

Tabla 14 : Estilo libre

TELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

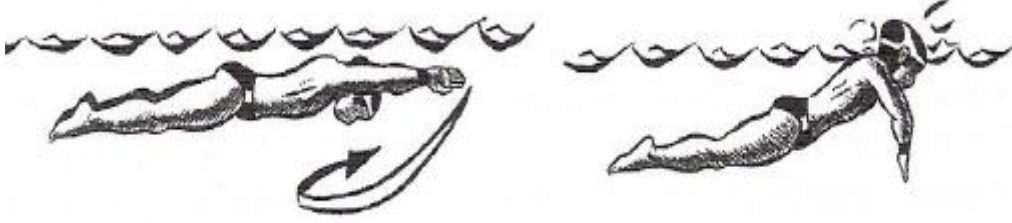
NOMBRE:	PASOS DE COORDINACIÓN DE LA NATACIÓN	
DURACION:	5 minutos	
APRENDIZAJE:	Individual	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Autoconfianza ❖ Perseverancia ❖ Trabajo en equipo. 	 <p>Aquí debe realizar una coordinación de brazada y de patada para que vaya evolucionando cada vez mejor la técnica de nadar, de esta manera se aprovechará mejor el impulso generado por las piernas, en el momento en que los brazos se encuentran unidos abriendo espacio para el paso del cuerpo. Esto lo realizamos primero a lo ancho de la piscina luego a lo largo, para ir mejorando cada vez mejor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tener un mejor impulso ❖ Evolución ❖ Perfeccionar la técnica.

Tabla 15 : pasos de coordinación de la natación
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco


NOMBRE:	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
DURACION:	3 MINUTOS	
RENDIMIENTO:	INDIVIDUAL	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para disminuir la tensión de las piernas	 <p>Realizamos unos ejercicios más despacio para volver a al a calma para de ahí podemos retirarnos de la practica</p> <p>Sentamos en el suelo con una pierna estirada. Flexione la otra pierna con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo. Mantenga las manos alrededor del tobillo con los brazos estirados.</p>	❖ Relajación de las piernas vuelva a un estado pasivo

Tabla 16 : Ejercicios de vuelta a la calma

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

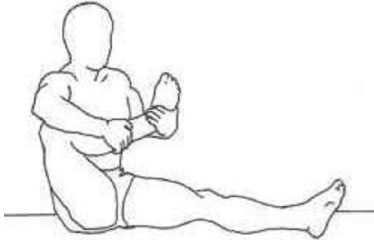
NOMBRE:	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA AFLOJAR CADERA Y GLÚTEO	
DURACION:	1 minuto	
RENDIMIENTO:	INDIVIDUAL	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Es necesario realizar esto para q disminuya la tensión de los músculos.	 <p>CADERA Y GLÚTEOS</p> <p>Sentamos en el suelo inhale aire con la espalda derecha y una pierna estirada flexione la otra y lleve el tobillo, apoyando con la mano correspondiente a la pierna estirada hacia el pecho. Y luego cambiamos de pierna</p>	❖ Induce una buena relajación muscular después de haber terminado una práctica deportiva.

Tabla 17 : Ejercicios de vuelta a la calma aflojar cadera y glúteo

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

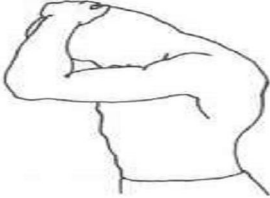
NOMBRE:	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
DURACION:	1 minuto	
RENDIMIENTO:	INDIVIDUAL	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para logra una elongación en los músculos del cuello	 <p>Cogemos las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible respirar lentamente mientras tira la cabeza para llevarla hacia abajo sin hacer demasiada presión se puede lastimar, hasta conseguir que la barbilla tope el pecho.</p>	❖ Disminuye la tensión física después de haber realizo el deporte

Tabla 18 : Ejercicios de vuelta a la calma
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

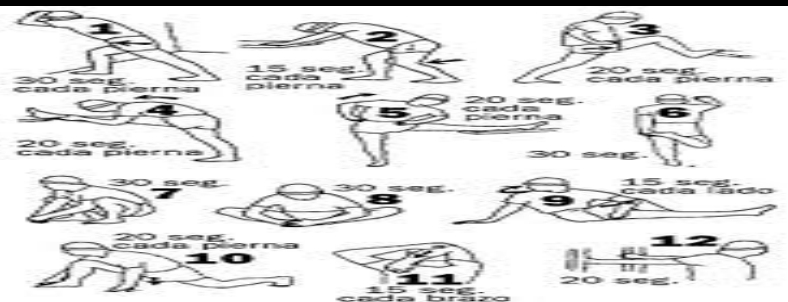
NOMBRE:	EJERCICIOS FINALES DE VUELTA A LA CALMA EN GENERAL	
DURACION:	1 minuto	
RENDIMIENTO:	Grupal	
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	BENEFICIOS
❖ Para que el cuerpo vuelva a su estado de reposo habitual después de la práctica deportiva.	 <p>Hacemos un círculo tomamos distancia y luego comenzamos a trotamos el propio terreno lentamente sacudiendo los brazos, moviendo la cabeza, saltando, todo esto lo realizamos despacio lo más lento posible</p> <p>En grafico podemos observar los ejercicios que son también para recuperarnos</p>	❖ Para que no vayan a quedan tensionados los músculos del cuerpo.

Tabla 19 : Ejercicios finales de vuelta a la calma en general

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

2.4.2 Definiciones de la Variable Dependiente

Coordinación

En general la coordinación es la disposición ordenada de las cosas para la formación de una unidad superior, o bien, es el orden establecido que permite el funcionamiento de las cosas. Referido esto al terreno deportivo, podemos definir la coordinación como la habilidad que tiene el cuerpo una de sus partes para desarrollar una secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral. La coordinación es una cuestión de orden de excitación de los músculos. Está ligado a la fatiga. El sistema nervioso es el responsable de la economía de los movimientos y por tanto de los esfuerzos. Así pues, para concluir, podemos definir la coordinación como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos (agonistas) y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuada

Beneficios de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación

Beneficios de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación:

Fuerza:

Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.

Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados. Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.

Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.

Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal sino que tonifica evitando flaccidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

Amortigua los cambios del envejecimiento en donde, típicamente, se pierde masa magra y junto a esta, se degrada la funcionalidad del individuo a medida que aumenta la grasa corporal. Por esa misma razón, reduce las probabilidades de aumentar de peso con el paso de los años.

Favorece el rendimiento deportivo. Se ha demostrado en estudios al respecto que el entrenamiento de fuerza optimiza el rendimiento de los atletas de resistencia al mejorar la mecánica de los movimientos y al incrementar la fuerza que se aplica en cada despegue del piso.

Resistencia:

Aumenta la fortaleza muscular y la resistencia, mejora el equilibrio y la coordinación, con lo cual se reduce la posibilidad de una recaída ayuda a endurecer y tonificar los músculos.

Práctica Deportiva

Quienes estén involucrados con la Educación Física deberán decidir qué disciplinas deportivas importan. El deporte moderno de marcas puede ser promovido en nuestras universidades y colegios como el modelo dominante, exclusivo para el cuerpo. La educación en el deporte reemplaza la educación física, los entrenadores sustituyen a los profesores y los buscadores de talentos canalizan a los atletas a través de canales angostos y preestablecidos. Alternativamente, los diseñadores de programas podrán ser informados a través de desarrollos humanos antes que de performances humanas (Maguire, 1991). Asimismo, una "deportivización" del currículo puede ser promovida. La diversidad puede ser fomentada y la riqueza de los diferentes medios deportivos reconocida. A través del desarrollo de un deporte sustentable y de la enseñanza de una ética medioambientalista, puede ser creado un sentido de protección del medio ambiente. Estos cambios son una parte de un movimiento global del deporte para tornarlo más democrático, con un proceso de decisión más transparente y unos decidores más controlables. Esto no parece estar sucediendo pero el esfuerzo debe ser hecho.

Centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesorado del centro. Mientras, el deporte en edad escolar es un concepto más amplio que recoge todas aquellas actividades deportivas ofrecidas a los estudiantes dentro de un periodo temporal más o menos concreto”

Aplicación en Primaria. Somos de la opinión de que durante la etapa de iniciación el deporte que se practica en la escuela y fuera de ella no debe variar demasiado, y que la formación integral de alumnos o jugadores debe estar por encima de otras cuestiones de menor importancia en estas edades o categorías. Pensamos que aunque en el deporte en edad escolar se disponga de un mayor número de horas para su práctica, la competición utilizada sea más estricta o la especialización sea

mayor, nunca deberemos perder de vista que nuestra labor debe ser ante todo de verdaderos educadores.

En definitiva, pensamos que tanto el deporte escolar como el deporte en edad escolar se deben complementar y no enfrentar, y que ambos tipos de práctica se van a identificar con un desarrollo eminentemente educativo.

Los monitores deportivos “serán directores de grupos deportivos, voluntarios o pagados a tiempo parcial, que se encargan de la animación de la actividad deportiva en el deporte de masas y en el deporte de ocio, como formación de base en los niveles inferiores del deporte de competición. Lo esencial de la actividad del monitor general consiste en dirigir a grupos orientados hacia las actividades deportivas de ocio, mientras que el monitor especializado se dedica a la iniciación deportiva de grupos orientados hacia el deporte de masas en una disciplina determinada y a la iniciación sistemática al deporte de competición. Tanto el monitor general como el especializado deben ser capaces de aplicar los conocimientos metodológicos y didácticos de la pedagogía deportiva moderna; deben basar sus decisiones en conocimientos de medicina y de psicología deportiva; deben ofrecer actividades deportivas adaptadas a las necesidades de ocio, aplicar los datos determinantes de la teoría del entrenamiento, realizar ofertas apropiadas a las necesidades particulares, etc.”.

Aplicación en Primaria. En el ámbito escolar, podríamos definir a estas personas como “aquellos técnicos deportivos más o menos jóvenes que tienen entre sus principales objetivos formar a sus alumnos, facilitarles el desarrollo motriz mediante entrenamientos y competiciones en las destrezas básicas de la especialidad deportiva que practican, y utilizar el deporte como un medio educativo importante. Por todo ello, necesitan una correcta formación técnica y psicopedagógica”.

De esta forma debe quedar claro que la labor del entrenador en el deporte que se practica en la escuela es bien diferente del entrenador de élite o alta competición:

buscará resultados a largo plazo, predominarán siempre los aspectos educativos y formativos sobre los resultados en la competición, y será importante y necesaria una formación de carácter psicopedagógico y no sólo técnica como ha sido lo tradicional.

Una vez trabajadas las habilidades básicas y genéricas podemos iniciar el trabajo de iniciación a algún deporte en concreto. Al hablar de la iniciación deportiva de nuestros jugadores de categoría benjamín y alevín, no debemos olvidar que estamos hablando de edades comprendidas entre 8 y 12 años, y en las que no se juega al deporte como tal, sino que debemos utilizar los deportes reducidos que cada día se practican más. En la práctica de estos deportes debemos tener en cuenta las adaptaciones que se realizan a nivel reglamentario, y las consideraciones que nos realizan los diferentes deportes en el aspecto educativo o pedagógico.

Otro aspecto importante que los define será el fin u objetivo que persiguen, ya que en este tipo de deportes lo esencial va a ser la preparación y formación inicial de los jugadores. El resultado tendrá menor importancia y pasará a un segundo plano, predominando los aspectos formativos tanto a nivel motriz como en otros ámbitos como pueden ser el social o el cognitivo.

Tipos de prácticas deportivas

El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

La Práctica deportiva regular y realización de diferentes tipos de habilidades motrices que lógicamente producen en el niño un flujo de sensaciones y emociones muy características. Las características intrínsecas de la actividad física y las sensaciones que produce desempeñan un papel principal en la aceptación o rechazo de la actividad deportiva.

Beneficios de le práctica deportiva

Los beneficios para un niño que practica un deporte son muchos y van desde aspectos físicos, sociales y de comportamiento. No sólo le brinda al niño la posibilidad de interactuar con otros niños en un ambiente distinto al hogar o la escuela, sino que le inculca modelos de comportamiento que cimentarán su conducta a futuro. Así mismo, le ayuda con la autoestima, pues generalmente en esta etapa, más que una competencia, el deporte es visto como una actividad participativa, y el niño es recompensado por el hecho de tomar parte, más que por un resultado específico.

Consejos y precauciones

Antes iniciar cualquier práctica deportiva se recomienda un examen médico para evaluar la condición del niño o adolescente.

Si el niño o adolescente está implicado en un deporte competitivo, la revisión médica debe ser anual y realizada por especialistas en medicina deportiva.

Deben excluirse los deportes que requieran un uso excesivo de la fuerza física.

El ejercicio debe comenzar siempre de forma moderada, para intensificarse poco a poco.

Deben estar hidratados, antes, durante y después de la práctica deportiva.

Los cambios de actitud ante una actividad física rutinaria (más cansancio, aumento de la disnea o cualquiera anormalidad) deben consultarse con el médico.

Se desaconsejan las carreras de larga distancia antes de la madurez.

Los obesos deben realizar un plan de entrenamiento específico antes de integrarlos en deportes competitivos.

Los niños altos deben realizar deportes de competición no demasiado exigentes para atender su desarrollo muscular armónico.

Finalidades de la práctica deportiva

Perfeccionamiento y progreso en la ejecución: las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

Disposición para el rendimiento: la idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable.

Favorecer la socialización: cooperación-integración: la cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se unen en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno

es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

Desarrollo psicomotor:

Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio:

Aumenta el coeficiente intelectual:

Mejora y fortalece la relación afectiva y cognitiva

Inicia la socialización sin traumas en un ambiente lúdico y recreativo:

Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia

Desarrollo Físico

Todo niño crece en algún tipo de familia y ambiente con sus propias características culturales, religiosas y sociales. No hay dos familias iguales, de la misma manera que no hay dos niños que tengan las mismas características físicas o mentales. Estas características afectarán lo que un niño llegará a ser de adulto. Pero aparte de la familia, hay muchos otros factores que contribuyen al comportamiento y forma de ser de un niño: su comunidad, su cultura, su escuela, la televisión, el lugar donde trabajan sus padres, el lugar donde recibe cuidado infantil, y muchas otras cosas. Mente todas estas áreas.

Beneficios

Sobre el metabolismo:

❖ Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación. Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco. Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.

❖ Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno"). Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes. Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

❖ Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena. Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo. Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

❖ Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

Los efectos y benéficos de la actividad física

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de

la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

❖ A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.¹

❖ A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

❖ A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

❖ A nivel de la sangre: reduce la coagulación de la sangre.

❖ A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

❖ A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

❖ A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

2.5 Hipótesis (dependiendo la modalidad)

- ❖ **Ho.** La natación no es importante en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.
- ❖ **H1.** La natación es importante en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

2.6 Señalamiento de variables:

- ❖ **Variable Independiente:** Natación.
- ❖ **Variable Dependiente:** Desarrollo Físico.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación se enmarca en un estudio de tipo mixto (cuanto y cuantitativo) el cual se desarrolla en dos etapas:

❖ 1.-Cuantitativa, descriptiva, correlacionar y otra cualitativa o interpretativa.

Cualitativo porque se pretende reflejar la situación actual del problema ,su planificación empírica analizando sus características para expresarlos en el análisis del plan de contingencia que está proponiendo ya que sus resultados se somete a un análisis crítico en base a un marco teórico y cuantitativo porque es medible numéricamente con el apoyo de la estadística descriptiva.

3.2 Modalidad básica de investigación

El presente trabajo de investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo, por que relaciona directamente el problema de: la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio

Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo” El investigador se convierte en actor del estudio y ente de cambio.

Es cuantitativo debido que se utiliza procesos matemáticos y estadísticos, para valorar los datos recolectados de la población o de la muestra.

Es cuantitativo porque va a valorar la natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo”

3.3 Nivel o tipo de investigación

El trabajo de investigación es eminentemente bibliográfico documental, y linco-gráfico debido que se ha revisado, analizado, sintetizado, empleado, profundizado y comparado con diferentes puntos de vista de varios autores teorías, criterios y temas diferentes.

Investigación de Campo.-El estudio sistemático de esta investigación se realiza en el lugar de los hechos en donde el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener la información.

3.4 Población y Muestra:

Se trabaja en la totalidad de la (muestra) de la población, para lograr los objetivos planteados en la investigación y hacer los operativos conceptos elementos que intervienen en el problema se hace necesario definir la población.

INFORMANTES	NUMERO
Directora representante de la institución	1
Docente de cultura física	1
Estudiantes del sexto de básica	33
Total	35

Tabla 20 : Población y muestra
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características que se vuelvan muestra.”

En muchos casos no se puede investigar a toda la población, sea por razones económicas por falta de auxiliares de investigación o por que no se dispone del tiempo necesario circunstancias en que se recurre estadístico de muestreo.

3.4 Operacionalizacion de Variables

Variable Independiente: Natación

Concepto	categorias	Indicadores	Items basicos	Técnicas e Instrumentos
❖ Natación, es para mejorar las capacidades motrices que posee cada niño o persona para su correcto funcionamiento para minimizar el desgaste de energía por medio del estilo	❖ Natación y su correcto funcionamiento en el organismo	❖ Coordinación ❖ Estado físico ideal. ❖ Mejora su motricidad ❖ Mejorar los diferentes estilos. ❖ Ejercicios específicos.	❖ Cree usted que la natación es el deporte saludable para su organismo. ❖ Cree usted que la constancia de la natación mejoraría su la motricidad gruesa.	❖ Encuestas y cuestionario.
	Capacidades motrices	❖ Coordinación entre mente y cuerpo. ❖ Mejorar habilidades	❖ Cuántas veces por semana practica usted la natación.	❖ Encuestas y cuestionario.
	❖ Descubren los beneficios que brinda la natación	❖ Mejora la salud y estado físico ❖ Ejercitar todo su cuerpo	❖ Siente algún interés por la practicar la natación.	

Tabla 21 : Variable independiente
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

3.5 Variable Dependiente: Desarrollo físico.

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
❖ Los hábitos o estilos de vida en el desarrollo físico de los individuos, son considerados como elementos condicionantes del bienestar y, por tanto, de su calidad de vida.	❖ Estilo de vida	❖ Activa ❖ Buena ❖ Mala ❖ Excelente	❖ Cree usted que la práctica frecuente de la natación Aportara a un buen desarrollo físico. ❖ Cree usted que su autoestima es un problema para no practicar la natación.	❖ Encuestas y cuestionario
	❖ Desarrollo físico	❖ Corporal ❖ Mental ❖ Psicológico	❖ Cree usted que la natación desarrollara la fuerza muscular. ❖ Cree usted que la práctica frecuente de la natación puede darle flexibilidad.	❖ Encuestas y cuestionario
	❖ Estilo de vida	❖ Deportiva ❖ Sedentaria	❖ Tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación.	❖ Encuestas y cuestionario

Tabla 22 : Variable dependiente
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de la Escuela “la escuela Antonio Álvarez Jácome”
¿Sobre qué aspectos?	La natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.
¿Quién? ¿Quiénes?	Ramiro Pilco
¿Cuándo?	Septiembre 2011
¿Dónde?	Provincia de Chimborazo. Cantón Riobamba, Comunidad la inmaculada, en el establecimiento educativo de la escuela “Antonio Álvarez Jácome”
¿Cuántas veces?	Una aplicación
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración por parte de todos los involucrados.

Tabla 23 : Plan de recolección de información

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- ❖ Técnicas: Encuesta
- ❖ Instrumento: Cuestionario Estructurado.

3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Validez.- La encuesta es un instrumento de recolección válido en cuanto mide de una manera demostrable aquello que se trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas.

Confiabilidad.- Se establece la confiabilidad del instrumento en los resultados obtenidos en la prueba piloto además de a ver sido sometido a la revisión por parte de un experto.

3.8 RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN

El proceso que se utilizó es el siguiente se determinó los sujetos de investigación: en este caso los informantes son: los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome.

Se elaboró los instrumentos de la encuesta Para la encuesta los contenidos de la preguntas se tomaron de la operacionalización de las variables

Las encuestas se aplicaron en el mes de septiembre del 2011 en la respectiva aula. Para la aplicación de las encuestas se contó con el permiso de las autoridades de la institución.

El proceso de la información es el siguiente:

- ❖ Se realiza la recolección de la información
- ❖ Se procede a la codificación de las respuestas
- ❖ Se tabula las respuestas
- ❖ Se presenta gráficamente las tabulaciones cada una de ellas.
- ❖ Con ese insumo se procede a elaborar resultados teniendo en cuenta el marco teórico
- ❖ Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
- ❖ Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
- ❖ A partir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.
- ❖

CAPITULO IV

PREGUNTA No 1

1.-) ¿Cree usted que la práctica frecuente de la natación aportara a un buen desarrollo físico?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	35	100
NO	2	0	0
TOTAL		35	100

Tabla 24 : Cree usted que la práctica frecuente de la natación aportara a un buen desarrollo físico
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 3: Práctica Frecuente de la Natación
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco

Según grupo investigado dio como resultado que si el 100% aprueba la práctica de la natación aporta a un buen desarrollo físico.

La investigación realizada el 100%, dicen estar de acuerdo que con la práctica frecuente de la natación si aportara aun buen desarrollo físico, para los estudiantes por lo cuanto de debe ser más frecuente la práctica de la misma.

PREGUNTA No 2

¿Cree usted que su autoestima es un problema para no practicar la natación?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	19	54,2857143
NO	2	16	45,7142857
TOTAL		35	100

Tabla 25 : Cree usted que su autoestima es un problema para no practicar la natación
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 4 : Autoestima es un problema para no practicar la natación
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

El grupo investigado dio como resultado que el 54% aprueba que la natación si influye a la autoestima de quienes practican, y el 46% dice que no influye la natación en la autoestima.

En la investigación realizada el 52% está de acuerdo que la práctica de la natación si influye en el auto estima de los estudiantes por lo tanto la natación debe ser un deporte habitual que ayuda a fortalecer su personalidad desde temprana edades.

PREGUNTA No 3

¿Cree usted que la natación desarrollara la fuerza muscular?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	31	88,5714286
NO	2	4	11,4285714
TOTAL		35	100

Tabla 26 : Cree usted que la natación desarrollara la fuerza muscular
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 5: La natación desarrolla la fuerza muscular
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

El grupo investigado dio como resultado que el 97% aprueba que si desarrolla la fuerza muscular por influye quienes lo practican, y el 11% dice que no influye la natación en el desarrollo de la fuerza muscular.

En la investigación realizada el 87% dicen que si están de acuerdo que la práctica de la natación si desarrolla la fuerza muscular, por lo tanto debemos dar prioridad a la natación porque es un deporte que nos brinda muchos beneficios.

PREGUNTA No 4

¿Cree usted que la práctica frecuente de la natación puede darle flexibilidad?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33	94,2857143
NO	2	2	5,71428571
TOTAL		35	100

Tabla 27 : Cree usted que la práctica frecuente de la natación puede darle flexibilidad
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

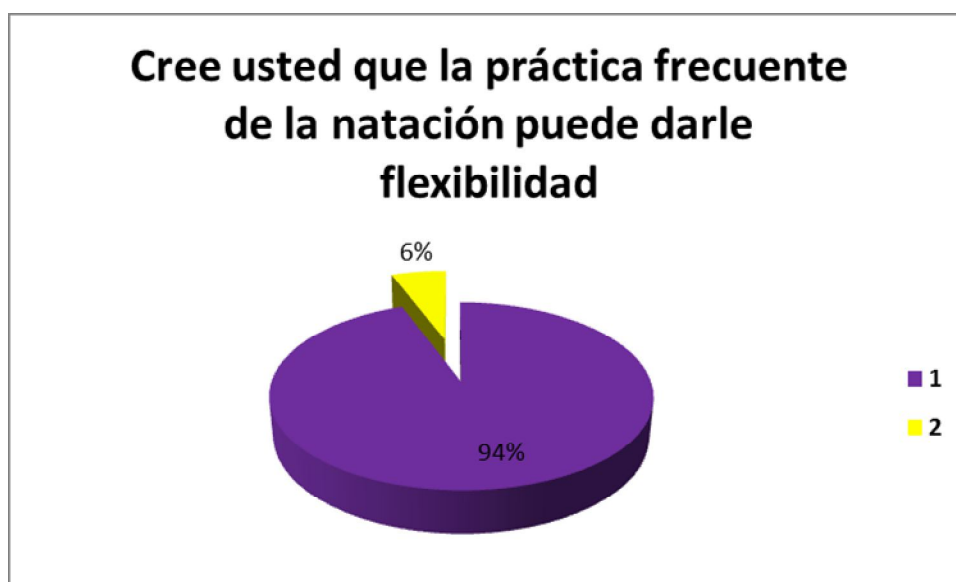


Gráfico 6 : La práctica frecuente puede darle flexibilidad
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

En la investigación realiza arroja el 94% aprueba que la práctica de la natación si puede darle flexibilidad, y el 6% dice que no influye la natación en la flexibilidad.

Según la investigación realizada el 96%, dicen estar de acuerdo que la práctica de la natación es beneficiosa y puede darle flexibilidad, por lo tanto la natación deber ser considerado un deporte importante.

PREUNTA No 5

¿Cree usted que la constancia de la natación mejoraría su la motricidad gruesa?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	20	57,1428571
NO	2	15	42,8571429
TOTAL		35	100

Tabla 28 : Cree usted que la constancia de la natación mejoraría su la motricidad gruesa
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

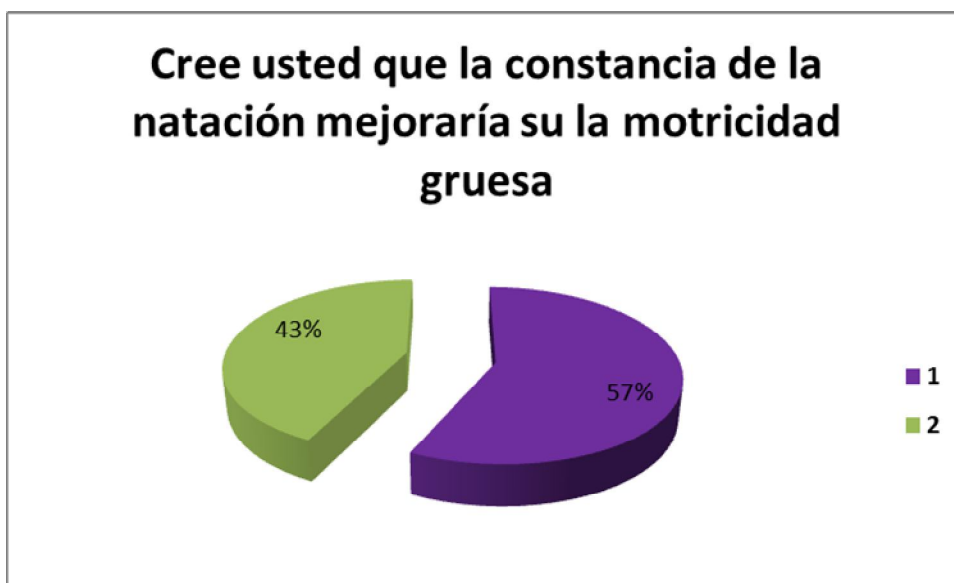


Gráfico 7 : La constancia de la natación mejoraría motricidad gruesa mejora
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

El grupo investigado dio como resultado que el 57% aprueba que la natación si influye en la motricidad gruesa por quienes practican, y el 43% dice que no influye la natación en la motricidad gruesa.

En la investigación realizada el 57% está de acuerdo que la práctica de la natación si influye en la motricidad gruesa de los estudiantes por lo tanto la natación debe ser un deporte habitual que ayuda a fortalecer su personalidad desde temprana edades.

PREGUNTA No 6

¿Cuántas veces por semana practica usted la natación?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 VEZ	1	5	14,28571429
2 VECES	2	15	42,85714286
3 VECES	3	6	17,14285714
NUNCA	4	9	25,71428571
TOTAL		35	100

Tabla 29 : Cuántas veces por semana practica usted la natación

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 8 : cuantas veces por semana practica la natación.

Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Se obtuvo los siguientes resultados: De un total de 35 estudiantes quienes se aplicó la ficha de encuesta: el 14% practican 1 vez, el 43% practican 2 veces, el 17% practican 3 veces, y un 26% no practican nunca la natación.

Con la investigación realiza, podemos decir que el 43% practican 2 veces por semana lo que es deducible que la natación si es un deporte habitual en grupo investigado.

PREGUNTA No 7

¿Tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	3	8,571428571
NO	2	32	91,42857143
TOTAL		35	100

Tabla 30 : Tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

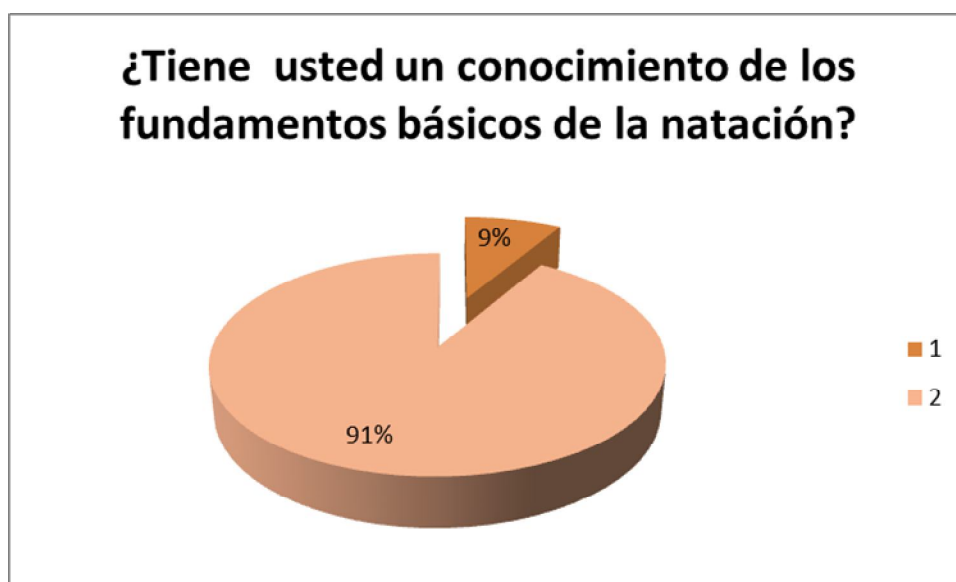


Gráfico 9 : tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación

Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados, en un total 35 estudiantes encuestados todos se manifiesta negativamente, que tiene conocimiento de los fundamentos básicos de la natación.

En su totalidad el grupo investigado se manifiesta negativamente de no conocer los fundamentos básicos de la natación.

PREGUNTA No 8

¿Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	35	100
NO	2	0	0
TOTAL		35	100

Tabla 31: Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 10 : Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo

Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados, en un total 23 estudiantes encuestados todos se manifiesta positivamente, que la natación es un deporte saludable para su organismo.

En su totalidad el grupo investigado se manifiesta positivamente que la natación si es saludable para su organismo. Ya que ayuda a mejorar el rendimiento y su desarrollo deportivo.

PREGUNTA No 9

¿Sientes algún interés por la practicar la natación?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	26	74,2857143
NO	2	9	25,7142857
TOTAL		35	100

Tabla 32 : Sientes algún interés por la practicar la natación

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco



Gráfico 11 : Sientes algún interés por la natación

Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

El grupo investigado dio como resultado que el 74% que si tienen interés por la natación, y el 26% dice que no tienen ningún interés por la natación.

En la investigación realizada el 74%, demuestra que si tiene interés de practicar la natación, por lo tanto la natación debe ser un deporte habitual y muy importante que ayuda a fortalecer su personalidad desde temprana edades.

PREGUNTA No 10

¿Cree usted que la natación le debemos darle importancia como a los demás deportes?

PONDERACION		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	35	100
NO	2	0	0
TOTAL		35	100

Tabla 33 : Cree usted que la natación le debemos darle importancia como a los demás deportes
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

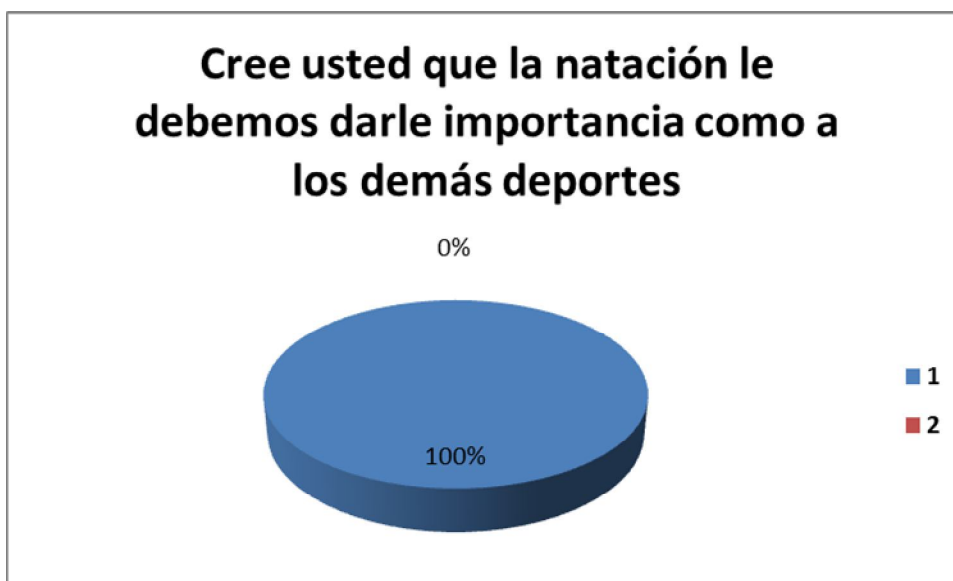


Gráfico 12 : Cree usted que a la natación debemos darle importancia como a los demás deportes
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados, en un total 23 estudiantes encuestados todos se manifiesta positivamente, que le debemos darle importancia como a los demás deportes.

En su totalidad el grupo investigado se manifiesta positivamente que si le deben darle importancia como a los demás deportes.

4.2 Verificación de Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utilizó el estadígrafo Chi-cuadrado o χ^2 de Pearson, que nos permite contrastar de dos o más grupos ante una misma interrogante.

Modelo Lógico

H₀: La natación **NO** incidirá significativamente en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

H₁: La natación **SI** incidirá significativamente en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

Modelo matemático

H₀: $O = E$

H₁: $O \neq E$

Modelo estadístico

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Calculo del “Chi-cuadrado”

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

a=	0,1	
	90%	Nivel de confianza

Z=	1,64485363
Ll=	-1,64485363
Ls=	1,64485363

$\mu=$	20	Valor considerado para la hipótesis nula
x=	35	Media de muestra
$\delta=$	3,74	Desviación estándar de la media
n=	40	Números de elementos de la muestra
$\delta x=$	0,59134592	Desviación estándar tipificada
z=	25,3658636	Valor z tipificado

Análisis región	Cae fuera de la región de aceptación
interpretación	Se rechaza la hipótesis nula

Tabla 34 : cuadro del chip cuadrado
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

De acuerdo a los resultados del encuestas aplicadas a los estudiante de sexto Año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba provincia de Chimborazo se han deducido rechazar la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alternativa que dice. “La natación es importante en el desarrollo físico de los estudiantes del sexto año de básica de la escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba provincia de Chimborazo”

CAPITULO V

5.1 Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones:

- ❖ Se concluye que, no existe ningún interés, por la natación o desconocen los beneficios que puede brindar para el desarrollo de la motricidad gruesa, en si entre los estudiantes para practicar y la actividad deportiva. Encaminar a la niñez y juventud y a la colectividad en general, de modo que puedan practicar cualquier actividad relacionado con el deporte acuático.
- ❖ Existe un claro desconocimiento de los fundamentos básicos de la natación por parte de los estudiantes y de las autoridades de la escuela, así como los beneficios que brinda a nuestra salud tanto físico y mental este deporte, dar a conocer este deporte acuático a los estudiantes, y así fomentar conocimientos básicos para que sea los beneficiados los estudiantes y los deportistas.
- ❖ En consecuencia la no practica constantemente la natación no mejoraría la motricidad, pero si pone en práctica este deporte mejoraría la motricidad gruesa y podrían potenciar sus habilidades y destrezas y coordinación de movimientos tanto físico y mental en su cuerpo, deberían masificar y convertirlo en un deporte habitual ya que es muy importante, ayuda a desarrollar y fortalecer los músculos del cuerpo.

5.2 RECOMENDACIONES

Como investigador preocupado por la motricidad y coordinación de los movimientos de los estudiantes recomiendo.

- ❖ Se recomienda orientar y motivar sobre este deporte, y dar a conocer los beneficios importantes al realizar este deporte, realizar campeonatos internos dentro de la institución, para así poco a poco ir ganando personas que practiquen este deporte ir haciendo un hábito dentro de la sociedad.

- ❖ Tener docente capacitado y especializado en esta disciplina deportiva para que puedan compartir sus conocimientos con los estudiantes, y así pueda fomentar a la práctica de este deporte que es muy beneficioso para el desarrollo físico en las personas.

- ❖ Es recomendable dar a conocer más a fondo este deporte en sí, así ayudar a fortalecer su personalidad desde tempranas edades y potenciar sus habilidades y destrezas por medio de la natación.

- ❖ Desarrollar plan alternativo enfocado a la natación que mejore al desarrollo físico.

CAPITULO VI

PROPUESTA

❖ **TITULO: “DISEÑAR UN PLAN ALTERNATIVO ENFOCADO A LA NATACIÓN QUE MEJORE AL DESARROLLO FÍSICO”.**

6.1 Datos Informativos

A. Título: “Centro De Alto Rendimiento Deportiva”

B. Fecha de inicio: Agosto Del 2012

C. Provincia: Chimborazo

D. Ciudad: Riobamba

E. Parroquia: San Luis

G. Barrio O Sector: La Inmaculada

I. Teléfono: 084091036

J. Autor: Ramiro Pilco

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó, “diseñar un centro de alto rendimiento de natación donde se pueda brindar una atención de calidad, ya que no existe un centro de estos en la ciudad para los deportistas, con personal seleccionado e idóneo de la rama para, obtener deportistas de elite que puedan conforman la selección de la escuela y aun futuro no muy lejano que lleguen a pertenecer a la selección de la provincia y al país” los mismos que demuestran la necesidad de una planificación coherente siempre buscando mejorar como deportistas.

Sobre esta propuesta podemos decir que va hacer muy beneficiosa para los deportistas y las instituciones que deseen ocupar este centro acopio de natación.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Con la realización de este centro de alto rendimiento de natación donde se va a enseñar de una manera más técnica, y adecuada los diferentes estilos de natación, para que desde tempranas edades los que deseen practicar este deporte.

Se justifica la creación del mismo porque en la provincia no existe un centro de este tipo. Partiendo desde un punto vista estratégico, he visto la necesidad de crear de acuerdo a las necesidades para mejorar el nivel en los deportistas en general en beneficio de la provincia.

Por otra parte este centro podrá ofrecer a los estudiantes y deportistas una atención de calidad con personal eficiente en la materia deportiva que sea de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto algunas cosas que vaya a perjudicar a los deportistas.

Este centro será una guía importante para comenzar lo que es la natación porque también se dará cursos charlas de los benéficos que brinda este deporte. Donde también se ara campeonatos internos de las diferentes disciplinas, de donde podamos seleccionar a los mejores deportistas.

También realizara convenios con las instituciones de Escuelas, y colegios de la provincia donde sus deportistas puedan ocupar las instalaciones, para su práctica deportiva por medio de esto seguir dándonos a conocer como un empresa seria y capaz de llenar las expectativas.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General:

.

❖ Diseñar un centro de alto rendimiento donde se pueda formar nuevos semilleros de deportivas de elite en la natación para la provincia y beneficioso para el país.

Objetivos Específicos:

❖ Capacitar a los deportistas a la práctica de la natación mediante un proyecto de trabajo en conjunto entrenador y deportistas.

❖ Incentivar a la juventud a la práctica de la natación en los tiempos libres y hacerle saber, que también se puede divertirse como en los demás deportes.

- ❖ Realizar un trabajo multifacético que proponga la formación integral de los deportistas accedan al centro de alto rendimiento deportivo. Facilitando la práctica del deporte y la natación y tener en la ciudad deportivas de elite.

6.5 Análisis de Factibilidad:

Factibilidad técnica. La Empresa va tener un acceso al mercado local de todo el equipo técnico y administrativo.

Factibilidad económica. Este presente trabajo es factible y justificable

Gatos fijos:

TATERIALES	Materiales de construcción	
	CANTIDAD	VALOR
Terreno	10.000	10.000
Ladrillos	10.000	3000
Cerámica	200.m2	3000
Cemento	400q	5000
mano de obra	10 personas	3000
Techo	60 m2	3.500
Hierro	40q	4000
TOTAL:		31.500

Tabla 35 : GATOS FIJOS:

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Materiales de oficina		
MATERIALES	CANT/UNIT	VALOR
folder	10	25.000
Lápices	5	250
bolígrafos	5	5000
Carpetas	50	2000
escritorio	1	18000
Sillas	2	2000
TOTAL		52.250

Tabla 36 : Materiales de oficina

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

materiales deportivos		
MATERIALES	CANTIDAD	COSTO
computador	1	950
parlantes	4	200
micrófonos	1	100
grabadora	1	100
Cables	2 rollos	150
tablas	10	100
Boyas	10	100
Agua	5 TANQUEROS	500
TOTAL		2200

Tabla 37 : materiales deportivos

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Personal capacitado		
PERSONAS	CANTIDAD	COSTO
entrenadores	2	520
secretaria	1	260
mi persona	1	260
Ayudante	1	240
Guardia	1	260
TOTAL		1540

Tabla 38 : Personal capacitado

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Es aquel centro o institución que tiene todos los objetivos propuestos claros de una manera excelente en términos de eficacia y de eficiencia, para poder trabajar como se ha propuesto.

Pretendiendo lograr establecer un verdadero centro de alto rendimiento también va a ser nuestra misión, masificar la natación que es un deporte acuático por excelencia esto se lo realizara, atreves de cursos y programas adecuados orientado por personas seleccionadas, a un proceso que general, desde el calentamiento físico, por la iniciación de la natación hasta llegar a su desarrollo total.

La visión de la propuesta que se orienta principalmente hacia la iniciación, de prestar un servicio de calidad en el centro de alto rendimiento, y dar formación a dar posibles talentos a asimismo el centro promueve al aprendizaje der la natación.

Por tal motivo se ha visto la necesidad de diseñar la empresa “CENTO DE ALTO RENDIMIENTO” con el fin de brindar un servicio de calidad a los deportistas, de una manera adecuada a la práctica de la natación. Desde su inicio en el mismo logrando el exitoso fundamental de todas las técnicas, en cumplimiento de su encargo o misión social para la provincia.

6.7 METODOLOGÍA

- ❖ Perfil del cliente:
- ❖ Personas dedicadas al deporte.
- ❖ Instructores cien por ciento profesionales dedicados a la formación deportiva.
- ❖ Con una misión de formar grandes deportistas para el país.

FASE I Identificar mercado	ACCIONES	RESPONSABLE Ramiro Pilco
FASE 2 Programa de entrenamiento para las diferentes áreas citadas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Categorías ❖ Niños de 4 años en adelante para iniciarse en la competición. ❖ Rehabilitación para todas las edades en general ❖ Mujeres embarazadas ❖ Adultos mayores 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los diferentes estilos: ❖ Estilo libre Estilo espalda. ❖ Estilo mariposa Estilo pecho. ❖ Evaluación de lo aprendido durante el curso. ❖ Evaluación de la recuperación, de las fracturas o lesiones que tengan. ❖ Para el embarazo por que ayuda a quemar calorías, y evita el sobre peso. ❖ Programa acuático que ayude a reforzar los músculos, que más sufren durante el embarazo.
FASE 3 Evaluar dependiendo en área que se encuentren cada persona	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evaluar los diferentes estilo de nadar ❖ La recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Un diagnostico durante el curso ❖ Por: Ramiro Pilco ❖ Colaborador.

Tabla 39: cuadro de planificación
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Natación para niños de 4 años



NOMBRE: Contacto y familiarización con el agua		CAPACIDADES FÍSICAS	
OBJETIVO: Enseñar al niño a nadar desde pequeño de 4 años		❖ Auto Confianza ❖ Flexibilidad	❖ Resistencia ❖ Fuerza
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?	BENEFICIOS
En este programa el niño aprenderá diferentes habilidades, acuáticas como manejo de la respiración, ingresos y salidas al agua de forma y segura, desplazamientos e inmersiones, además la técnica de las patadas y el estilo libre y de espalda etc.	<p>Existen diferentes estilos en natación :</p> <p>E. Libre. E. Mariposa. E. pecho. E. espalda</p> <p>El método utilizado nunca debe “presionar” al niño para que aprenda a flotar. Se trata de que le pierda miedo al agua, si lo tuviera, lo vea como algo lúdico y se divierta. Importa más que la experiencia sea grata a que consiga la flotación. Si el método de enseñanza es bueno, los niños no tienen por qué pasarlo mal o mostrarse reacios a acudir a la piscina. Lo fundamental es que adquieran el gusto por el agua.</p>	<p>En una piscina etc.</p>  	<p>❖ La natación para los niños es uno de los mejores métodos de estimulación temprana, ya que, en un ambiente de juego y placer, aporta beneficios importantes sobre el niño debido a los componentes físicos (agua, movimiento, calor) que contiene esta actividad.</p> <p>❖ Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio:</p> <p>❖ Aumenta el coeficiente intelectual:</p> <p>Inicia la socialización en un ambiente lúdico y recreativo</p>

Tabla 40 : Contacto y familiarización con el agua
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Natación para niños.

Lo que llamamos natación para bebés poco tiene que ver con el nadar, al menos con lo que la mayoría de personas entienden por aprender a nadar, ya que este planteamiento no se podrá lograr hasta los 4 ó 5 años. Antes de esta edad los niños son demasiado pequeños para desarrollar autonomía en el agua y adquirir los movimientos de la natación.

Por lo tanto hay que aclarar que una cosa es el disfrute, dominio y adquisición de ciertas habilidades, y otra muy distinta aprender a nadar. Esto es algo que los padres han de tener muy claro.

Beneficios de la natación

Desarrollo psicomotor: Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.

Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio: Es beneficioso para la condición cardiovascular y por lo tanto, mejora la resistencia del bebé

Relaja al niño: Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan al niño.

Refuerza su seguridad e independencia: El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar.

Aumenta el coeficiente intelectual: Está demostrado que los niños que han hecho natación en los 2 primeros años de vida desarrollan una percepción mayor del mundo que los rodea.

Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia. Aprenden a salir de dificultades, lo que más adelante utilizarán en el día a día para ser más autónomos.

Ayuda a su socialización: Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás.

Fortalece su sistema inmunológico. Son niños que no sufren tantos resfriados.

Natación para rehabilitación


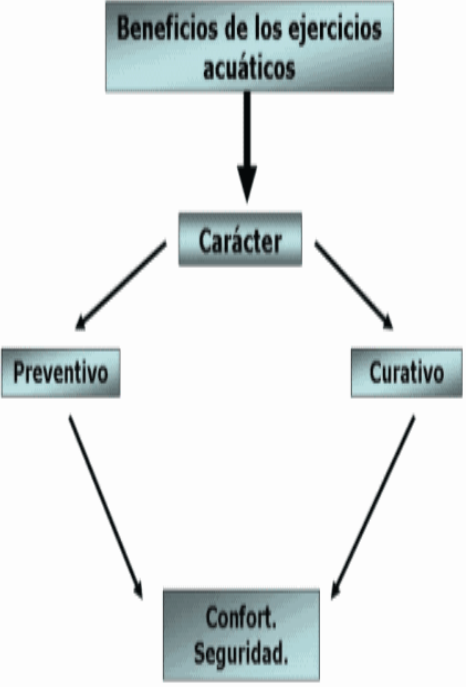
Nombre: Rehabilitación con deporte acuático		Capacidades físicas	
Objetivo: Beneficio para la salud		❖ Flexibilidad y motricidad gruesa	❖ Coordinación
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?	BENEFICIOS
<p>Su objetivo es dotar a la persona de movilidad suficiente para que pueda adaptarse a su entorno y llevar una vida lo más normal.</p> <p>Mediante la elaboración de un correcto esquema corporal.</p> <p>El trabajo es normalmente individualizado, se lleva a cabo por personal enfermero y tiene pocas posibilidades lúdicas y recreativas.</p>	<p>El deporte adaptado su objetivo es perfeccionar aquellas cualidades que se han ido desarrollando, mediante juegos y ejercicios adaptados a la minusvalía. Es decir ser objetivo</p> <p>También es importante la coordinación del paciente, la elección de un deporte u otro depende de una serie de factores: Tipo de minusvalía</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Motivación que tenga una persona u otra ❖ - Medios materiales que se tengan 	<p>En la piscina:</p> 	 <pre> graph TD A[Beneficios de los ejercicios acuáticos] --> B[Carácter] B --> C[Preventivo] B --> D[Curativo] C --> E[Confort. Seguridad.] D --> E </pre>

Tabla 41: Natación para rehabilitación para todas las edades.

ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco.

Natación para rehabilitación

La rehabilitación es un proceso complejo que resulta de la aplicación integrada de muchos procedimientos para lograr que el individuo recupere su estado funcional óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad en la medida que lo permita la utilización apropiada de todas sus capacidades residuales.

Por medio de la natación adaptada para recuperación total de las zonas afectadas

Beneficios

Las personas con parálisis cerebral también pueden beneficiarse con la natación. En estos casos, la natación logra como resultado un avance importante en la parte motriz, además de favorecer cambios de conductas positivos en relación con la manera de enfrentar la vida diaria. “La práctica regular de este deporte hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad. Los pulmones son capaces, consecuentemente, de tomar mayor cantidad de aire, con lo que también las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno. La expulsión de los gases de desecho al espirar resulta también más eficiente”. Los pulmones son órganos elásticos que dependen, para un buen funcionamiento, de la capacidad de contracción y expansión de los músculos de la pared torácica. “Estos músculos adquieren fortaleza y trabajan con mayor efectividad en respuesta a un ejercicio efectuado de manera regular”

Ejercicios

Según su fractura o lesión que tenga la persona debemos conocer primero antes de realizar cualquier tipo de trabajo de rehabilitación.

Juegos

Natación para mujeres embarazadas



Nombre: Actividad física adecuada		Capacidades físicas	
Objetivo:		Coordinación	Fortalecimiento de los músculos.
¿Para qué?	¿Cómo?	¿Dónde?	¿Beneficios?
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ayuda a eliminar el exceso de agua y prepara el sistema muscular y facilitando el trabajo del parto, y en si el mismo parto. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los ejercicios realizar con limitaciones. ❖ Recomendable comenzar a partir de los tres meses de embarazo evitando así hacerlo en el periodo de mayor riesgo. ❖ Independientemente del bebe hay que pensar en la madre en sí. ❖ El medio acuático es recomendable en este periodo para las mujeres embarazadas 	 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensación liviana que permiten a las articulaciones que se liberen. ❖ Ayuda a controlar el peso y a sentir ágil activa durante esta etapa de embarazo. ❖ Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas, durante el embarazo que son comunes como como son los dolores de cintura, columna etc.

Tabla 42: Natación para mujeres embarazadas
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Para mujeres embarazadas

Practicando la natación mejorara el sistema cardiovascular y respiratorio, regula el aumento de peso, es una gran ayuda para tener más baja la tensión, es un gran método de control del colesterol y el azúcar en la sangre. Además de todo esto ayuda a tonificará los músculos y preparar mejor tu estado físico hacia el momento del parto. El agua amortigua el peso corporal y adquirir una mayor libertad de movimientos, relajar las zonas que más se sobrecargan y ayuda a sentirse más ágil. También proporcionará tonicidad a la musculatura y mejorar la flexibilidad.

Ejercicios durante el embarazo

Ayuda a contribuye y aliviar ciertas molestias como mala circulación, dolor de espalda, pesadez, además de favorecer la circulación de sangre hacia el feto y ayudar a controlar el aumento de peso.

Por otra parte, ayuda a afrontar mejor el parto, ya que el cuerpo tiene más flexibilidad y mejor estado físico. Sin olvidar los beneficios psicológicos, ayudando a disminuir la ansiedad, el insomnio y el estrés.

Beneficios de la natación para embarazadas

- ❖ Te ayuda a controlar tu peso y a sentirte ágil.
- ❖ Aumenta la flexibilidad de tus articulaciones.
- ❖ Te permite una mejor distribución del peso corporal.
- ❖ Mejora tu sistema cardiorrespiratorio.
- ❖ Aumenta la tonicidad de los músculos de los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas.
- ❖ Te ayuda a relajar tensiones y a sentirte bien, física y psicológicamente.

Rehabilitación para adultos mayores



Nombre: Rehabilitación para adultos mayores		Capacidades físicas	
		Flexibilidad	Movilidad
Objetivo:		Elongación	
¿Para qué?	¿Cómo?	¿Dónde?	¿Beneficios?
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejora su disposición psicológica y su rol en la vida cotidiana. ❖ Enriquece su educación motriz y su condición física general. ❖ Mejora sus funciones respiratorias y cardiovasculares. ❖ Incrementa la amplitud del movimiento articular. ❖ Desarrolla su independencia y su autonomía persona 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por medio de ejercicios adecuados conociendo su fractura o lesión. ❖ De acuerdo a la lesión que se presenten en cada una de ellos ❖ Programas clasificados para cada tipo de fracturas o lesiones en recuperación por medio de la natación. 	 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Complementa el periodo de rehabilitación con el aporte de la natación terapéutica Y Lograr que las personas con capacidades diferentes estén en la capacidad de desenvolverse en óptimas condiciones en el desarrollo de sus cualidades motrices.

Tabla 43: Rehabilitación para adultos mayores
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Adulto mayor

El programa de natación para el adulto mayor de Comfama contribuye a mejorar la salud física de los participantes y a generar espacios de socialización entre ellos.

El alumno aprende diferentes habilidades de la natación como entradas al agua, flotaciones, inmersiones y desplazamientos de forma autónoma y segura. Estará dividido en dos niveles, cada uno tiene una duración de 10 clases, una por semana y una intensidad de una hora por sesión.

Ejercicios

Caminar por todo el espacio con los brazos dentro del agua. A mayor velocidad, mayor resistencia tendrás por parte del agua y más fuerza tendrás que hacer.

En la parte media de la piscina

- ❖ En posición horizontal, boca abajo. Realiza movimientos con brazos y piernas en forma circular, de la misma manera que nadan los perritos.
- ❖ Con una tabla de flotación. Posición horizontal. Brazos extendidos tomando la tabla. Hacer patada de crol con las piernas extendidas.
- ❖ Posición horizontal, boca abajo. Coloca la tabla entre las piernas a la altura de la rodilla. Avanza haciendo brazadas de estilo libre.
- ❖ Sin la tabla, posición horizontal. Un brazo extendido, con el otro realiza una brazada acompañada por patada estilo crol.
- ❖ Para finalizar te colocas boca arriba en posición de 'plancha' y te mantienes flotando lo que puedas ayudándote levemente, con movimientos ocasionales de brazos y piernas.

Propuesta de valor:

Con la idea crear el centro de alto rendimiento y propiciar un espacio de adecuado donde se pueda ejecutar todo lo planteado y cumplir con las expectativas y necesidades de las personas que acudan a este lugar, ya que en la provincia no hay un lugar específico o similar por eso es la creación de este proyecto.

Mercado metas.

La mayoría de personas de la ciudad acudan y sus alrededores con el objetivo de abarcar el mercado provincial.

Financiamiento

Gestionar el auspicio económico de empresa privada internacional y auto gestión con el fin de lleva a cabo la propuesta.

6.8 PREVENCIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación sensibiliza a la ciudad con los objetivos del centro de alto rendimiento su capacidad de trabajo y sirviera, para la formación de deportistas a futuro por medio de una organización dando cumplimiento a la propuesta y su aplicabilidad.

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFÍA

- ❖ CONDE E., PERAL F., MATEO L.(2001). *Educación Infantil en el Medio Acuático*. Editorial GYMNOS.
- ❖ CONTRERAS, O. (1998): *Didáctica de la Educación Física*. Ed. Inda. Barcelona.
- ❖ RODRÍGUEZ GUIADO, LLORET y otros (1994): *Salud, Deporte y Educación*. Ed. ICEPSS. Las Palmas.
- ❖ Diccionario: para entender la actividad física/

Web grafía:

- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos22/natacion/natacion.shtml>
- ❖ <http://www.todonatacion.com/natacion-adultos/beneficios-de-la-natacion.php>
- ❖ [VVAA \(1997\): Materiales curriculares para el profesorado de EF. Ed. Wanceulem. Sevilla](#)
- ❖ [Categoría: Deporte y salud](#)
- ❖ http://html.rincondelvago.com/natacion_21.html
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd107/la-natacion-en-el-curriculum-oficial-de-educacion-primaria.htm>
- ❖ <http://www.efdeportes.com/>
- ❖ [Vida saludable con ejercicios](#)
- ❖ <http://comunidaddeportiva.blogspot.com/2007/08/carta-internacional-de-la-educacin.html>.

- ❖ <http://www.cdc.gov/nchs>.
- ❖ [«http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica»](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd107/la-natacion-en-el-curriculum-oficial-de-educacion-primaria.htm>
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd90/futsala.htm>
- ❖ <http://es.scribd.com/doc/3294504/COORDINACION>
- ❖ <http://www.slideshare.net/Amediaz/cualidades-motrices-1eso>
- ❖ <http://www.todonatacion.com/deporte/calentamiento.php>
- ❖ <http://www.conhijos.es/familia/aprender-a-nadar/>
- ❖ <http://www.comfama.com/contenidos/servicios/Deportes%20y%20recreacion%20Escuela%20de%20deportes/Natacion%20Adulto%20mayor/natacionmayor.asp>
- ❖ <http://www.comfama.com/contenidos/servicios/Deportes%20y%20recreacion%20Escuela%20de%20deportes/Natacion%20Natacion%20ni%C3%B1os/natacionninos.asp>
- ❖ <http://www.i-natacion.com/articulos/matronatacion/embarazo.html>
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd100/compe.htm>
- ❖ http://www.babysitio.com/embarazo/actividad_fisica_natac.php
- ❖ http://es.wikipedia.org/wiki/Natacion_sincronizada
- ❖ <http://www.vitonica.com/natacion/beneficios-de-la-natacion>
- ❖ http://salud.facilisimo.com/reportajes/deporte/beneficios-de-la-natacion_173921.html
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos35/natacion-cardiacos/natacion-cardiacos.shtml>
- ❖ http://www.revistadini.com/noticia/610/la-natacion_un-deporte-muy-completo.html

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1:

Técnicas e instrumentos:

En la investigación se empleara las siguientes técnicas debidas de investigación.

- ❖ Observación
- ❖ Entrevista
- ❖ Encuesta.

Recursos

Para este aspecto se tomara las interrogantes siguientes:

¿Cómo se hacen las cosas?

¿Con que se las hace?

¿Qué resulta?

Se concluyera el estudio promocionando sugerencias para su validación y evaluación de su aplicación.

Recursos Humanos

Tendrá un carácter instrumental ya que el objetivo final de la misma será su propuesta en marcha a través de políticas que permitan dar soluciones a problemas sociales.

Recursos financieros

La realización del estudio que se propone en este plan de investigación comprende la erogación de gastos relacionados con los aspectos que a continuación se señalan. (Nota. El financiamiento será cubierto por los investigadores en el 10%)

Marco administrativo

- ❖ Recursos
- ❖ Institucionales
- ❖ Escuela Antonio Álvarez Jácome
- ❖ Humanos

Asesor del proyecto

- ❖ Investigador: Ramiro Alfonso Pilco Pilco
- ❖ Equipo
- ❖ Computador
- ❖ Pen – drive
- ❖ Materiales de Oficina
- ❖ Carpeta
- ❖ Papel Bon
- ❖ Cuadernos

ANEXO: 2

Cronograma de actividades

No	Actividades	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Selección del tema	■															
2	Revisión inicial de biografía.			■													
3	Planteamiento del problema				■	■											
4	Elaboración del marco teórico						■	■									
5	Determinación de objetivos							■	■								
6	Formulación de hipótesis									■	■						
7	determinación de variables e indicadores											■	■				
8	Esquema de contenidos												■	■			
9	Diseño metodológico														■		
10	Elaboración de técnicas de investigación.															■	■

Tabla 44 : Cronograma de actividades
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

ANEXO: 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de ciencias humanas y de la educación

Carrera cultura física

Encuesta dirigida a los Estudiantes del sexto año de básica

Objetivo: Recabar información acerca de la natación y su importancia en el desarrollo físico en la escuela “Antonio Álvarez Jácome”

INTRUCCIONES: MARQUE CON UNA (X) LA ALTERNATIVA QUE CORRESPONDA SEGÚN SU CRITERIO.

PREGUNTAS

1.) ¿Cree usted que la práctica frecuente de la natación aportara a un buen desarrollo físico?

() ()

2.) ¿Cree usted que su autoestima es un problema para no practicar la natación?

() ()

3.) ¿Cree usted que la natación desarrollara la fuerza muscular?

() ()

4.) ¿Cree usted que la práctica frecuente de la natación puede darle flexibilidad?

() ()

5.) ¿Cree usted que la constancia de la natación mejoraría su motricidad gruesa?

() ()

6.) ¿Cuántas veces por semana practica usted la natación?

() ()

7.) **¿Tiene usted un conocimiento de los fundamentos básicos de la natación?**

()

()

8.) **¿Cree usted que la natación es un deporte saludable para su organismo?**

()

()

9.) **¿Sientes algún interés por la practicar la natación?**

()

()

10.) **¿Cree usted que la natación le debemos darle importancia como a los demás deportes?**

()

()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo

Constelación de ideas variable independiente.

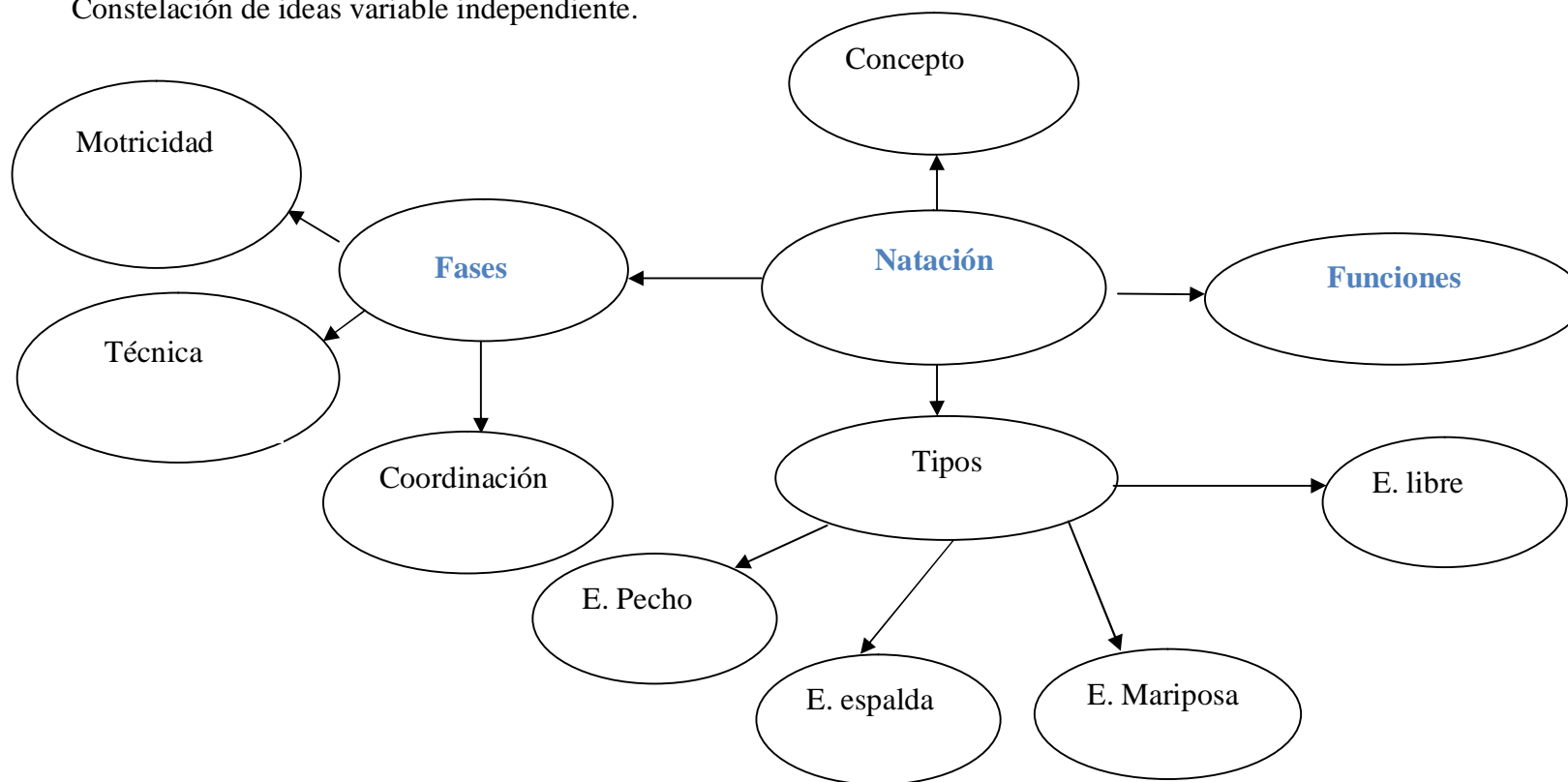


Tabla 45: Constelación de ideas variable independiente
ELABORADO POR: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Anexo

Constelación de ideas variable dependiente.

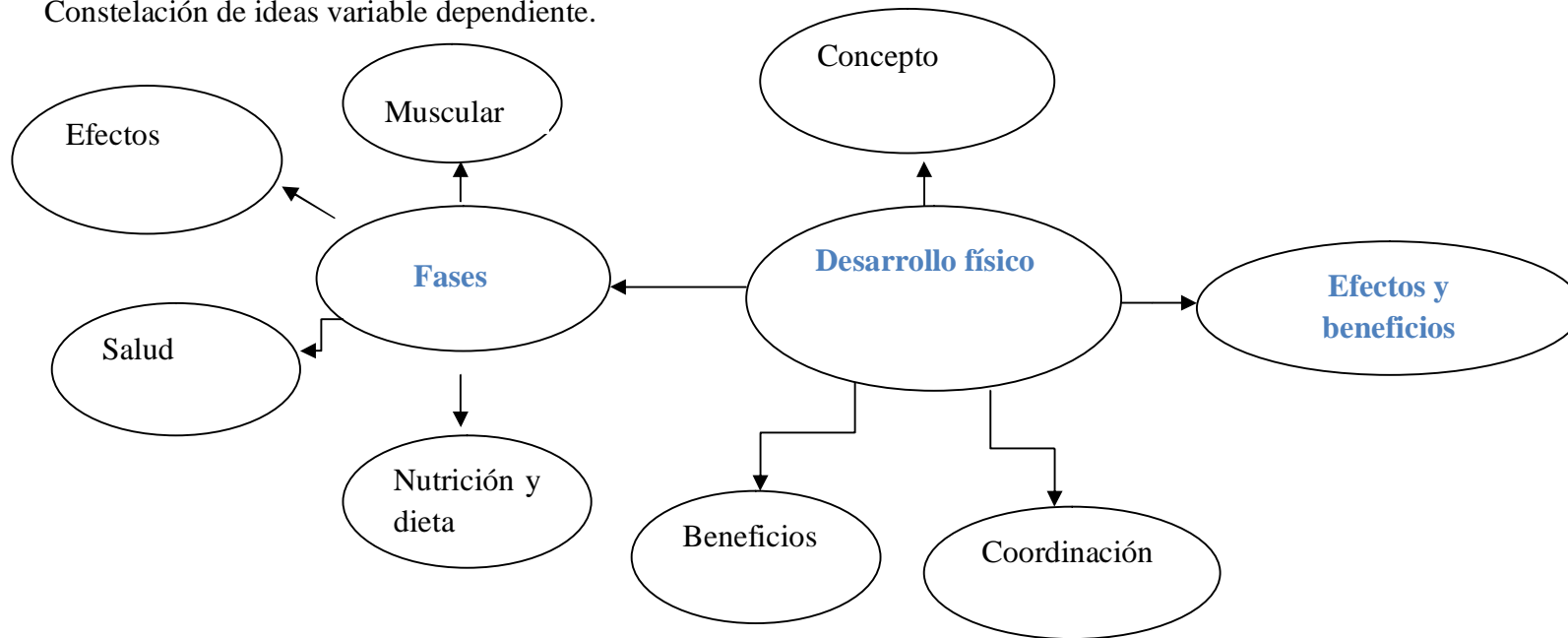


Tabla 46: Constelación de ideas variable dependiente
Elaborado por: Ramiro Alfonso Pilco Pilco

Anexo: 4

Fotos de la Escuela

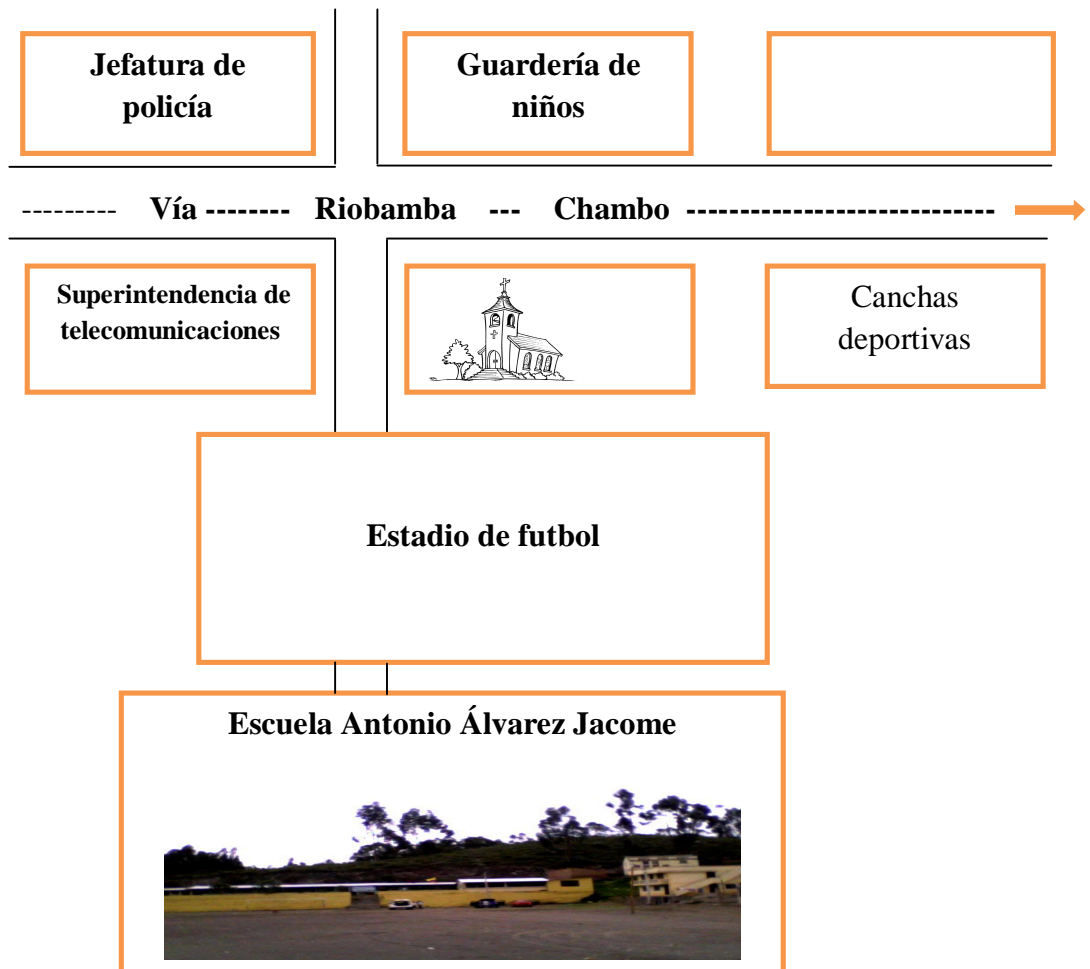






Anexo: 5

Mapa del grupal de la ubicación de la escuela Antonio Álvarez Jácome



Anexo: 6**LISTA DE ESTUDIANTES****Escuela:** Antonio Álvarez Jácome**PROVINCIA:** San Luis**PARROQUIA:** Riobamba**AÑO:** Sexto de Básica

N.	NÓMINA DE ALUMNOS
1	Cuero Yupa Kevin Paul
2	Daquilema Ausay José Armando
3	Daquilema Sagba Jonathan Jesús
4	Guapi Ocaña Kevin Gonzalo
5	Guevara Sagñay Erik Estalin
6	Ilbay Daquilema Carlos Manuel
7	Muñoz Gamarra Luis Fabián
8	Pinduisaca Sinaluisa Jefferson
9	Quitio Tenemasa Alex Geovanny
10	Zarate Guiña Edison Patricio
11	Zarate Guiña Juan Pedro
12	Sagñay Pintag Juan Pedro
13	Cuello Cajo Jazmín Elisabeth
14	Chicaiza Chillé Ana Karina
15	Caisaguano Tiuquina Evelin
16	García Guananga Rosita
17	Jimenez Ruiz Mayvelin Kateine
18	Induisaca Colcha Deysi Viviana
19	Quispe Caisaguano Érica Maribel
20	Sagba Cajo Erika
21	Sagba Sinaluisa Michel Catherine
22	Colcha Escobar Esteban
23	Saltos Sagba María Manuela
24	Chillé Colcha Eugenia Jaqueline
25	Olmedo Chusa Beatriz María
26	Cuello Cuesta Marco Antonio
27	Benítez Portin Patricio
28	Pacha Chusa Eulalia Natalia
30	Yupa Yumisacha Esteban Ricardo
31	Zambrano Pilco Euclides Tarsicio
32	Yepes Campos Oscar Efraín
33	Zurita Vizuete Mayra Fabiola
34	Díaz Villacis Gabriela Salome
35	Arcos Sagba Marcos Alexis