



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“UNA REVISTA VIRTUAL PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LAS
TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS
QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL
TERESA FLOR DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN
AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE 2010”**

AUTOR: Acosta Lucero Wilson Humberto

TUTOR: Lcdo. Jordán Cordonez Wilmer Alejandro.

Ambato – Ecuador

2010

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez CC 1803204203 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el tema:

“UNA REVISTA VIRTUAL PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE 2010”

Desarrollado por el egresado Acosta Lucero Wilson Humberto considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 20 de junio del 2010

.....
Lcdo. Jordán Cordonez Wilmer Alejandro

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Acosta Lucero Wilson Humberto

C.C.: 0501887046

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

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación sobre el tema:

“UNA REVISTA VIRTUAL PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE 2010”

Presentado por el Sr. Acosta Lucero Wilson Humberto, egresado de la Carrera de promoción: 2009-2010 una vez revisada la investigación aprueba con la calificación de 9.5 (NUEVE PUNTO CINCO) en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

Ing. MSc.. Freire Ll. Ivonne B

Lcdo. Carrillo Sarabia Fernando Javier

DEDICATORIA

Al final de mi carrera, con Gratitude infinita a mi maravillosa esposa Teresa Masaquiza, a mis hijos Alexander y Nathaly, quienes supieron apoyarme incondicionalmente en todo momento, con sus conocimientos, paciencia, abnegación, amor y sacrificio.

Wilson Humberto Acosta Lucero.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a mis maestros, y de manera especial a mis padres Humberto Acosta y Mercedes Lucero, que con paciencia y abnegación vertieron en mis conocimientos.

Wilson Humberto Acosta

INDICE GENERAL

CONTENIDO	PÁGINAS
Portada.....	I
Aprobación del Tutor.....	II
Aprobación de la Tesis.....	III
Aprobación del tribunal de grado.....	IV
Agradecimiento.....	V
Dedicatoria.....	VI
Índice General.....	VII
Resumen Ejecutivo.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema.....	2
Contextualización Macro.....	2
Contextualización Meso.....	4
Contextualización Micro.....	5
Análisis Crítico.....	6
Prognosis.....	7
Formulación del problema.....	8
Interrogantes de la investigación.....	8
Delimitación del problema.....	9
Unidades de observación.....	9

Justificación.....	9
Objetivos.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	11

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes.....	12
Fundamentación Filosófica.....	13
Fundamentación Pedagógica.....	13
Fundamentación Legal.....	15
Categorías Fundamentales.....	18
Variable independiente.....	19
Variable dependiente.....	24
Hipótesis.....	31
Señalamiento de variables.....	31

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Modalidad Básica de la investigación.....	32
Tipo.....	33
Población y muestra.....	33
Operacionalización de variables.....	35
Variable independiente.....	35
Variable dependiente.....	36
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37

Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	39
Plan de recolección de información.....	40
Plan para el procedimiento de información.....	40

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis de los resultados.....	41
Interpretación de datos.....	42
Verificación de hipótesis.....	42

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	52
Recomendaciones.....	52

CAPITULO VI

PROPUESTA

Datos informativos.....	54
Antecedentes.....	55
Justificación.....	55
Objetivos.....	56
Objetivo General.....	56
Objetivos Específicos.....	56
Análisis de factibilidad.....	57

Fundamentación.....	58
Modelo Operativo.....	60
Recursos.....	61
Cronograma de actividades.....	62
Presupuesto.....	63
Bibliografía.....	64
Anexo I.....	65
Anexo II.....	66
Anexo III.....	71
Anexo IV.....	75

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Cuadro # 1:	Árbol de problemas	6
Cuadro # 2:	Categorías Fundamentales	18
Gráfico # 1	Espalda	26
Gráfico # 2	Braza o Pecho	27
Gráfico # 3	Mariposa	29
Cuadro # 3	Variable Independiente: Revista Virtual	35
Cuadro # 4	Variable Dependiente: Técnicas de Natación	36
Gráfico # 4	Tabulación	42
Gráfico # 5	Tabulación	43
Gráfico # 6	Tabulación	44
Gráfico # 7	Tabulación	45
Gráfico # 8	Tabulación	46
Gráfico # 9	Tabulación	47
Gráfico # 10	Tabulación	48
Gráfico # 11	Tabulación	49
Gráfico # 12	Tabulación	50
Gráfico # 13	Tabulación	51
Cuadro # 5	Cronograma de Actividades	62
Cuadro # 6	Encuesta	65

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “UNA REVISTA VIRTUAL PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE 2010”

AUTOR: Acosta Lucero Wilson Humberto

TUTOR: Lcdo. Jordán Cordonez Wilmer Alejandro.

Resumen: forma más fácil y económica a disposición de muchos más usuarios los temas concernientes a la disciplina de natación en la Escuela Fiscal Teresa Flor y la forma de que los padres de familia conozcan de mejor manera todos los aspectos relevantes de la misma y se mantengan informados y actualizados de lo que hacen sus hijos y sus maestros de cultura física y el complemento que serían las revistas virtuales.

INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes más completos en donde predomina el entrenamiento de la resistencia, ya que participan todos los grupos musculares y se fortalece la capacidad cardiorrespiratoria. A diferencia de los demás deportes, la natación puede ser practicada a cualquier edad. También la natación es muy utilizada por los amantes de la estética y las buenas formas, ya que a través de la misma se consiguen quemar hasta 500 calorías en tan sólo una hora.

Los beneficios de la natación se comprenden a partir del principio de Arquímedes que enuncia: cuando un cuerpo es sumergido en un líquido recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del líquido que se desaloja. El cuerpo humano tiene en general un volumen tan grande que el peso del agua desalojada es igual al del cuerpo mismo, por esto flota.

La elección de realizar esta investigación se debe a que: al trabajar con niños de edad del preescolar, en natación se despierta la inquietud de comprobar las modificaciones que en ellos pueden ocurrir frente a una nueva actividad deportiva empleando una revista virtual como apoyo. Así, la "flotación" es uno de los requisitos fundamentales para poder nadar. Otro es la respiración ya que sin ella no se puede maniobrar el cuerpo en el agua. Aunque el aprendizaje puede ser muy favorable, existen muchas personas que nadan muy bien pero la respiración les impide rendir o perfeccionar el estilo ya que terminan fatigándose.

Los docentes de Educación Física tenemos el trabajo de enseñar una serie de objetivos y concretamente marcados en una legislación que nos marca la administración. Esto implica que debemos seguir una progresión para el trabajo de los contenidos que queremos trabajar. En el ámbito del ocio, las actividades que se enseñan no tienen ningún tipo de progresión, ni están marcadas por ningún ente público que pida tener unos conocimientos básicos en la enseñanza de los niños y niñas. Las enseñanzas de la natación en diferentes piscinas, tanto públicas como privadas, buscan enseñar a nadar a nuestros alumnos y alumnas. Esto lo hacen no basándose en ningún tipo de técnica ni de medio. Por todo esto recomiendo el trabajo con los niños y niñas usando una serie de materiales que son de gran utilidad en estas enseñanzas.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

Revista virtual y la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

1.2. Contextualización

1.2.1 Contextualización Macro

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el siglo XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National

Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA). El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el río Támesis en 1869. A finales del siglo XIX, la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya sus respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Fédération International de Natation Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Las competiciones internacionales han estado patrocinadas en Europa por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones integrantes del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 y tiene lugar cada cuatro años. El Campeonato de Europa se celebró por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; desde 1950 hasta 1974 se disputaron con intervalos de cuatro años y, desde 1981, tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando Estados Unidos ganó tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence Buster Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martín López-Zubero, entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por nuevas plusmarcas. Del mismo modo, se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Es por eso que son tan importantes las técnicas de natación y su enseñanza en los estudiantes de la escuela Teresa Flor, ya que de esa manera podrán desarrollar más sus conocimientos, en cuanto a esta disciplina, utilizando medios tecnológicos como una revista virtual.

1.2.2 Contextualización Meso

En el Ecuador la natación definida como el deporte de la oxigenación y de la flexibilidad, agente de la educación física, considerado como un deporte de la formación física básica junto al atletismo y la gimnasia, en la actualidad está considerado no únicamente como un deporte de recreación o de competición sino como la actividad deportiva que garantiza la seguridad personal y social. Razones que justifican su tratamiento en la formación de los futuros profesionales de la cultura física.

Dentro del programa de estudios de formación, los estudiantes deben abordar para garantizar su formación esta disciplina deportiva, la misma que debe desarrollarla en un medio natural diferente al que el hombre común realiza sus actividades normales. Por este motivo se hace indispensable que quien vaya a orientar las acciones físicas deportivas en el agua, deben conocer con precisión que procesos deben ser considerados en sus aspectos metodológicos y técnicos. Esta experticia hará más efectivo el movimiento acuático y permitirá proyectar a los participantes en esta actividad formativa, una práctica permanente del deporte con fines competitivos, inherentes a la cultura física y a la salud deportiva permanente.

1.2.3 Contextualización Micro

Según los estudios en la sociedad del conocimiento el uso de las TIC y la revista virtual para mejorar la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes son herramientas muy poderosas y efectivas para todos los niveles educativos, especialmente contribuye a mejorar el rendimiento escolar a través de la interacción, así como en reducir la brecha digital a través de los entornos virtuales de aprendizaje que permite la interacción entre docentes y alumnos y entre padres despertando el interés que es el motor que permite a los niños aprender de manera atractiva e interactiva utilizando una revista virtual en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

1.2.2. Árbol de Problemas



Cuadro # 1

Elaborado por: Wilson Acosta

1.2.2.1 Análisis Crítico

- El desconocimiento teórico y práctico de la natación afecta a los estudiantes debido a que no existe una coordinación de movimientos de los mismos, es por ese motivo que se ve la necesidad de tener como guía una revista virtual para el mejor aprendizaje de los estudiantes y las técnicas de natación.
- La falta de infraestructura en la institución ha llevado a los estudiantes a que no puedan desempeñarse completamente en lo referente a la Natación y sus técnicas lo que conlleva a reducir el período de clases

El estado forma parte de la problemática existente, debido al bajo presupuesto asignado a las Instituciones Educativas el mismo que no cubre todas las necesidades que existen en estos Centros Educativos para que así puedan desarrollar sus técnicas en la natación con una revista virtual.

- Las Metodologías y aplicaciones inadecuadas en lo que tiene que ver con la aplicación de una revista virtual no es aplicada en la enseñanza de la Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010, es por esta razón que existe un desfase en el aprendizaje de las técnicas de natación y rendimiento de los involucrados como son los estudiantes.
- El manejo inadecuado de técnicas motivacionales es una pérdida de entusiasmo de parte de los alumnos, ya que no existe una enseñanza adecuada de los instructores en lo que tiene que ver con la natación, es por eso que la aplicación de una revista virtual mejorará la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

1.2.3. Prognosis

Las Instituciones Educativas, Docentes y estudiantes son factores principales dentro de la problemática, debe existir una evolución del conocimiento científico y técnico sobre cómo enseñar la Natación insertando estrategias y métodos para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, de esta manera se dará un giro de 180 grados en la preparación de la natación y por ende se mejorara el rendimiento en las diferentes competencias a nivel de la provincia y del Ecuador

Si no implantamos estos cambios a futuro no tendremos deportistas que nos represente y seremos simples críticos de los acontecimientos deportivos que se den en nuestra provincia o país.

La revista virtual se convierte hoy en día en una poderosa herramienta para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de natación y lograr capacitar a nuestros deportistas de una manera diferente, esperando en el futuro tener deportistas en la disciplina de natación.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo influye el uso de una Revista Virtual y la enseñanza de las técnicas de Natación en los estudiantes de los quintos años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010?

1.2.5. Interrogantes

- ¿Cómo se relaciona el uso de una Revista Virtual por parte de los estudiantes para mejorar las técnicas de natación y su rendimiento?
- ¿Qué relación existe entre el uso de una Revista Virtual y el logro de los aprendizajes esperados por los estudiantes en la disciplina de la natación?
- ¿La Revista Virtual es recomendable para una buena preparación deportiva en los estudiantes en la disciplina de natación?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Delimitación espacial y temporal

Esta investigación se realiza en la Escuela Fiscal Teresa Flor en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Institución: Escuela Fiscal Teresa Flor

Tiempo: período escolar Junio Octubre 2010.

Unidades de observación

Estudiantes de los quintos años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

1.3. Justificación

Las grandes y aceleradas transformaciones en el ámbito deportivo que vivimos actualmente hacen que la tecnología de revistas virtuales este inmersa en dichos cambios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de la disciplina de natación.

El desarrollo de este proyecto constituye una posibilidad concreta de enfrentar y dar soluciones a los problemas educativos en ámbitos deportivos pues van a permitir mejorar la enseñanza en las técnicas de natación utilizando una poderosa herramienta educativa que es la revista virtual la misma que ayudará a cambiar la metodología tradicional por una metodología nueva e innovadora que va a dar como resultado la formación más adecuada de los nuevos talentos deportivos en la disciplina de natación.

Este proyecto de investigación se va a desarrollar con los estudiantes de los quintos años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua con el único propósito de fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje en la natación, es de gran interés la presente investigación ya que permite observar las falencias que se dan en el interaprendizaje de las técnicas de natación en la institución

El docente de Cultura Física debe constituirse en un aporte fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de natación, este debe ser capaz de formar deportistas de elite que tengan un rendimiento adecuado en competencias deportivas en la disciplina de la natación no debe dudar en utilizar nuevas herramientas educativas como es la revista virtual para mejorar la enseñanza de sus estudiantes

Es importante conocer y analizar que la natación debe darse en forma teórica – práctica y que mejor manera de hacerlo utilizando la revista virtual está inserta imágenes, texto, videos, animaciones para hacer más participativo el proceso de enseñanza aprendizaje

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar cuál es la influencia de una revista virtual en la enseñanza de las técnicas de natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Diseñar un programa de capacitación a fin de incrementar los conocimientos, habilidades y destrezas de los estudiantes en la disciplina de natación.
- Elaborar un plan de trabajo para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina de natación con los niños de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.
- Establecer el interés en la práctica de natación a través de una revista virtual.
- Caracterizar la comunicación que los alumnos tiene con su profesor en el transcurso de la clase
- Determinar el nivel de adaptación en el medio acuático en los alumnos del preescolar durante el transcurso de las clases.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Técnicas de aprendizaje en la natación

En un estudio reciente, el Dr. Pedro Barreda, demostró que los niños menores de 4 años requieren periodos mayores de instrucción y que están limitados por su capacidad Neuro-muscular. Poner a los niños en clases de natación en forma temprana no hace que alcancen sus habilidades en el agua más pronto ni con mejor habilidad que los que inician las clases más tarde.

Independientemente de la habilidad de cada niño para estar en el agua, es indispensable la constante y estrecha supervisión de un adulto para prevenir el ahogamiento o casi ahogamiento de un niño. Un descuido, por mínimo que sea, en la supervisión de un niño puede ser trágico. Por esta razón se recomienda actualmente la supervisión táctil, la cual requiere que el profesor o cuidador se mantenga tocando al nadador constantemente. (Dr. Pedro Barreda, 2005)

Es por eso que se debe tomar en cuenta que cuando los estudiantes van a la escuela los mismos deben tener noción de la natación y esto es con la ayuda de los padres e instructores.

En la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010, no se ha realizado ningún estudio acerca de la utilización de una revista virtual o algún manual de apoyo, por lo que carece de antecedentes investigativos.

El motivo del porque de una revista virtual y la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010, porque se ha visto la necesidad de que los estudiantes deben desarrollar más y más en lo que tiene que ver con la disciplina de natación.

2.2.Fundamentación Filosófica

Esta investigación está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cuantitativo

2.3.Fundamentación Pedagógica

Los estudios realizados sobre la utilización de una revista virtual influirá mucho en los estudiantes de cultura física en la disciplina de natación, Las manos y los pies se corresponden neurológicamente con amplias áreas sensitivas y motoras del cuerpo humano, por lo que se debe considerar que deben ser los puntos más importantes en el comienzo del aprendizaje de las habilidades en la natación en los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

La revista virtual consiste en un tipo de enseñanza global donde su progresión fundamental es propulsión/respiración/flotación y manteniendo como objetivo el utilitario/educativo. En este sistema los movimientos propulsivos de crol y

espalda se introducen en las lecciones iniciales, realizando desplazamientos largos ya que el alumno no gasta energías para mantenerse a flote. Se utiliza con niños de cualquier edad y requieren una gran cantidad de material. El estudio se realizara con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010.

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y evolutivas del ser humano. En la sociedad actual la Natación es un fenómeno de masas que ha sido difundido por los medios de comunicación los cuales lo han convertido en un artículo de consumo, de competencia económica y de status social.

El padre de familia y en muchas ocasiones el profesor se ven arrastrados por el torrente de desinformación comercial y se olvidan de algunos principios pedagógicos como el respeto la integridad del estudiante y anteponen como único fin obtener resultados o rendimiento en el menor tiempo posible sacrificando al estudiante en su formación física y mental.

De esta manera la Natación practicada por el hombre es un arte. Los peces los anfibios y casi todos los cuadrúpedos nacen con habilidad o bien, la adquieren instintivamente al adoptar en el agua la forma de locomoción que emplean en tierra.

Si el hombre poseyera una de esas características, la Natación no sería para él un arte, no habría que aconsejarle ningún método ni necesitaría ser enseñado a nadar; sin embargo por su estructura y hábitos se encuentra impedido, cuando entra al agua, para sostenerse en ella flotando o avanzando. De esta manera, como el hombre no puede emplear en el agua su posición natural ni sus movimientos de locomoción, debe adoptar otros muy diferentes.

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

Es por eso que se ha visto en la necesidad de una Revista virtual y la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010, para que puedan desarrollar, sustentar en el principio de alegría que dice: El placer de moverse, de resolver con éxito los problemas de movimiento planteados, en los que tiene que poner en juego todas sus capacidades funcionales, dará al estudiante un verdadero y fundamental sentido de alegría, en la clase de Educación Física. Sin libertad, espontaneidad y alegría, la clase de educación del movimiento pierde su más íntimo y profundo contenido. La esencia del estudiante es la alegría; una clase de Educación Física donde esta no exista, no es verdaderamente educativa.

Es decir, Una revista virtual y su enseñanza de las técnicas en natación trata de generar una Educación Física dinámica basada en la alegría y en la libertad del estudiante, en la creatividad, en la iniciativa propia que culmine en el auto actividad y la autodisciplina, y la Natación nos ofrece cubrir tales objetivos.

2.4.Fundamentación Legal

El marco legal que rige las actividades deportivas en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato está integrado por.

- Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación

Capítulo IX

DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS PROVINCIALES ESTUDIANTILES

Art. 35.- Las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, son los organismos encargados de planificar, organizar, coordinar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades provinciales estudiantiles de los organismos bajo su jurisdicción, se regirán por esta Ley y sus estatutos y tendrán su sede en la respectiva capital de provincia.

Art. 36.- La asamblea de cada federación deportiva provincial estudiantil, estará integrada por los siguientes miembros: dos representantes de los colegios afiliados: rector y vicerrector; y, jefe del área de cultura física o profesor de cultura física.

Art. 37.- El Directorio de las federaciones deportivas estudiantiles provinciales, estará conformado por:

- a) Presidente;
- b) Vicepresidente;
- c) Secretario;
- d) Tesorero;
- e) Tres vocales principales y tres suplentes; y,
- f) Un delegado de la Dirección Provincial de Educación, designado por la autoridad competente.

REGLAMENTO

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

REGLAMENTO

Art. 33. Los representantes de los colegios ante la Asamblea de la Federación Deportiva Provincial Estudiantil serán obligatoriamente: el Rector; el Vicerrector; y, el Jefe del Área de Cultura Física o Profesor de Cultura Física de cada plantel.

REGLAMENTO

Art. 34. Las actividades de las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, se ejecutarán 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 República:**

"Art. 82.- El estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la educación física, el deporte y recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá los recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades".

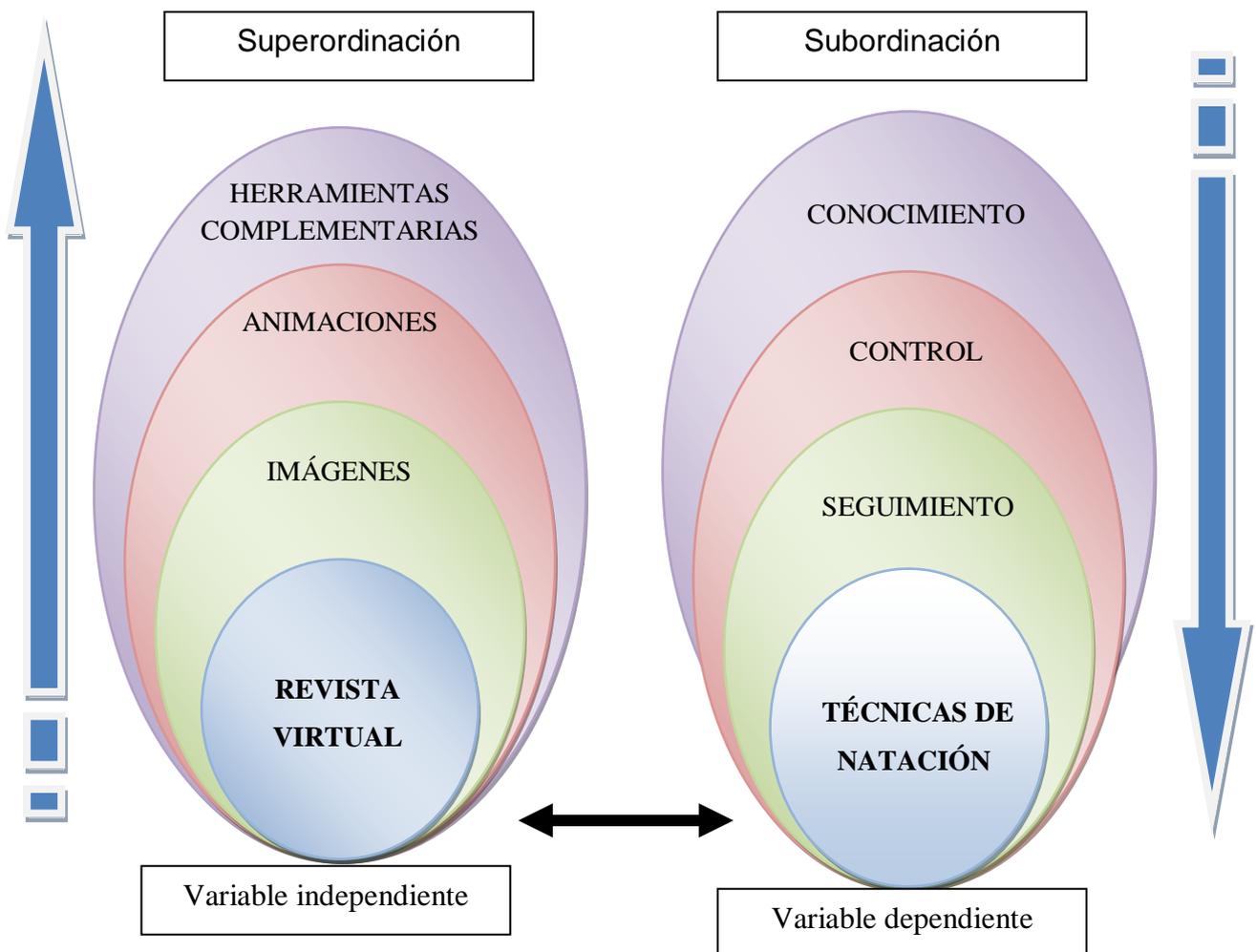
Así mismo en su parte legal por la Ley de Educación (L. 187 - CNR. RO 484; 3-Mayo-1983, en su artículo 3, literal b que dice: "desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para

que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país con su reglamento respectivo (DE-935.R0226: 11-Julio-1985). Además se encuentra amparada en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación aprobada el 29 de junio del 2005. En el título 1, artículo 2, literal a.

“a) Proteger, 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;”

2.5.Categorías Fundamentales

Superordinación conceptual



Cuadro # 2

Elaborado por: Wilson Acosta

2.6. Señalamiento de variables

Variable Independiente

Revista Virtual

La revista virtual no se basa en pasar una revista impresa a un formato digital, y simplemente ver lo mismo que uno ve en la revista impresa. El concepto que se creó de revista virtual se refuerza con todas las herramientas complementarias que ofrece Internet, apoyados en los diferentes niveles virtuales de aprendizaje (NVA), que ayudan a construir en profundidad un AVA, como los son: hipertexto, imágenes, animaciones y videos, hasta simulaciones e interactividad con alto grado de complejidad.

Una forma de comunicarnos con los estudiantes de natación, es a través de una revista virtual, que además de ver una competencia, comparten fotos, videos, charlas o simplemente interactúa con aquellos que hacen posible que la natación, pueda funcionar.

Seguramente así cada estudiante que llega a tener contacto con este deporte, ha estado en algún ámbito involucrado, y con ese espíritu creamos este sueño que desde hace muchos años queremos hacer realidad.

Aportando así un granito de arena a la comunicación masiva de esta disciplina que aprendimos a entender, porque la natación no es solo ver

estudiantes nadadores en un cubo de agua durante 1 segundo en una competencia, es mucho más, es organización, es dirigencia, es arbitraje, que lleva a ver resultados, es apoyar a los estudiantes desde que aprenden a nadar, conteniéndolos, cuidándolos, respetándolos, siguiéndolos, teniendo toda la información necesaria para ayudarlos a lograr sus objetivos que es cada día estar más cerca de los mejores, y ser los mejores.

Nuestra propuesta es simple, llegar a todos y a cada uno desde este increíble medio que es la revista virtual, y al alcance de la generación cibernética del siglo XXI, comunicar ideas, dar información, entrevistas, notas de todo tipo, relacionado a este deporte, es una sola.

Imágenes

Es un término que proviene del latín *imāgo* y que se refiere a la figura, representación, semejanza o apariencia de algo.

Una imagen también es la representación visual de un objeto a través de técnicas de la fotografía, la pintura, el diseño, el video u otras disciplinas:

Clasificar una imagen supone, en principio, reconocer en ella una serie de rasgos que le son propios y a la vez la emparentan con otras que cumplen funciones similares. Es el primer paso previo a un análisis más profundo y, de una u otra manera, determina los resultados finales de éste.

Una imagen se define por tres hechos que conforman su naturaleza:

- a) una selección de la realidad sensorial;
- b) un conjunto de elementos y estructuras de representación específicamente icónicas; y
- c) una sintaxis visual.

La dificultad de la definición de lo que es una imagen proviene, fundamentalmente, de la gran diversidad de imágenes que pueden existir de una misma realidad sensorial. A este respecto podemos clasificar las imágenes según diversos criterios. Uno de ellos es el soporte de la imagen, es decir, la base material donde se ubica la representación icónica de la realidad. Si deseamos disponer de una imagen, por ejemplo, de un gato podemos necesitar un soporte de papel, si la imagen es un dibujo a lápiz; de tela o lienzo, si es un cuadro pintado al óleo; de naturaleza fotoquímica o electromagnética, en el caso de la imagen latente de una película fotográfica y de una cinta de vídeo, respectivamente; o de naturaleza orgánica, cuando la imagen del gato se registra en la retina o se procesa en nuestro cerebro.

También podríamos clasificar las imágenes según el grado de fidelidad que guarden con relación a su referente (no es igualmente fiel, con relación a un gato, una fotografía en blanco y negro que una secuencia en vídeo de ese animal) o en función de la legibilidad, es decir, la mayor o menor dificultad para "leer" la información visual que contiene la imagen. En el caso de que necesitásemos una imagen para buscar un gato que se ha perdido, habríamos de seleccionar de todas las imágenes disponibles aquella que contuviera los elementos visuales que caracterizasen mejor al felino que se ha extraviado.

Animaciones

Es un proceso utilizado para dar la sensación de movimiento a imágenes o dibujos. Para realizar animación existen numerosas técnicas que van más allá de los familiares dibujos animados. Los cuadros se pueden generar dibujando, pintando, o fotografiando los minúsculos cambios hechos repetidamente a un modelo de la realidad o a un modelo tridimensional virtual; también es posible animar objetos de la realidad y actores.

Concebir una animación tiende a ser un trabajo muy intensivo y tedioso. Por esto la mayor parte de la producción proviene de compañías de animación que se han encargado de organizar esta labor. Aun así existe la animación de autor (que tiene relación con la animación independiente), en general más cercana a las artes plásticas. Ésta surge del trabajo personal de uno o de unos pocos artistas. Algunos se valen de las nuevas tecnologías para simplificar la tarea. Se comienza el proceso de animación al hacer un modelo del personaje o la cosa que se va a animar. Este modelo puede ser un dibujo, o puede ser también en plastilina.

Es el resultado del proceso de tomar una serie de imágenes individuales y concatenarlas en una secuencia temporizada de forma que den la impresión de movimiento continuo.

Por su propia naturaleza las imágenes estáticas plantean dificultades para la expresión del cambio consustancial al paso del tiempo. En muchas ocasiones la única manera de representar dicho cambio es de forma conceptual, acaso uniendo mediante flechas (el objeto gráfico indicador de dirección y cambio por excelencia) los elementos transformados o movilizadas.

La animación, conceptualmente muy sencilla, permite sin embargo visualizar el flujo del cambio en estructuras y relaciones espaciales complejas e incluso la causalidad

El Hipertexto

Es el nombre que recibe el texto que en la pantalla de un dispositivo electrónico conduce a otro texto relacionado. La forma más habitual de hipertexto en informática es la de hipervínculos o referencias cruzadas automáticas que van a otros documentos (lexias). Si el usuario selecciona un hipervínculo el programa muestra el documento enlazado. Otra forma de hipertexto es el **strectext** que consiste en dos indicadores o aceleradores y una pantalla. El primer indicador

permite que lo escrito pueda moverse de arriba hacia abajo en la pantalla. Es importante mencionar que el hipertexto no está limitado a datos textuales, podemos encontrar dibujos del elemento especificado, sonido o vídeo referido al tema. El programa que se usa para leer los documentos de hipertexto se llama "navegador", el "browser", "visualizador" o "cliente" y cuando seguimos un enlace decimos que estamos navegando por la Web.

El hipertexto es una de las formas de la hipermedia, enfocada en diseñar, escribir y redactar texto en una media

Videos

Denominamos vídeos educativos a los materiales ideográficos que pueden tener una utilidad en educación.

Este concepto engloba tanto los vídeos didácticos (elaborados con una intencionalidad específica educativa) como otros vídeos que pese a no haber sido concebidos para la educación pueden resultar útiles en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Herramientas Complementarias

Cuando hablamos de "herramientas complementarias" nos referimos precisamente a instrumentos de medición, que nos mostrarán en forma objetiva un análisis detallado de diversos aspectos, tales como el espectro, precedencia del sonido en la imagen estéreo, posibles cancelaciones en la suma L+R, etc. Estas herramientas pueden ser de gran utilidad, especialmente si no tenemos un buen conocimiento del monitoreo que estamos utilizando o si el mismo posee limitaciones tales como respuesta en frecuencia despareja e incompleta, etc., si la sala no permite una buena imagen estéreo, e infinidad de otros factores. Sin embargo, su utilización no debe condicionar nuestro oído, ya que muchas veces terminamos "viendo" lo que en realidad deberíamos estar escuchando.

Variable Dependiente

Técnicas de Natación

Es el conocimiento, el control y el seguimiento de las variables objetivas que competen al nado, a las salidas o a los virajes, nos proporcionan información que cogujada con las vías empíricas, nos permiten hallar las formas y métodos más eficaces para la búsqueda del máximo rendimiento técnico. Para el estudio científico objetivo de la técnica de nado y de la técnica de competición de este deporte cíclico que es la natación, disponemos de varias variables

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

Seguimiento

Explica el concepto de seguimiento, cómo planificarlo, cómo diseñar un sistema que te ayude a establecer un seguimiento y un proceso de evaluación que genere todo un conjunto funcional. Se centra en cómo recopilas información necesaria, y a continuación, cómo te salvas de morir ahogado entre tanto dato, mediante un sencillo análisis de información. Por último, también realza e trata de abordar algunos de los aspectos relacionados con la acción, sobre aquello que se ha aprendido.

El seguimiento te permite evaluar la calidad e impacto de tu trabajo en relación con tu plan de acción y tu plan estratégico. Para que el seguimiento y la evaluación resulten realmente valiosos, tienes que haberlo planificado de manera correcta. Sobre planificación existe otra herramienta que la explica en detalle.

Control

Puede definirse como el proceso de vigilar actividades que aseguren que se están cumpliendo como fueron planificadas y corrigiendo cualquier desviación significativa. Todos los gerentes deben participar en la función de control, aun cuando sus unidades estén desempeñándose como se proyectó. Los gerentes no pueden saber en realidad si sus unidades funcionan como es debido hasta haber evaluado qué actividades se han realizado y haber comparado el desempeño real con la norma deseada. Un sistema de control efectivo asegura que las actividades se terminen de manera que conduzcan a la consecución de las metas de la organización. El criterio que determina la efectividad de un sistema de control es qué tan bien facilita el logro de las metas. Mientras más ayude a los gerentes a alcanzar las metas de su organización, mejor será el sistema de control.

Conocimiento

La palabra conocimiento es ampliamente empleada en nuestros tiempos, así se pueden escuchar frecuentemente expresiones como "el hombre moderno posee amplios conocimientos", "en comparación con fines del siglo pasado, nuestros conocimientos han aumentado decenas de veces", "sufrió un ataque y perdió el conocimiento", "cometió el error por no tener conocimiento de esa norma". Como se puede observar el significado del vocablo cambia según el contexto y circunstancias en que se usa.

El conocimiento es "una forma especial de reflejo de la realidad en el cerebro humano" (Rakítov 1989) lo que no significa que ese reflejo o conocimiento tenga que ser necesariamente cierto o verdadero, por el contrario, con extraordinaria frecuencia nos damos cuenta que algo que considerábamos cierto realmente no lo era. Este hecho ocurre tanto en la vida cotidiana como en el quehacer científico o en cualquier otro tipo de actividad humana, así por ejemplo, hace poco más de 500 años se pensaba que la tierra estaba inmóvil en el centro del

universo. Hasta fines del siglo XIX los científicos consideraban que los átomos eran partículas diminutas indivisibles y que no existía una geometría verdadera que no cumpliera con los postulados de Euclides, etc.

Dentro de las técnicas de natación podemos mencionar los estilos que serían:

ESPALDA:

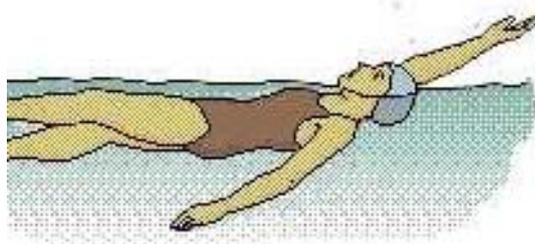


Gráfico 1

También denominado como **crol de espalda**. En este estilo el nadador está en posición dorsal o supina (boca arriba) y consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada) y un número variable de batidos de pierna (patada).

Para mayor información sobre la técnica de este estilo puedes ver la técnica de la espalda o ejercicios de espalda.

En un principio, sobre el año 1912, este estilo se nadaba sobre el dorso del cuerpo con brazada doble, es decir, con movimientos de los brazos simultáneos y con patada de bicicleta. Con el tiempo el estilo ha ido evolucionando hasta nuestros días gracias a modificaciones en la técnica realizadas por nadadores como Kierfer en 1993, Vallerey en 1948 o Tom Stock en 1960, y con aportaciones de prestigiosos entrenadores como James Counsilman.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

- En la posición de salida, los nadadores deberán estar agarrados en los asideros de las plataformas de salida; los pies, incluyendo los dedos, estarán por debajo de la superficie del agua.
- Alguna parte del nadador deberá romper la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba. Sin embargo, sí estará permitido, aunque no más de 15 metros, avanzar totalmente sumergido después de la salida y en los volteos.
- Durante el volteo el nadador podrá girar sobre su vertical hacia el pecho (girarse en posición ventral) y seguidamente realizar una brazada sencilla o doble para iniciar el volteo, tocando la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador deberá volver a la posición de espaldas inmediatamente después de abandonar la pared, pudiendo recorrer una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua y con movimientos ondulatorios del cuerpo.
- En la llegada deberá tocar la pared en la posición de espalda, pudiendo estar totalmente sumergido en este momento.

BRAZA O PECHO:

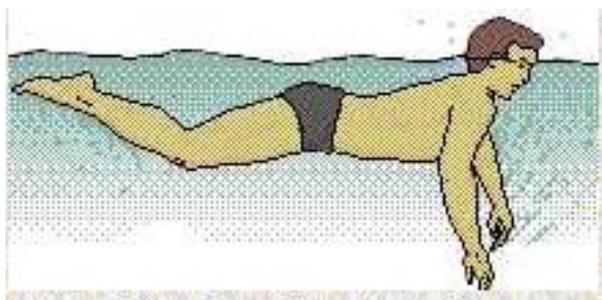


Gráfico # 2

Es el más antiguo de todos ya que sus movimientos y postura son más naturales.

A pesar de que su técnica ha evolucionado más rápido que el resto de los estilos, se trata del más lento de los cuatro.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneas y simétricas. Los hombros y las caderas realizan un movimiento de ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos, permite realizar la inspiración. Para mayor información sobre la técnica de este estilo puedes ver la técnica de la brasa o ejercicios de braza.

Hasta 1986 se podían diferenciar dos tipos de braza: la brasa formal y la brasa natural. La brasa formal se caracteriza por una posición horizontal del cuerpo y por realizar la inspiración gracias a un movimiento de flexo-extensión del cuello. La brasa natural se caracteriza por una posición menos horizontal, con las caderas más bajas y un movimiento ascendente y descendente de los hombros y caderas.

En el año 1986 el reglamento se modifica suprimiendo la prohibición de hundir la cabeza durante el nado. Con esta modificación surge lo que se denomina “braza ola” que se caracteriza por realizar un movimiento ondulatorio del cuerpo, semejante al que se realiza en la mariposa con la intención de colocar al nadador "encima" de la ola que él mismo produce, así como por un recobro aéreo.

Otra de las características de la brasa que le diferencia del resto de estilos es que, en la propulsión, la brazada (acción de brazos) y la patada (acción de piernas), comparten una importancia del 50%, es decir, aportan el mismo grado de propulsión.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

1. No está permitido girar hacia la espalda en ningún momento.
2. Los movimientos de los brazos y las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal.

3. Las manos deberán impulsarse juntas, hacia adelante, frente al pecho, hacia abajo o sobre el agua.
4. Los codos deberán mantenerse por debajo del agua, excepto en el momento de efectuar el viraje y la llegada.
5. En la acción de brazos, las manos no podrán ir más allá de la línea de la cadera, excepto en la primera brazada después de la salida y cada viraje.
6. En la acción de piernas o patada, no están permitidos movimientos en forma de tijera o delfín.
7. Se puede romper la superficie del agua con los pies pero no seguido de un movimiento hacia abajo en forma de patada de delfín.
8. En los volteos y en la llegada se deberá tocar la pared con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre o bajo el nivel del agua.
9. Durante cada ciclo completo de brazada y patada, alguna parte de la cabeza romperá la superficie del agua, excepto después de la salida y en los volteos en los que se podrá dar una brazada completa hacia atrás (hacia las piernas), mientras se está sumergido.

MARIPOSA:

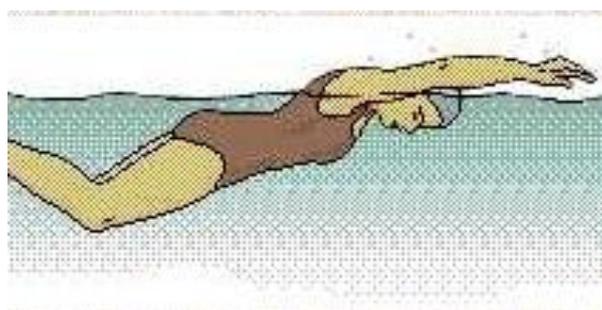


Gráfico 3

Es el estilo más moderno de todos, su aparición data de la década del 50 y nace como una variante de la braza.

Es uno de los más difíciles ya que exige altos niveles de fuerza y coordinación.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral. Tanto los movimientos de las piernas como de brazos son muy similares a los realizados en el estilo crol, con ligeras variaciones, y de forma simultánea. Además, requiere una perfecta coordinación entre las extremidades superiores y las inferiores; éstas últimas realizan un movimiento similar al aleteo de los delfines, de ahí que también se le conozca como "patada de delfín".

Otra característica de este estilo es un movimiento continuo ondulatorio del todo el cuerpo, en forma de "S", que también deberá estar perfectamente coordinado con piernas y brazos para una mejor propulsión en el agua y permitir realizar la inspiración. Para mayor información sobre la técnica de este estilo puedes ver la técnica de la mariposa o ejercicios de mariposa.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

- El movimiento de brazos será simultáneo y el recobro o recuperación de estos se realizará por fuera del agua.
- El movimiento de piernas o patada serán simultáneos aunque no es necesario que sea al mismo nivel.
- En los volteos y en la llegada se deberá tocar la pared con ambas manos simultáneamente, bien sobre la superficie del agua o por debajo de ella.
- En el volteo y en la llegada se podrá dar una o más patadas, pero sólo una brazada subacuática que lleve a la superficie al nadador.
- Está permitido que el nadador realice una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua, en las salidas y en los virajes.

Objetivo:

- Facilitar al estudiante una primera toma de contacto con los mecanismos que rigen la significación mediante imágenes.
- Llamar su atención sobre determinados rasgos de la imagen, aquellos que nos permitan elaborar unos criterios de clasificación lo más objetivos y comunicables posible.

El uso de una revista virtual para mejorar la enseñanza de las Técnicas de Natación con los estudiantes de los quintos años de educación básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010, permitirá mejorar el desenvolvimiento en los escolares.

Hipótesis

Una Revista virtual ayuda a mejorar la enseñanza de las técnicas de natación en los estudiantes de los quintos años de educación básica de la escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato en el periodo escolar Junio Octubre 2010 ayudará al desarrollo en esta disciplina.

2.7. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente: Revista Virtual

Variable dependiente: Técnicas de natación

CAPITULO III

MARCO METODOLÒGICO

Esta investigación está basada en el paradigma critico propositito por considerarlo amplio en criterio es decir a mas de analizar, criticamos y al final sede la solución del problema.

La metodología que vamos aplicar será cuantitativa y cualitativa ya que será una investigación muy consciente y sistemática con el único fin de que sus resultados estén de acuerdo a la realidad y a las necesidades que se presenten en el transcurso de la misma, para que los problemas que se encuentren sean resultado de una manera fácil para lograr el objetivo que se desea alcanzar y enmarcado dentro del tema.

3.1.Modalidad Básica de la Investigación

Investigación de campo porque es factible, nos permite llegar al lugar de los hechos donde ocurre el problema, explicar sus causas y efectos nos ayuda a precisar su ocurrencia.

Investigación documental por que nos remitiremos a la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato y analizaremos las soluciones y esto será en libros, revistas referentes a las Revistas virtuales y las técnicas de natación lo que constituye el análisis y desarrollo del problema.

Tiene como propósito, profundizar y analizar el contenido bibliográfico constituyendo el plan fundamental de nuestra investigación y así consolidar con veracidad los temas relacionados con las revistas virtuales y las técnicas de natación, deporte y la recreación, motivación dinámicas en grupo, rehabilitación, nutrición.

3.2. Tipo de Investigación

Este proyecto se apoyara sobre las bases de una investigación exploratoria de campo, de nivel descriptivo para determinar las necesidades de la propuesta que se considera de carácter social, factible para satisfacer las necesidades de grupos sociales y de nivel explicativo de las causas y efectos del problema de investigación asociando a las dos variables y ayudándonos con las categorías fundamentales.

3.3. Población y Muestra

Esta investigación se realizará en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato a una población de un número de 100 personas de las cuales 80 son de más de 10 años de edad a las que se les realizará la encuesta respectiva y que por ser una población pequeña se trabajara con todo el universo.

En referente a las entrevistas se lo realizará a las personas como son: Autoridades, Funcionarios, familiares.

En la toma de la muestra de un universo de 100 alumnos y solo la participación de 80 se considerará un margen de error del 0.05% la muestra es:

$$n = \frac{N * p(1 - p)}{(N - 1)D + p(1 - p)}$$

$$\text{Con: } D = \frac{B^2}{Z^2_{\alpha/2}}$$

Donde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población

p: Proporción

B: Es el error

Z: Valor estandarizado al nivel de confianza del 95% ($Z^2_{\alpha/2}=1.96$)

Considerando:

$$N = 80$$

$$p = 0.5$$

$$B = 0.05$$

$$Z_{\alpha/2} = 1.96$$

$$D = \frac{B^2}{Z^2_{\alpha/2}}$$

$$D = \frac{0.05^2}{1.96^2}$$

$$D = 6.5 * 10^{-4}$$

$$n = \frac{N * p(1-p)}{(N-1) * D + p(1-p)}$$

$$n = \frac{80 * 0.5(1-0.5)}{(80-1) * 6.5 * 10^{-4} + 0.5(1-0.5)}$$

$$n = 66.36 \text{ ----- } n=66$$

3.4. Operacionalización de variables

Variable Independiente: Revista Virtual

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Las Revistas Virtuales son herramientas que permiten almacenar información, tanto de texto como de imágenes, artículos, etc.</p>	<p>Imágenes</p> <p>Animaciones</p> <p>Artículos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colores • luz • iluminaciones • Dibujos • figuras • fotos • argumentos • figuras • texto 	<p>¿Cómo se relaciona el uso de los colores, luz y la iluminación en unas revistas virtuales?</p> <p>¿Qué relación existe entre el uso de una revista virtual y el logro de los aprendizajes esperados por los estudiantes en la disciplina de la natación aplicando los dibujos, figuras, fotos?</p> <p>¿Los argumentos en una revista virtual es recomendable para una buena preparación deportiva en los estudiantes de la disciplina de natación?</p> <p>¿Las figuras en una revista virtual es interesante para que los estudiantes puedan aprender mejor sobre la natación?</p> <p>¿Considera que existe desinformación de la disciplina de natación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta encuesta (cuestionario) entrevista (guía de entrevista) • Encuesta encuesta (cuestionario) entrevista (guía de entrevista) • Encuesta encuesta (cuestionario) entrevista (guía de entrevista) • Encuesta encuesta (cuestionario) entrevista (guía de entrevista)

3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Las técnicas se clasifican en técnicas de investigación de campo dirigidas a recoger la información de fuentes primarias y que básicamente son las encuestas y entrevistas y en técnicas bibliográficas destinadas a obtener la información de fuentes secundarias que constan en libros, revistas, periódicos y documentos en general y que son punto de partida obligada para el trabajo de investigación conocida también como técnica de reciclaje.

Entrevista

Es la conversación personal que el entrevistado establece con el sujeto investigado para a través de un conjunto de preguntas formuladas, obtener información, el instrumento es un cuestionario dirigido en forma oral.

Entrevista no estructurada

Es una conversación franca y abierta entre el entrevistador y el entrevistado dedicado a obtener información sobre temas que no se encuentran estandarizados.

Encuesta

Es el procedimiento destinado a obtener información primaria de un número representativo de individuos, para proyectar esos resultados a la población total, el instrumento es el cuestionario elaborado en base de la Operacionalización de las variables.

El investigador ha determinado para verificar el objeto de estudio aplicar la técnica de la encuesta, y la entrevista a través de un instrumento investigativo

que permita obtener la información válida y confiable que sustentará los interrogantes realizados por el investigador.

El instrumento elaborado se aplicará en los estudiantes de los quintos años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Provincia de Tungurahua del Cantón Ambato donde se les encuentra en mayor número, autoridades, maestros, familiares.

Los datos obtenidos en el campo de acción serán sometidos a un ordenamiento y a un procesamiento para luego proceder a realizar un análisis a través del cruce de información que permita tener conclusiones y plantear recomendaciones.

Instrumentos de recolección de datos.- Para la investigación se aplicará la técnica de la encuesta que utilizará como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas, para obtener la información válida y confiable que nos permita verificar el cumplimiento de los objetivos interrogantes del objeto de estudio, para la entrevista semiestructurada se prepara 10 preguntas referidas al problema de investigación donde expresan sus criterios y si es posible presentar preguntas emergentes.

La técnica que se utilizó para validar el instrumento de investigación es el juicio de experto tanto en la investigación científica como en las revistas virtuales y en las Técnicas de Natación de acuerdo con ARY y RAZAVICH (1992) “Un cuestionario es válido si los datos obtenidos se ajustan a la realidad sin distorsión de los hechos”

La información recolectada será organizada y procesada por medio de la triangulación de los informantes (autoridades, maestros, familiares, grupo investigador) lo que permitirá llegar a una confiabilidad aceptable.

Recolección de Datos

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos serán aplicados a todos los componentes de las unidades de observación, se utilizará la técnica de la encuesta a través de un instrumento que constituye un cuestionario de preguntas cerradas para obtener información válida y confiable que permitirá verificar el cumplimiento de los objetivos e interrogantes del problema estudiado.

Para el resto se conforman las unidades de observación, se utilizará una entrevista semi – estructurada donde la guía de la entrevista constará de tres preguntas referidas al problema de investigación donde el informante privilegiado tendrá libertad para expresar sus conocimientos y si es posible presentar preguntas emergentes.

3.6.Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Validez.

Las técnicas que se utilizaran para dar validez al instrumento de investigación serán a través del juicio de expertos tanto en investigación científica como en las revistas virtuales y en la actividad física de acuerdo con ARY y RAZAVICH (1992). “Un cuestionario es válido si los datos obtenidos se ajustan a la realidad sin distorsión de los hechos”

Confiabilidad.

La información recogida será organizada y procesada por medio de la triangulación de los informantes (Autoridades, Maestros, familiares, alumnos), y el análisis crítico del grupo investigativo. Lo que permitirá llegar a una confiabilidad aceptable.

3.7. Plan de Recolección de Información

Son procedimientos o recursos fundamentales de recolección de información de los que se vale la investigación para hacerse a los hechos y acceder a su conocimiento sobre el problema que es objeto de estudio, se encarga de cuantificar, medir y correlacionar los datos aplicando los métodos y sistemas de las ciencias técnicas como las matemáticas, la estadística y la cibernética (solución de datos), lo que permitirá organizar la información y procesar, de tal manera que sirva en forma lógica y científica para explicar y demostrar el problema en cuestión.

3.8. Plan de Procesamiento de Información

Los datos obtenidos de la investigación deberán ser ordenados y procesados para posteriormente mediante un análisis numérico ser valorados mediante la utilización de la estadística descriptiva cuadros, gráficos de los cuales deberán constar los respectivos análisis tomando en consideración los objetivos de los interrogantes y el marco teórico.

Plan para el procesamiento de la información

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1.Análisis de los Resultados

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos, en las cuales constan los respectivos análisis tomando en consideración los objetivos de las interrogantes y el marco teórico.

Las preguntas a los estudiantes de la Escuela Teresa Flor en la encuesta se encuentran orientadas a verificar la importancia de realizar la disciplina de natación en la institución para de esta manera motivar la práctica del tiempo libre.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma grafica.

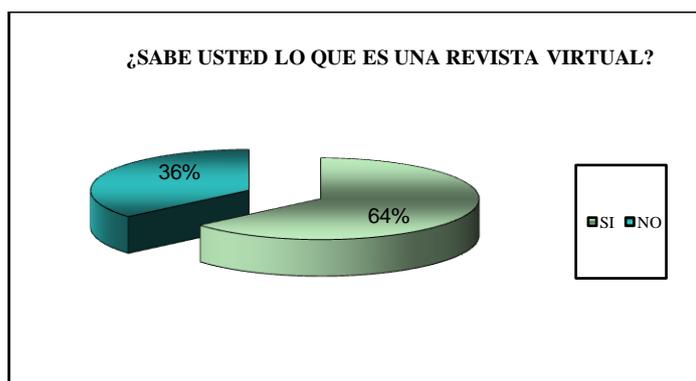
4.2. Interpretación de los Resultados

1. Sabe usted lo que es una revista virtual?

Tabla 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	64%
NO	29	36%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 4



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Investigador

Análisis e Interpretación

El análisis nos permite determinar que no es escaso el número de estudiantes que saben lo que es una revista virtual.

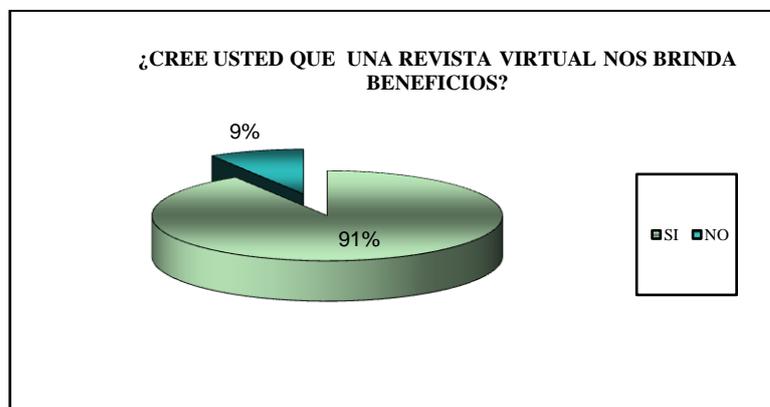
Los resultados demuestran que de la población de estudiantes, el 64% tiene conocimiento de lo que es una revista virtual y un 36% no lo sabe, lo que nos permite interpretar que sí saben lo que es una revista virtual, es decir conocen y tienen nociones.

2. Cree usted que una revista virtual nos brinda beneficios?

Tabla 2

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	73	91%
NO	7	9%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 5



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Investigador

Análisis e Interpretación

Esto nos permite determinar que la mayor parte de estudiantes si saben los beneficios que nos brinda una revista virtual.

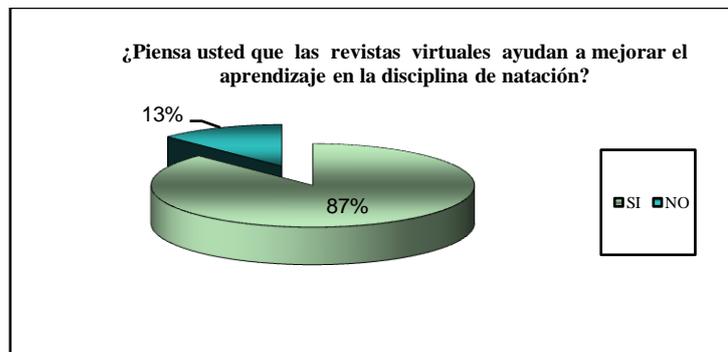
Los porcentajes nos indican que el 91% si sabe que las revistas virtuales nos brindan beneficios y el 9% no, basados en este resultado nos obliga a buscar nuevas estrategias para que los estudiantes se integren a las enseñanzas de las revistas.

3. Piensa usted que las revistas virtuales ayudan a mejorar el aprendizaje en la disciplina de natación?

Tabla 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	88%
NO	10	13%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 6



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Investigador

Análisis e Interpretación

Es necesario ayudan a mejorar el aprendizaje en la disciplina de natación en la escuela Teresa Flor para que los estudiantes tengan mayor interés en esta disciplina.

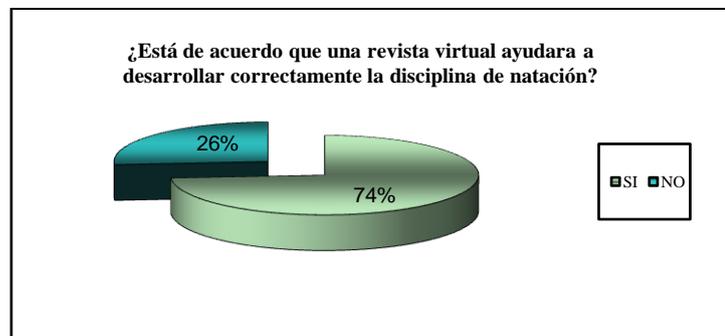
Se demuestra que el 87% de los estudiantes entrevistados conocen sobre la disciplina de natación mientras que el 13% están desinformados y desconocen sobre este aprendizaje, se debe tomar en cuenta que los estudiantes son quienes deben tener una adecuada enseñanza sobre esta actividad que es la natación y por medio de qué; de la revista virtual.

4. Está de acuerdo que una revista virtual ayudara a desarrollar correctamente la disciplina de natación?

Tabla 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	74%
NO	21	26%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 7



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

El análisis nos permite determinar que la mayor parte de los estudiantes está de acuerdo que una revista virtual ayudara a desarrollar correctamente la disciplina de natación.

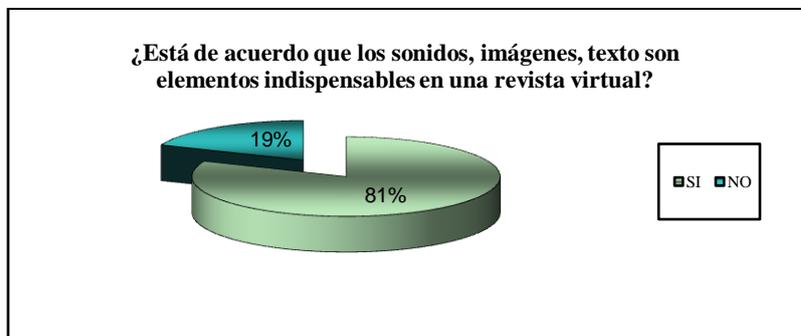
De la encuesta realizada se pudo concluir que los estudiantes que si saben cuánto ayuda a desarrollar correctamente la disciplina de natación las revistas virtuales fue un porcentaje mayor esto nos da a entender que la institución si brinda los conocimiento necesarios a sus alumnos sobre esta disciplina.

5. Está de acuerdo que los sonidos, imágenes, texto son elementos indispensables en una revista virtual?

Tabla 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	81%
NO	15	19%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 8



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

En lo concerniente a los sonidos, imágenes, texto como elementos indispensables en una revista virtual se pudo observar que un 81% si está de acuerdo, y un 19% no lo sabe.

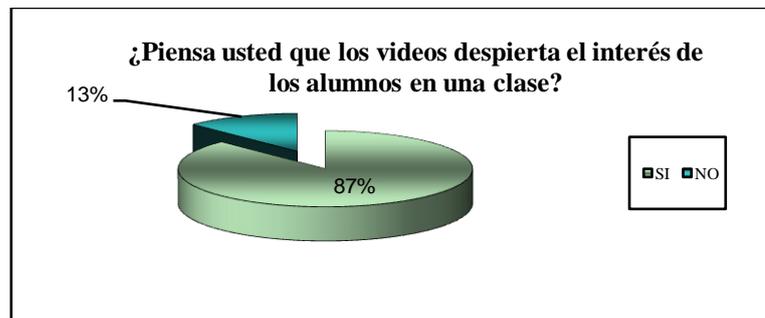
De la encuesta realizada se pudo saber que los estudiantes si están de acuerdo que los sonidos, imágenes, texto son elementos indispensables en una revista virtual

6. Piensa usted que los videos despierta el interés de los alumnos en una clase?

Tabla 6

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	88%
NO	10	13%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 9



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

En cuanto a si los estudiantes piensan que los videos despierta el interés de los alumnos en una clase manifiestan que el 88% de los mismos si sabe y el 13% no.

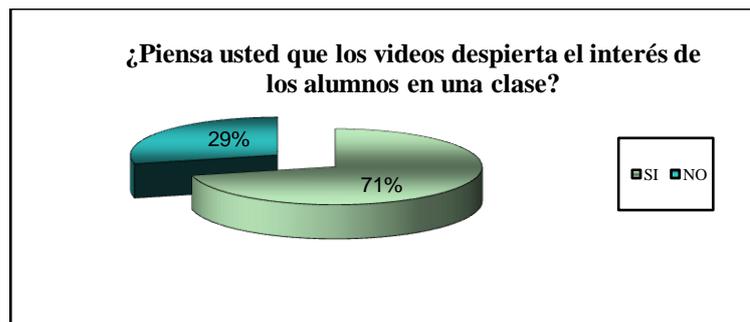
De la encuesta realizada se pudo concluir que los estudiantes que piensan que los videos despierta el interés de los alumnos en clase fueron en un porcentaje mayor, ya que la institución brinda los conocimientos necesarios sobre esta disciplina.

7. Cree usted que el utilizar imágenes, videos lograra a incentivar a los alumnos en las clases de natación?

Tabla 7

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	71%
NO	23	29%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 10



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

En lo concerniente a que si al utilizar imágenes, videos lograra a incentivar a los alumnos en las clases de natación se pudo observar que un 71% si lo sabe, y un 29% no.

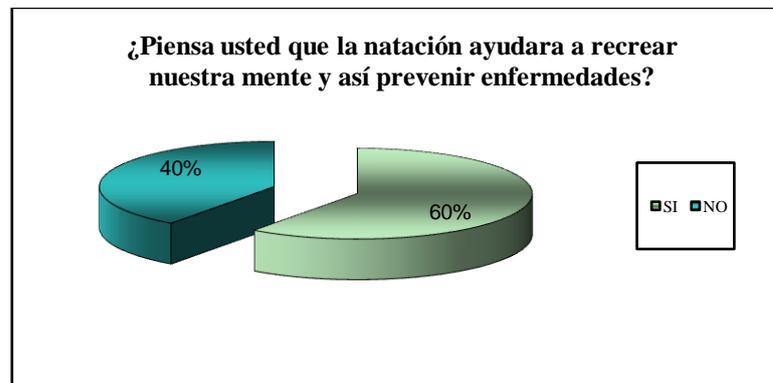
De la encuesta realizada se pudo concluir que los estudiantes que saben que el utilizar imágenes, videos lograra a incentivar a los alumnos en las clases de natación fue un porcentaje mayor, esto quiere decir que la institución si brinda conocimientos a sus alumnos.

8. Piensa usted que la natación ayudara a recrear nuestra mente y así prevenir enfermedades?

Tabla 8

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	60%
NO	32	40%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 11



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

Esto nos permite determinar que la mayor parte de los estudiantes si saben que la natación ayudara a recrear nuestra mente y así prevenir enfermedades y en menor número desconocen sobre esto.

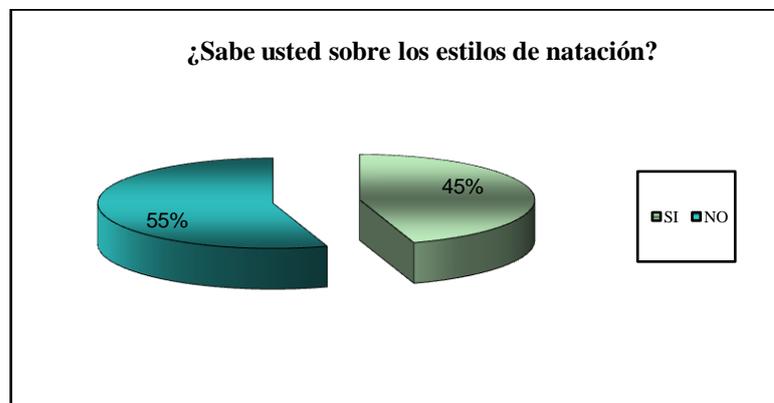
Los porcentajes nos indican que el 60% si sabe que la natación ayudara a recrear la mente y así a prevenir las enfermedades y el 40% no, basados en este resultado nos permite concluir diciendo que los estudiantes si saben y tienen amplios conocimientos sobre la natación.

9. Sabe usted sobre los estilos de natación?

Tabla 9

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	45%
NO	44	55%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 12



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

Es necesario e importante crear fuentes de aprendizaje sobre los estilos de natación para los estudiantes.

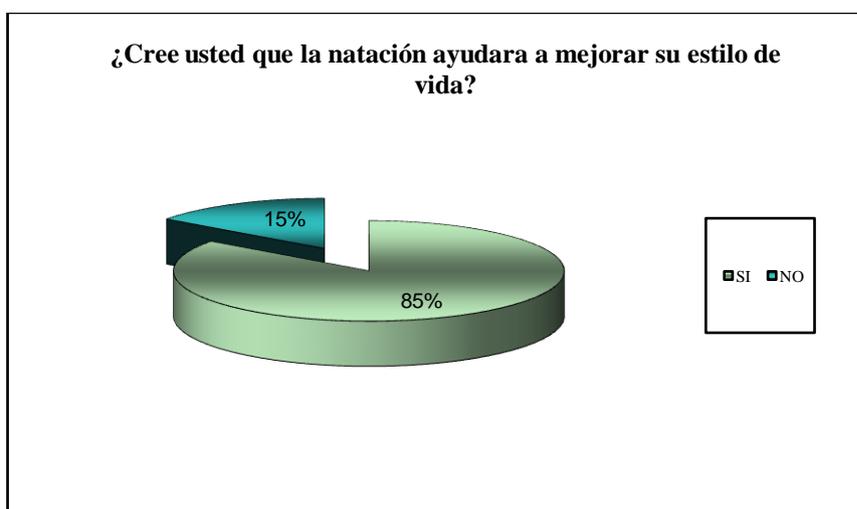
Se demuestra que el 45% de los estudiantes entrevistados están al tanto sobre los estilos de natación y mientras que el 55% no saben lo que son los estilos de natación.

10. Cree usted que la natación ayudara a mejorar su estilo de vida?

Tabla 10

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	68	85%
NO	12	15%
TOTAL:	80	100%

GRAFICO N.- 13



Fuente: Escuela Fiscal Teresa Flor
Elaborado por: Wilson acosta

Análisis e Interpretación

Esto nos permite determinar que la mayor parte de los estudiantes si saben que la natación ayudara a mejorar su estilo de vida.

Los porcentajes nos indican que el 85% si conoce que la natación nos ayudara a mejorar el estilo de vida y el 15% no, basados en este resultado nos permite concluir que la mayor parte de los estudiantes tienen conocimientos abiertos sobre esta disciplina.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La utilización de medio tecnológicos en nuestro caso, una revista virtual son herramientas para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje y lograr que los estudiantes reciban los contenidos de una forma clara y divertida.
- La aplicación de los test teóricos y prácticos sobre los conocimientos del uso de las revistas virtuales ha permitido a los estudiantes desarrollar su capacidad de análisis y reflexión.
- Con poca utilización de medios tecnológicos como es la revista virtual, nunca se potencializará capacidades físicas y aún más poder descubrir nuevos talentos y decisión de acudir a estas escuelas

5.2. Recomendaciones

Haciendo referencia a las conclusiones mencionadas se establece las siguientes recomendaciones:

- Iniciar un proceso de difusión y motivación hacia la práctica deportiva en especial la natación en los estudiantes para así reactivar la práctica y los valores como la disciplina, el orden, el aseo, alimentarse bien para que así se pueda reintegrar al estudiante a la sociedad o como entes activos y útiles para la misma lo que permitirá mejorar su aprendizaje.

- Propender a que la práctica de la natación sea orientada a que exista una mayor información del estudiante a grupos sociales, en los lugares donde se realiza la concentración de los mismos.

- La orientación deportiva lo ayuntara a mejorar la utilización del tiempo libre y si está hecha por un profesional permitirá que esta actividad sea asimilada de mejor manera y en una forma más profesional.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1.Datos Informativos

“UNA REVISTA VIRTUAL PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE 2010”

Tema: Taller de capacitación para el correcto uso de las revistas virtuales

Elaborado por: Wilson Acosta

Beneficiarios:

- Instructor del área de Cultura Física.
- Estudiantes de la escuela fiscal Teresa Flor

Fecha de inicio: Junio del 2010

Fecha Fin: Octubre del 2010

Actores Participantes

Actores internos:

- Instructor del área de Cultura Física
- Estudiantes de la Escuela Fiscal Teresa Flor
- Wilson Acosta Proponente

Actores externos:

- Rector de la escuela fiscal Teresa Flor
- Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato

- Autoridades de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y la carrera de Cultura Física de La Universidad Técnica de Ambato
- Director Ciclo de estudios
- Asesor de tesis

6.2. Antecedentes

La propuesta alternativa, consiste en concienciar a familiares, autoridades involucrados con los estudiantes y a todo el plantel sobre la importancia que tienen en mejorar los hábitos de comportamiento, practica, enseñanza en las técnicas de la Natación con la ayuda de las revistas virtuales para de esta manera poderles integrar a los estudiantes y no aislarles, con el fin de involucrarles en esta práctica de interrelación por medio de videos, fotografías, imágenes, texto.

Una vez realizada la investigación se ha determinado que hasta el momento existe un conocimiento e interés bajo en relación al tema, por lo que el investigador fue el primero en realizar este tipo de estudio sobre el estudiante, con el único fin de crear una revista virtual de técnicas para la enseñanza en la disciplina de natación.

6.3. Justificación

El estudiante a lo largo de toda su vida ha estado obsesionado por la juventud a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, y al mismo tiempo por encontrar la eternidad.

Pero la realidad no es obra que todo lo que empieza tienen un fin, la madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra baya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia dónde vamos, tomando en cuenta que con la revista virtual se reduce el desinterés por los estudiantes en lo que tiene que ver con la disciplina de natación y sus técnicas.

La infraestructura en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Ciudad de Ambato permitirá atender las necesidades de los alumnos y a la utilización de espacios necesarios para poder desarrollar dicha actividad.

Esta investigación sirve para dar el primer paso en cuanto a la importancia de la utilización de una revista virtual y sus técnicas de enseñanza para el estudiante ya que hay que tomar en cuenta que la natación les permitirá incrementar la calidad de aprendizaje y el buen desempeño en la misma.

Permitirá que los familiares, docentes, la misma institución y demás personas involucradas podrán valerse de esta investigación para darse cuenta que existe otros medios para mejorar la calidad en el desempeño y desarrollo en la disciplina de natación en los estudiantes.

6.4.Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Proponer estrategias metodológicas de natación en los programas que imparte la institución para mejorar las capacidades físicas del estudiante.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- Difundir la revista virtual para mejorar las capacidades, condiciones en el estudiante, a través de una investigación metodológica adecuada de la misma.
- Capacitar a profesores de la disciplina de natación para desarrollar programas de mejoramiento de las técnicas de natación en los estudiantes.

- Crear un departamento de Cultura Física para el estudiante en la institución y con sus implementos necesarios e indispensables para la disciplina de natación.

6.5.Análisis de Factibilidad

La presente propuesta es factible de cumplirse por las razones siguientes.

6.5.1. Factibilidad Administrativa

Tenemos el aval administrativo quienes nos proporcionarán informes respecto a lo relacionado con el departamento de cultura física sobre el proyecto y talleres que se realicen para los estudiantes de la disciplina de natación.

6.5.2. Factibilidad Legal

La Ley de la cultura física

6.5.3. Factibilidad Económica

El programa no necesita de mucho aporte económico ya que la Institución posee todo lo necesario para el desarrollo del mismo.

6.5.4. Factibilidad Social

Por la necesidad de involucrarles a la sociedad y darles importancia como actores principales en el desarrollo de la misma.

6.6. Fundamentación

6.6.1. Descripción de la Propuesta

6.6.1.1. Introducción

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

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

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así

como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

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

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

6.7. Metodología

Modelo Operativo

En el presente proyecto se va a capacitar tanto a los instructores del área de cultura física referente a las revistas virtuales para mejorar la enseñanza de las técnicas de natación con los estudiantes de la escuela fiscal Teresa Flor

Se propone definir, socializar y practicar los temas más esenciales para el aprendizaje correcto de las Revistas virtuales capaz de que con este conocimiento los integrantes de este taller lo apliquen en su vida cotidiana y también tengan la oportunidad que mediante el uso de las Revistas virtuales puedan alcanzar los objetivos tanto de impartir las clases para los instructores y que los estudiantes puedan revisar las imágenes, videos, texto con información nueva en la preparación física teniendo la oportunidad de auto prepararse para una buena práctica en la natación.

Se ha considerado los temas más relevantes citados en el proyecto y estos se llevarán a la práctica con su análisis en esta propuesta y son los siguientes:

- Definición de las revistas virtuales
- Usos de las revistas virtuales
- Definición de las imágenes
- Definición de videos
- Material complementario
-

6.8.Administrativo

Recursos

Humanos

- Coordinadores 2
- Secretarios 1
- Facilitadores 2
- Instructor 1
- Estudiantes 80
- Supervisor 1

Materiales

- Manual del uso de las revistas virtuales
- Centro de computo
- Infocus
- Marcadores Tiza Liquida
- Pliegos de Papel Periódico
- Hoja de inscripción
- Copias
- Certificados

Financieros

- Inscripciones valor \$ 3.00 USD por concepto de manual del uso del internet, certificados.
- El aspecto financiero manejara los coordinadores del evento

Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño del proyecto	■											
Presentación del proyecto		■	■	■	■	■						
Elaboración del manual de las Revistas Virtuales					■	■	■					
Coordinación y organización del evento							■	■				
Socialización									■			
Desarrollo del taller de capacitación 10 al 24 Octubre del 2010										■	■	

Cuadro # 5

Presupuesto

Ingresos

No-	Detalle	Cantidad	V/Unitario	V/Total
1	Inscripción	80	\$3.00	\$240,00

Egresos

No-	Detalle	Cantidad	V/unitario	V/total
01	Certificados	80	1.00	80.00
02	Folletos	80	1.00	80.00
03	Tiza líquida	3	0.50	1.50
04	Tutores	2	40.00	80.00
05	Imprevistos	2		18.50
TOTAL:				\$260.00

Administración

Funciones de los participantes del taller de capacitación:

- Coordinadores Manejo de lo financiero y la organización
- Secretarios Elaboración del manual de las Revistas Virtuales
- Facilitadores Socialización del Manual en el taller
- Docentes y (E) Son participantes del taller
- Estudiantes Son participantes directos del taller de capacitación
- Supervisor Control de asistencia. Entrega de certificados

Bibliografía

www.lanatacion.com

www.estilos.com

www.revistasvirtuales.com

www.igamenes.com

www.videos.com

www.texto.com

www.monografias.com

www.tecnicasdenatacion.com

www.lantacionenlasescuelas.com

www.lastecnicasdenatacionenlasescuelas.com

Escuela Teresa Flor

ANEXO I

ENCUESTA No- 1

OBJETIVO GENERAL

DETERMINAR CUAL ES LA INFLUENCIA DE UNA REVISTA VIRTUAL EN LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LOS QUINTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FISCAL TERESA FLOR” DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EL CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO ESCOLAR JUNIO – OCTUBRE 2010.

Instrucciones:

- Utilice esfero gráfico de cualquier color para responder
- Marque con una x la respuesta correcta
- Analice detenidamente cada pregunta
- Responda con sinceridad

DESARROLLE	SI	NO
1. Sabe usted lo que es una revista virtual?		
2. Cree usted que una revista virtual nos brinda beneficios?		
3. Piensa usted que las revistas virtuales ayudan a mejorar el aprendizaje en la disciplina de natación?		
4. Está de acuerdo que una revista virtual ayudara a desarrollar correctamente la disciplina de natación?		
5. Está de acuerdo que los sonidos, imágenes, texto son elementos indispensables en una revista virtual?		
6. Piensa usted que los videos despierta el interés de los alumnos en una clase?		
7. Cree usted que el utilizar imágenes, videos lograra a incentivar a los alumnos en las clases de natación?		
8. Piensa usted que la natación ayudara a recrear nuestra mente y así prevenir enfermedades?		
9. Sabe usted sobre los estilos de natación?		
10. Cree usted que la natación ayudara a mejorar su estilo de vida?		

Cuadro # 6

NOTA: Esta encuesta es de carácter anónimo

ANEXO II
FOTOGRAFIAS DE LA ESCUELA FISCL TERESA FLOR







Wilson Acosta, impartiendo
calentamientos, sobre las técnicas de
natación a los alumnos de la Escuela
Natación Flor.



Alumnos luego del
calentamiento, para dar inicio a las
prácticas de natación.





Prácticas estilo "mariposa" bajo la supervisión del autor Sr. Wilson Acosta



Aplicando la técnica en el estilo mariposa

ANEXO 3

DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS

www.igamenes.com



Ejercicios mediante juegos para ganar confianza en el agua



La natación ayuda en el autoestima de un niño



La confianza que brinda un instructor es muy importante al momento del aprendizaje



El apoyo de los padres incentiva en la práctica de la Natación



Prácticas del estilo libre

Estos ejercicios en el agua nos indican que la natación no tiene límite de edad



Enseñar con el ejemplo es muy importante para ganar confianza

ANEXO IV

Estilo Grol y Espalda

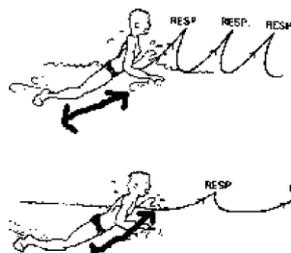
El estilo de braza o braza de pecho, como era llamado antes, es el más antiguo de los estilos de natación. Es, además el más conocido también, ya que era asociado al nado de la rana.

Una de sus peculiaridades es que su patada tiene tanta importancia como su brazada, es decir, un 50% de la efectividad del nado está en la patada y el otro 50% en la brazada.

Se describe muy bien en su libro "Hacia el Dominio de la Natación" una serie de reglas básicas.

- Mantener el nivel de los hombros en un plano horizontal.
- Utilizar solamente movimientos simultáneos y simétricos de las piernas.
- Romper la superficie del agua con alguna parte de su cabeza durante cada brazada, excepto cuando se esté sumergido después de una salida o de un viraje donde se permite completar un ciclo completo de brazada sumergido.
- Evitar movimientos como batido de delfín o cualquier movimiento alternativo de piernas.

Posición del Cuerpo



En la figura 1 vemos el nuevo estilo de braza con una menor superficie de resistencia que la figura 2 (nado mas aplanado)

El estilo tradicional de braza se basaba en una única posición del cuerpo (horizontal con respecto a la superficie del agua).

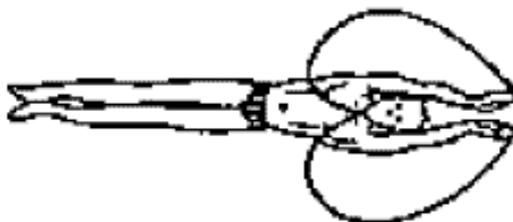
Esto ha cambiado radicalmente en los últimos tiempos. El precursor del estilo braza de delfín (un movimiento, no-solo hacia delante, sino con ligeras oscilaciones verticales) fue Counsilman, ya que en su libro "La Natación: Ciencia y técnica para la preparación de campeones" ya hablaba de ello. Su labor fue desarrollada posteriormente por entrenadores húngaros residentes en EE.UU., como es el caso de Joseph Nagy. Este técnico fue preparador en el ciclo olímpico de Barcelona'92 de Mike Barrowman (récordman mundial en 200 braza y campeón olímpico) y de Sergi López (Bronce en Seúl'88 y 4º clasificado en Barcelona'92). Él, renovó incluso las ideas de Counsilman, ya que llevó a cabo, ondulaciones en el estilo, brazos en el recobro rozando la superficie del agua, etc.

De la única posición que había, se pasó a un continuo desplazamiento adelante- elevación-descenso del cuerpo, para así buscar:

- Una menor resistencia
- Un mejor agarre en la primera parte de la tracción.

Un factor importante a tener en cuenta es que el movimiento del cuerpo debe de ser hacia delante. Si por alguna razón se coge altura es para poder con posterioridad lanzarse hacia delante

Acción de los brazos



La acción de los brazos en el estilo de braza produce un 50% de la propulsión total. Comparándolo con los demás estilos, el movimiento consta de media brazada, es decir, los brazos siempre van en línea con los hombros.

El movimiento de brazos debe de ser individual, es decir, cada uno debe de buscar, con ayuda de su entrenador, el movimiento ideal. Este, vendrá dado por las características fisiológicas y morfológicas del sujeto. De todas maneras hay que tener en cuenta una serie de fases:

➤ Tracción

➤ Agarre

Es aquella fase de la tracción donde las manos, separándose, se dirigen hacia fuera. Esta fase se produce cerca de la superficie del agua y la línea de codos debe de estar ligeramente por debajo de la línea de hombros.

Error frecuente: intentar separar demasiado las manos

➤ Tirón

Esta fase comienza cuando los codos intentan acercarse el uno con el otro. Las manos empiezan a dirigirse hacia abajo para posteriormente hacerlo hacia dentro.

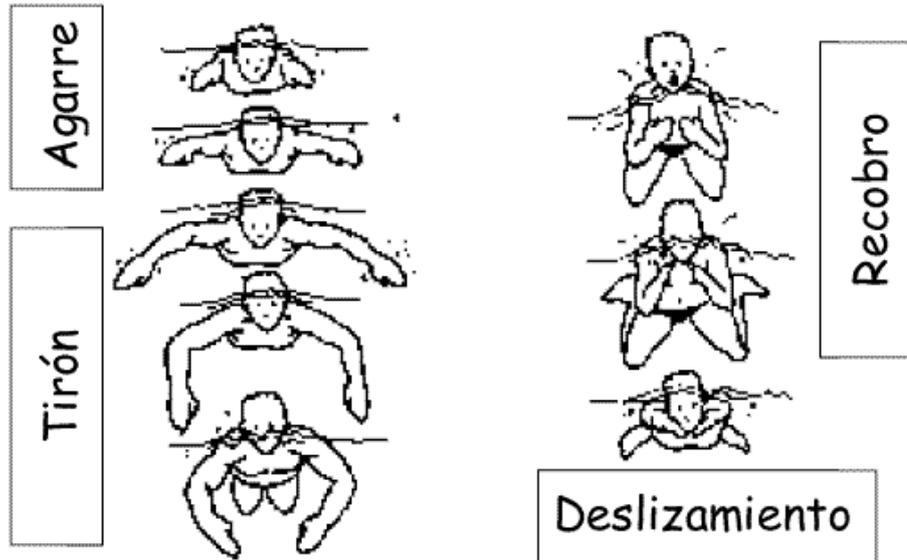
Error frecuente: llevar codos hacia atrás

➤ Recobro

Se realiza con las manos orientadas hacia el fondo de la piscina con los pulgares tocándose. El recobro debe de ir cerca de la superficie y ha de ir a buscar la pared a la que tenemos que llegar.

➤ Deslizamiento

Las manos se mantienen juntas, con los brazos extendidos y las palmas de las manos mirando hacia abajo con un aligera inclinación hacia afuera



Ejercicios de asimilación para una mejora en la técnica de brazos

INICIACIÓN BRAZOS. FUERA DEL AGUA	
<p>Planteamiento:</p> <p>1) Túmbate en el suelo sobre tu abdomen, con los brazos extendidos, sujetándote un compañero los tobillos. Arquea el cuerpo hacia arriba de modo que tu barbilla se eleve del suelo y sostén los brazos extendidos paralelos al suelo. Cuando estés en el punto más alto simula la tracción de brazos. Dibuja un corazón en el suelo con tus dedos. Puedes hacerlo contando cuatro tiempos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) arqueo hacia arriba, brazos extendidos; 2) primera mitad de tracción; 3) segunda mitad de tracción; 4) regreso a la posición de acostado. 	
<p>Observaciones:</p>	

EJERCICIO 2

Planteamiento:

Túmbate en el borde de la piscina sobre tu abdomen, con las axilas en línea con la pared. ¿Puedes hacer la tracción de brazos sin que los codos toquen la pared?

**Observaciones:**

EJERCICIO 3

Planteamiento:

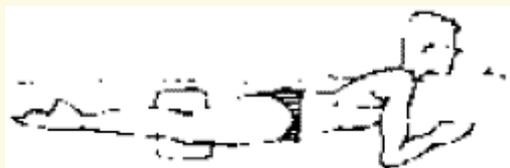
Practica otra vez la tracción manteniendo los codos altos con una acción de hélice de las manos, situándote con las axilas en la corchera.

**Observaciones:**

EJERCICIO 4

Planteamiento:

Si ahora te colocas un flotador entre las piernas ¿puedes atravesar la piscina nadando con la tracción correcta de brazada? ¿Respiras en cada brazada? Con esta posición alta de las piernas, la mayoría de los nadadores respirarán automáticamente en el punto exacto de la tracción, es decir, cuando los hombros están en la posición más alta

**Observaciones:**

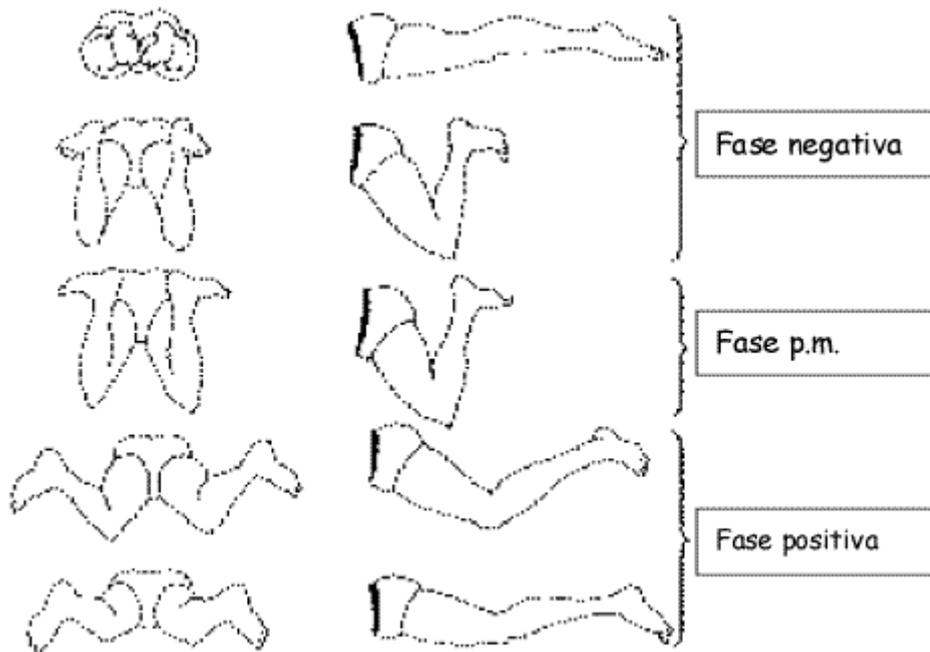
<http://www.efdeportes.com/efd41/braza1.htm>

Acción de las piernas

La acción de las piernas en el estilo de braza es más complicada que en el resto de estilos, ya que requiere una coordinación mucho mayor. La eficacia de la patada respecto a la propulsión total del estilo es muy grande: un 50%.

Navarro, en su libro "Hacia el Dominio de la Natación" propone que el movimiento de las piernas puede ser dividido en 2 fases: una negativa y otra positiva. Él llama positiva a la acción de y negativa a la fase propulsiva de la patada. Mi opinión es que debería de haber 3 fases: una negativa (acercar la pierna a la parte posterior del muslo), una de punto muerto activo (transición), y una positiva (de propulsión).

- Fase negativa: En ella los pies se llevan hacia las caderas, flexionando las rodillas sin separarlas excesivamente. Flexionar las piernas y los pies llevando los talones juntos hacia los glúteos y las rodillas directamente al pecho
- Fase de punto muerto activo: Manteniendo la flexión de piernas y talones juntos y flexionados, colocar la punta de los pies hacia fuera dispuestos al apoyo
- Fase positiva: Comienza cuando las rodillas alcanzan su máxima flexión. En este momento, los pies giran hacia adentro, se produce un estiramiento de las rodillas. Extender las piernas hacia fuera y atrás en forma circular y juntarlas con energía, manteniendo la posición de los pies de; tiempo anterior, hasta finalizar el movimiento

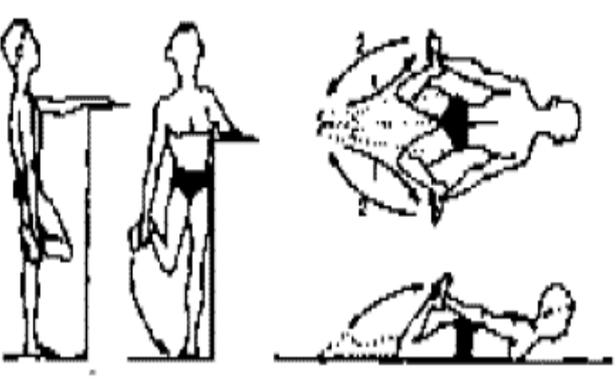


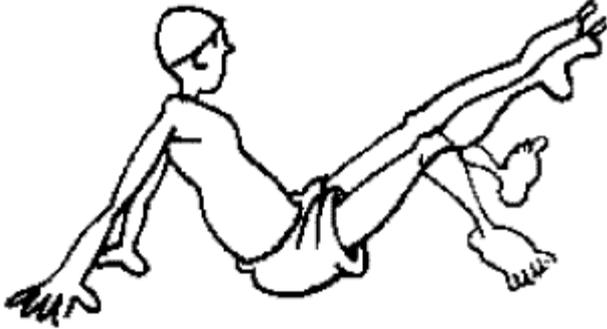
Ejercicios de asimilación para una mejora en la técnica de piernas

Para una buena asimilación de la técnica de piernas en braza hace falta seguir una serie de pasos:

1. Visualización
2. Ejecución fuera del agua
3. Ejecución en el agua

EJERCICIO 1	
Planteamiento: Ejercicios de flexibilidad específicos para la patada de braza	
Observaciones:	

EJERCICIO 2	
<p>Planteamiento: De pie, guardando el equilibrio, apoyando una mano sobre la pared. Flexionar una pierna, rotar el pie hacia fuera. La mano correspondiente a la pierna flexionada se agarra al dorso del pie (empeine) rodeando con los dedos hasta llegar a la planta del pie. Realizar varias veces presión con la parte interna M pie contra la mano y luego describir con la pierna una parábola hasta apoyar el pie en el suelo, manteniendo durante el trayecto el pie en flexión y hacia fuera.</p>	
<p>Observaciones: Variante: El mismo ejercicio anterior se puede realizar tumbado boca abajo, sujetando ambos pies simultáneamente.</p>	

EJERCICIO 3	
<p>Planteamiento: Realizar las 3 fases de la patada de braza, sentado en el suelo</p>	
<p>Observaciones:</p>	

<http://www.efdeportes.com/efd41/braza1.htm>

EJERCICIO 4

Planteamiento:
Realizar las 3 fases de la patada de braza tumbado en el bordillo.



Observaciones:



EJERCICIO 5

Planteamiento:
Realizar las 3 fases de la patada de braza sentados en el bordillo



Observaciones:

EJERCICIO 6

Planteamiento:
Mejor que en el dibujo es realizar la patada de braza posición dorsal y con brazos abajo.



Observaciones:
Sin salir a la superficie las rodillas

EJERCICIO 7	
Planteamiento: Piernas de braza con una tabla adelante	
Observaciones: La tabla se puede colocar detrás con los brazos abajo	
EJERCICIO 8	
Planteamiento: Este es el ejercicio más eficaz. Brazos abajo, a tocar talones con palma de la mano	
Observaciones:	
EJERCICIO 9	
Planteamiento: En los ejercicios de piernas verticales de braza podemos distinguir además dos formas diferentes de ejecutarlos: con un movimiento simultáneo de ambas, como el que se realiza en el estilo de braza, o con un movimiento alternativo como el que realizan los porteros y resto de jugadores de waterpolo.	
Observaciones:	

<http://www.efdeportes.com/efd41/braza1.htm>

Coordinación

Las mayores dificultades del aprendizaje del estilo de braza radican en su coordinación, debido al mecanismo de su respiración.

Coordinación propulsión brazos-piernas-respiración La respiración en el estilo de espalda se realiza de manera frontal. Partiendo de la posición de estirado, se realiza una extensión del cuello para sacar la cara del agua (figura 1). Este momento coincide:

- Con la fase negativa de la patada
- Con el agarre y el tirón de la brazada.



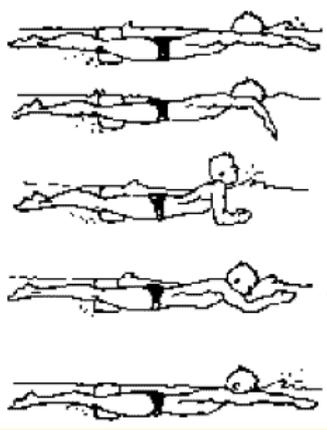
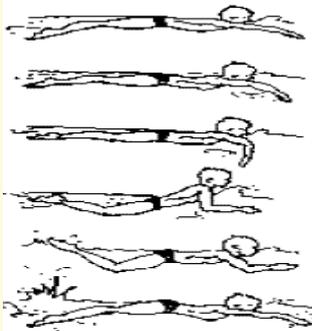
Posteriormente la cabeza empieza su inmersión coincidiendo:

- Con el recobro de la brazada
- Con la fase propulsiva de la patada



<http://www.efdeportes.com/efd41/braza1.htm>

Ejercicios de aprendizaje de la coordinación del estilo de braza

EJERCICIO 1	
Planteamiento: Brazos de braza en coordinación con respiración	
Observaciones:	
EJERCICIO 2	
Planteamiento: Coordinación de la patada de braza con la respiración. Manos en muslos	
Observaciones:	
EJERCICIO 3	
Planteamiento: Brazos de braza con piernas de mariposa para mejorar coordinación del estilo	
Observaciones:	

EJERCICIO 4

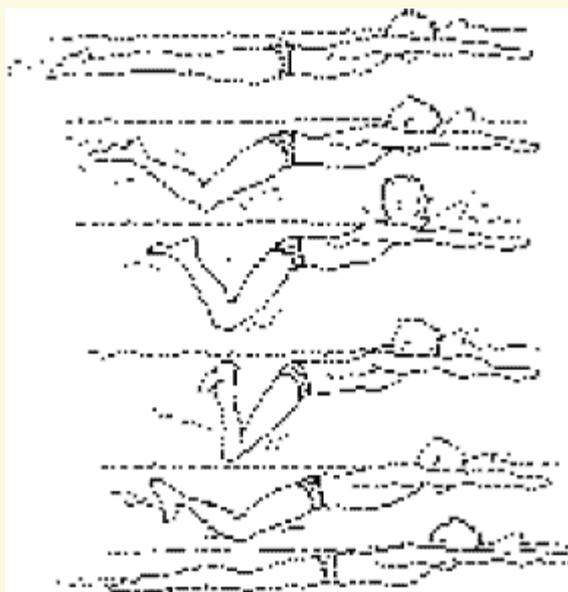
Planteamiento:

Para practicar la patada de braza con la respiración.

1. Comienza a flexionar los pies.
2. Eleva la cara e inspira cuando las rodillas estén casi totalmente flexionadas.
3. Vuelve la cara al agua antes de que la patada comience.
4. La patada comienza y el nadador mantiene la respiración hasta que la patada se completa.
5. La coordinación es: INSPIRAR, luego, PATADA.

Observaciones:

Una variación de este ejercicio es hacer tres patadas antes de respirar. Es, además, un buen ejercicio de acondicionamiento.



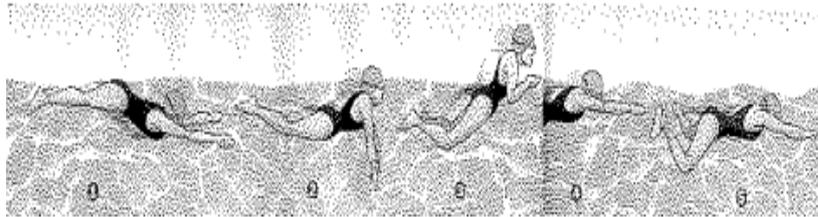
<http://www.efdeportes.com/efd41/braza1.htm>

Consejos finales del estilo de braza

Al nadar a braza se describe un movimiento ondulante con el cuerpo muy característico aunque también se puede hacer un nado más plano, que se recomienda para los que tengan problemas de espalda.

1. En la braza hay una fase de deslizamiento, no propulsiva, que se hace justo entre el final de la patada y antes de que empiece la brazada.
2. La brazada se efectúa comenzando con los brazos extendidos adelante, estos se empiezan a separar lateralmente y sin dejar que el codo caiga. El apoyo en el agua nos sirve para levantar la cabeza y comenzar a preparar la respiración

3. El final de la brazada coincide con el inicio de la respiración y con la preparación de la patada, al empezar a flexionarse las piernas.
4. Las manos se adelantan (fase de recobro de la brazada) cuando las piernas están totalmente flexionadas y listas para la propulsión
5. La patada no a de coincidir con la brazada (un error bastante común) sino que se ha de efectuar mientras los brazos permanecen extendidos adelante



<http://www.efdeportes.com/efd41/brazal.htm>