



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física**

TEMA:

**“LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS
NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA
CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE
COTOPAXI”**

AUTOR: Nelson Orlando Obando Sarzosa

TUTOR: Mg. Leonardo Tarqui

AMBATO – ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

En calidad de tutor del trabajo de Graduación sobre el tema: **“LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”** presentado por el estudiante de pregrado en Cultura Física, 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 del tribunal de grado, que el Honorable Concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato 18 de Mayo del 2015

TUTOR

Mg. Leonardo Tarqui

C.C. 0103080818

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Dejo constancia de que el presente Informe del Trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada 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 vertidas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autor.

.....
Nelson Orlando Obando Sarzosa

C.I. 0503299679

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”** autorizo su respectiva total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Nelson Orlando Obando Sarzosa

C.I. 0503299679

AUTOR

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 o Titulación sobre el tema: **“LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por el Sr. NELSON ORLANDO OBANDO SARZOSA egresado de la Carrera **CULTURA FÍSICA** promoción: 2013- 2014 una vez revisado y calificado la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

Lcdo. Mg Jorge Jordán
C.C 1802306413

Lcdo. Mg Milton López
C.C1803382249

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mi madre que ha sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo ha hecho de mi un gran ser humano.

A mi esposa y mi hija por ser mi inspiración y mi estímulo para continuar con mis proyectos y metas trazadas

Nelson Orlando Obando Sarzosa

AGRADECIMIENTO

Como no expresar mi sentimiento de gratitud a Dios, a mis maestros de la Universidad Técnica de Ambato por haber compartido sus sabias enseñanzas en el transcurso de mi vida profesional.

A la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas para poder emprender mis estudios y ahora alcanzar el triunfo

Nelson Orlando Obando Sarzosa

INDICE GENERAL

PÁGINAS PRELIMINARES

CONTENIDOS	PÁG
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE _____	i
GRADUACIÓN O TITULACIÓN _____	i
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN _____	ii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR _____	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO _____	iv
DEDICATORIA _____	v
AGRADECIMIENTO _____	vi
INDICE GENERAL _____	vii
RESUMEN EJECUTIVO _____	xiv
INTRODUCCIÓN _____	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema _____	3
1.2. Planteamiento del Problema _____	3
1.2.1. Contextualización _____	3
1.2.2. Análisis crítico _____	5
1.2.3. Prognosis _____	6
1.2.4. Formulación del problema _____	7
1.2.5. Preguntas directrices _____	7

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación	7
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos	10
1.4.1 General	10
1.4.2 Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	12
2.2. Fundamentación	13
2.2.1 Fundamentación filosófica.	13
2.2.2 Fundamentación Ontológicas	14
2.3 Fundamentación legal	14
2.3.1 Ley de Educación y Reglamento vigentes. 1987	14
2.3.2 Código Orgánico de la niñez y la adolescencia	15
2.3.3 Ley orgánica de educación intercultural	15
2.4 Categorías Fundamentales.	17
2.4. Fundamentación teórica	20
2.4.1 ADAPTACIÓN AL AGUA	20
2.4.1.1 Conceptualización.	20
2.4.1.2 Adaptación al Medio Acuático	22
2.4.1.3 Sumersión	22
2.4.1.4 Flotación	23
2.4.1.4 Locomoción y Propulsión	23
2.4.1.5 Respiración	23

2.4.2 NATACIÓN RECREATIVA	24
2.4.2.1 Conceptualización	24
2.4.2.2 Objetivos	24
2.4.2.3 Características de las actividades acuáticas recreativas	26
2.4.3 NATACIÓN	28
2.4.3.1 Historia	28
2.4.3.2 Conceptualización	29
2.4.3.3 Técnicas de la Natación	30
2.4.4 ESTILOS DE NATACIÓN	32
2.4.4.1 Conceptualización:	32
2.4.4.2 Estilo crawl	33
2.4.4.3 Estilo dorso o espalda	34
2.4.4.4 Estilo pecho	35
2.4.4.5 Estilo mariposa	35
2.4.5 DESARROLLO MOTRIZ	38
2.4.5.1 Conceptualización:	38
2.4.5.2 El desarrollo de la motricidad	39
2.4.5.3 Factores que determinan el desarrollo motor	39
2.4.6 COORDINACIÓN	40
2.4.6.1 Conceptualización:	40
2.4.6.2 Tipos de coordinación. Clasificación	40
2.4.6.3 Factores que intervienen en la coordinación	41
2.4.7 EJERCICIO FÍSICO	41
2.4.7.2 Características	42
2.4.7.3 Ejercicios	43

2.4.8 CONDUCTA MOTORA _____	45
2.4.8.1 Conceptualización: _____	45
2.4.8.2 La conducta motora presenta cuatro características. _____	48
2.5. Hipótesis _____	50
2.6. Señalamiento de variables _____	50

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. Enfoque de la Investigación _____	51
3.2. Modalidad básica de la investigación _____	51
3.3. Nivel o tipos de investigación _____	52
3.3.1. Métodos _____	52
3.3.2. Métodos teóricos _____	53
3.3.3. Método inductivo y deductivo _____	53
3.4. Población y muestra _____	53
3.4.1. Técnicas e instrumentos _____	54
3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES _____	55
3.6 Técnica e instrumentos de Recolección de datos _____	57
3.7. Plan de recolección de información _____	57
3.8 Plan de procesamiento de resultados _____	58

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES	59
4.2 Verificación de la hipótesis	69
4.2.1 Descripción de la población	69

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:	70
5.2. Recomendaciones:	71

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos	72
6.2 Antecedentes investigativos:	72
6.3. Justificación	73
6.4 Objetivos	74
6.4.1. Objetivo General.	74
6.4.2. Objetivos Específicos	74
6.5 Análisis de factibilidad	74
6.5.1 Factibilidad Operacional	75
6.5.2 Factibilidad Técnica	75
6.5.3 Factibilidad Financiera	75
6.6 Fundamentación de la propuesta	82
6.6.1 Fundamentación científica	111

6.7 Metodología.	112
6.8 Administración de la propuesta	115
6.9 Previsión de la evaluación de la propuesta	116
7. BIBLIOGRAFIA	117
ANEXOS	119
Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela Club Rotario	121
Encuesta dirigida a los niños de la Escuela Club Rotario	123

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°. 1 Árbol de problemas	4
Gráfico N°. 2 Categorías Fundamentales	17
Gráfico N°. 3 Constelación de Ideas de la variable independiente	18
Gráfico N°. 4 Constelación de ideas de la variable dependiente	19
Gráfico N°. 5 Adaptación al agua	59
Gráfico N°. 6 Actividad Física	60
Gráfico N°. 7 Deportes Acuáticos	61
Gráfico N°. 8 Adaptación al agua	62
Gráfico N°. 9 Actividad Física	63
Gráfico N°. 10 Desarrollo Motriz	64
Gráfico N°. 11 Integración	65
Gráfico N°. 12 Natación Recreativa	66
Gráfico N°. 13 Habilidades básicas	67
Gráfico N°. 14 Actividades acuáticas	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1 Comparativa entre la propulsión de piernas y brazos _____	32
Tabla N°. 2 Población _____	54
Tabla N°. 3 Variable Independiente _____	55
Tabla N°. 4 Variable Dependiente _____	56
Tabla N°. 5 Preguntas básicas _____	57
Tabla N°. 6 Adaptación al agua _____	59
Tabla N°. 7 Actividad Física _____	60
Tabla N°. 8 Deportes Acuáticos _____	61
Tabla N°. 9 Adaptación al agua _____	62
Tabla N°. 10 Actividad Física _____	63
Tabla N°. 11 Desarrollo motriz _____	64
Tabla N°. 12 Integración _____	65
Tabla N°. 13 Natación Recreativa _____	66
Tabla N°. 14 Habilidades básicas _____	67
Tabla N°. 15 Actividades acuáticas _____	68
Tabla N°. 16 Administración de la propuesta _____	115
Tabla N°. 17 Previsión de la propuesta _____	116

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”

Autor: Nelson Obando

Tutor: Mg. Leonardo Tarqui

El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de mejorar el desarrollo motriz mediante la adaptación al agua de los niños de tercer año de educación básica de la escuela Club Rotario , para lo cual se aplicó instrumentos que recogen información relevante para la comprobación de la hipótesis y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, la misma que permite a las autoridades, docentes y estudiantes reflexionen en el porqué de esta investigación y la factibilidad de la propuesta, , además convertir a los niños en personas saludables y crecer a nivel intelectual, pues con la adaptación al agua se adquiere habilidades con las que llega a la resolución rápida de problemas, pero primordialmente mejora sus movimientos motrices y la expresión corporal, además los docentes encargados de la enseñanza podrán contar con instrumentos de evaluación para utilizarlos convenientemente en el proceso educativo, es importante además que todos quienes conforman la institución educativa estén conscientes de que se debe trabajar en la adaptación al agua.

PALABRAS CLAVES: Adaptación al agua, desarrollo motriz, natación, conducta motora, motricidad fina, motricidad gruesa, coordinación, natación recreativa.

INTRODUCCIÓN

El tema desarrollado en el trabajo de investigación abarca las dos variables que son la variable independiente La adaptación al agua y variable dependiente desarrollo motriz que son los parámetros investigados.

El proyecto de Investigación está estructurado de seis capítulos, los mismos que se detallan a continuación.

CAPÍTULO I. Inicia con el: Tema, Problema, planteamiento del problema, contextualización macro, meso y micro, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes que nos permite interpretar por qué y para qué es necesario emprender la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación, objetivo general y específicos.

CAPÍTULO II. Marco Teórico contiene una relación con el problema investigativo para ello es necesario enmarcarnos en contenidos fundamentales sobre: La adaptación al agua y su incidencia en el desarrollo motriz, para continuar con el planteamiento de la hipótesis y señalamiento de las variables.

CAPÍTULO III. Se enmarca en la Metodología y las respectivas técnicas utilizadas para desarrollar la investigación así como también los instrumentos empleados para la recolección de la información necesaria con los datos respectivos para la ejecución del presente trabajo.

CAPÍTULO IV. Contiene los resultados del análisis e Interpretación de los mismos con los respectivos gráficos seguidos de la verificación de la hipótesis.

CAPÍTULO V. Engloba las Conclusiones y Recomendaciones que se obtuvieron en el desarrollo de la investigación realizada en la Escuela Club Rotario de la ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO VI. Luego de haber obtenido los resultados del trabajo investigativo planteamos una Propuesta enfocada en los diversos aspectos técnicos para lograr el objetivo planteado. Con esto se emprende el interés por realizar trabajos benéficos y superación de la niñez empieza.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LA ADAPTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

A nivel mundial la adaptación al agua es muy tomada en cuenta desde muy tempranas edades, dado a los buenos resultados que nos ha facilitado el trabajo en el agua, todos sabemos que el agua es un medio poco habitual en el desarrollo de las actividades cotidianas de las personas, no es un medio natural en donde desarrollamos la mayor parte de nuestras vidas, pero sin embargo el medio acuático es cada día más importante para todos los segmentos de la población.

Es considerado como un excelente medio educativo y formativo para las personas, tanto niños, adolescentes y adultos.

Pedagógicamente es necesario tanto "vencer el temor al agua", es decir que el alumno sepa flotar correctamente, deslizarse, tanto en posición ventral como dorsal, zambullirse sin temor al agua y respirar perfectamente; como, buscar la "coordinación de movimientos", cuando el alumno coordine movimientos de los miembros superiores e inferiores, junto con la respiración y, más adelante, con el estilo completo.

En la década de los 80, Fernando Navarro en 1990 continúa indagando en el estudio del aprendizaje de las actividades acuáticas, insistiendo en que la etapa de aprendizaje abarca desde que el alumno parte de cero hasta que resuelve satisfactoriamente las tres progresiones clásicas.

En el parque Tungurahua tradicionalmente y durante muchos años, la natación que se realiza en el medio acuático ha sido considerado, utilitario, elitista y competitivo, orientándose sobre todo a la búsqueda de rendimientos y resultados, provocando en algunos casos su rechazo, desconociendo los beneficios que produce este medio en las personas, pero siempre empezando con la adaptación al agua en los niños pequeños.

La natación en la provincia se encuentra en un proceso que está en su fase inicial, por lo tanto los resultados halagadores en juegos nacionales hay que esperar, se está trabajando desde tempranas edades que son las bases de iniciación de la natación.

En la escuela Club Rotario ha tratado de trabajar en el campo acuático, el cual es muy importante para los niños, el medio acuático no debe considerarse como un medio para desarrollar técnicas deportivas específicas, o imitar modelos sin significación o sentido, sino que debe considerarse como un elemento natural, atractivo que forma parte del entorno, o sea es un medio de juego, placer y aprendizaje, favoreciendo con ello el cumplimiento de los objetivos de la actividad natación recreativa.

Dentro de la planificación se toma muy en cuenta estas actividades que servirán de mucho para el desarrollo motriz de los niños, y dando a conocer la importancia de la natación para cada uno de ellos, estas actividades son nuevas dentro de la escuela y hoy está siendo un centro primordial de atención.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Gráfico N°. 1 Árbol de problemas

Fuente: Investigador
Elaborado por: Nelson Obando Sarzosa

1.2.2. Análisis crítico

La escasa preparación de los docentes en torno a los diferentes aspectos relacionados con la natación ha influenciado en la pobre o limitada metodología para impartir los conocimientos en la práctica de este deporte, tal sean los motivos por falta de infraestructura adecuada o equipos especializados para uso de las instituciones de enseñanza aprendizaje,

El desconocimiento de la adaptación al agua en los niños tiene un porcentaje alto en nuestro país, muchas personas no han escuchado sobre esta actividad y ese es el motivo que el porcentaje de niños sufren de ansiedad o temor al ingresar a una piscina, ya que el desconocimiento de las técnicas puede provocar una tragedia.

En el ámbito educativo la gran cantidad de docentes desconocen la importancia de la estimulación acuática, es por esto que podemos evidenciar en los niños y niñas de las diversas instituciones una deficiente coordinación motriz, todo lo anteriormente mencionado acompañado de la falta de acceso a las actualizaciones para los pedagogos.

Por consiguiente en el entorno estudiantil se ha formado una interrogante por no tener los fundamentos necesarios y adecuados para desarrollar este deporte de manera correcta y con las respectivas precauciones y cuidados que requiere el entorno acuático, dejando la frecuencia de la práctica de este deporte.

1.2.3. Prognosis

Si sigue existiendo la falta de colaboración y apoyo de las entidades deportivas para fomentar y engrandecer el deporte de la natación en los estudiantes de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario pues nos enfrentaremos a la inadecuada práctica del mismo y por consiguiente los estudiantes tomarán como decisión abandonar este deporte tan importante para conservar la salud y el bienestar de las personas en general, ya que si no se exploran reglamentos y técnicas para aplicarlos en la enseñanza aprendizaje pues no se lograría que la institución antes mencionada pueda participar en competencias.

Por tal motivo no se masificara la práctica de esta disciplina y tampoco se podría obtener estudiantes deportistas de élite que participen de manera activa en los encuentros y sepan surgir dentro del aspecto deportivo.

Se debe establecer propuestas viables a este problema porque si no se da una solución seguirá creciendo y no se podrá lograr un desarrollo motor correcto y prevenir problemas en el desarrollo total de las personas, como es el caso de muchos de ellos que a una madura edad tienen problemas en el aspecto motor ya sea en la motricidad gruesa y fina.

Sin la adaptación al agua los niños no tendrán una vida y sin problemas, y de esta manera su estilo de vida será malo y afectara a su desempeño fisiológico, dando como resultado un desarrollo integral y social negativo, por tal motivo la natación recreativa es una de las actividades más importantes dentro de la actividad física.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo incide la adaptación al agua en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de educación básica de la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi?

1.2.5. Preguntas directrices

- ¿Qué nivel de adaptación al agua tiene los niños de Tercer año de educación básica?
- ¿Qué beneficios tiene el desarrollo motriz en los niños de Tercer año de educación básica?
- ¿Qué alternativa propositiva se presentó para solucionar la problemática encontrada?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de contenido

Campo: Recreativo.

Área: Salud y motricidad.

Aspecto: Adaptación al agua - Desarrollo motriz.

Delimitación Espacial: Esta investigación se realizará con los niños de tercer año de educación básica de la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2014.

Unidad de control:

Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato

Rector de la Escuela Club Rotario

Docentes

Estudiantes

Padres de familia

Tutor

Investigador

Otros

1.3. Justificación

El presente trabajo investigativo está centralizado en conocer y determinar la influencia de la adaptación al agua en el desarrollo motriz, mediante esta información obtenida determinar propuestas viables para mejorar la motricidad de los niños.

La importancia es determinar propuestas factibles para que todos los niños tengan un buen desarrollo motriz y no tengan problemas en sus diferentes etapas de crecimiento, acorde a sus necesidades. Los mismos que generan la necesidad de mejorar el desarrollo de los niños y corregir errores que pueden presentarse. Para mediante esto lograr un proceso enseñanza aprendizaje donde los niños se diviertan y a la vez tengan un rol más protagónico en la clase, el mismo que les servirá para resolver los problemas y evitar dificultades en el futuro.

Este trabajo no solo se limita a determinar la adaptación al agua y el desarrollo motriz, ya que al mismo tiempo tiene una visión más amplia cubriendo una gran variedad de aspectos enfocados a mejorar la salud y la calidad de vida de los niños.

El presente trabajo investigativo tiene gran **interés** ya que el mismo ayudara a que la Escuela Club Rotaria sea el primero en buscar alternativas para mejorar el desarrollo motriz de los niños.

El impacto la presente investigación se tiene por objetivo mejorar el desarrollo motriz para que con el pasar del tiempo se mantenga viva la importancia de mejorar el desarrollo motriz de cada uno de los niños.

Por ello el presente trabajo investigativo **es factible** porque en su proyección a nivel institucional ayudará a mejorar varios aspectos como: mejorar el desarrollo motoriz y dar a notar la gran importancia que tiene la adaptación al agua en los tiempos actuales. Es por ello que se deberá seguir realizando investigaciones para dar solución a los problemas que surgen en la sociedad.

En este estudio los **beneficios** son totalmente importantes ya que ayudaran a cada uno de los niños, tanto en el aspecto físico y psicológico, y de esta manera mejorar el desarrollo de los niños.

1.4. Objetivos

1.4.1 General

- ❖ Determinar como la adaptación al agua influye en el desarrollo motriz en los en los niños de la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

1.4.2 Específicos

- ❖ Diagnosticar la adaptación al agua en los niños de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.
- ❖ Analizar los beneficios del desarrollo motriz en los niños de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.
- ❖ Diseñar un manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Luego de una exhaustiva revisión en la biblioteca de la universidad y en fuentes del internet he encontrado las siguientes conclusiones y recomendaciones que me ayudaran con mi tema de investigación sobre la adaptación al aguay el desarrollo motriz no ha sido realizado, por lo que se considera una investigación original.

TEMA: “LA PRÁCTICA DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LASHABILIDADES MOTRICES DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DEL COLEGIOPARTICULAR “COMANDANTE GENERAL ATAHUALPA” DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA. Elaborado por: Jhon Wilmer Proaño Caiza.

Conclusiones

La mitad de los docentes encuestados consideran que la expresión corporal ayuda al desarrollo de los movimientos grafo motores en los niños en etapa inicial mientras que la otra mitad manifiesta que la expresión corporal puede ayudarlos a veces.

La mayor parte de los docentes manifiesta que la natación es una actividad que ayuda al desarrollo integral de los niños que inician su etapa de escolaridad.

Los docentes en su mayoría consideran que las habilidades motrices si son destrezas que se pueden lograr con una actividad física adecuada.

Los padres de familia en su mayoría han notado la falta de interés de sus hijos en aprender.

Tema: “LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑO(A)S CON CAPACIDADES ESPECIALES DE LA FUNDACIÓN DE AYUDA SOCIAL “SAN JUAN BAUTISTA” DEL CANTÓN MOCHA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2010 – MARZO 2011.

Elaborado por: Mónica Patricia Aladas Silva.

Conclusiones:

Los niños no realizan actividades lúdicas, para el desarrollo motriz, a pesar que a la mayoría de niño(a) s si les gusta jugar.

A los niño(a) s con capacidades especiales les gusta jugar más con sus padres porque se sienten en mayor confianza al ejecutar un movimiento físico con ellos, para lo cual los padres deberán poner empeño en dedicar más tiempo para sus hijos.

A los niños (a) s, al momento de realizar un juego les gusta tener un implemento para realizar las actividades recreativas.

Por el hecho de ser niños prefieren jugar mucho tiempo lo cual es bueno ya que se entiende que están en un grado normal para el desenvolvimiento de sus tareas.

Los niño(s) prefieren lugares con áreas verdes para hacer actividad recreativa porque se sienten en contacto con la naturaleza.

2.2. Fundamentación

2.2.1 Fundamentación filosófica.

Tejedor Investigador educativo 1986 manifiesta que, el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento positivo del mundo natural y social. Esta perspectiva se considera que el método científico es único y el mismo que en todos los campos del saber entendiendo de que existe múltiples realidades construidas y holísticas relacionadas por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares en lo referente en la relación sujeto objeto donde su interrelación son inseparables. Se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para su investigación.

A lo largo de la historia la adaptación al agua ha sido algo indispensable del hombre, será la manera más fácil para mantener un buen desarrollo motriz. Es necesario dar a conocer la importancia de la adaptación al agua a los niños para evitar problemas a futuro.

Dentro de los fundamentos epistemológicos, en el paradigma del análisis crítico conllevan a un cambio dialéctico en las estructuras mentales de los entrenadores y deportistas mediante las negociaciones, confrontaciones y consensos para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje de la adaptación al agua, mediante la actualización de los conocimientos científicos con utilización de una guía metodológica.

El trabajo investigativo dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los entrenadores y niños que sacan adelante las actividades en la escuela cooperando, participando, creando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos , a través de las práctica de la adaptación al agua.

2.2.2 Fundamentación Ontológicas

Desde el punto de vista ontológico no existe una sola realidad para que sea un prototipo de vida social; si no que existen múltiples realidades socialmente construidas de acuerdo a cada experiencia vivida por el individuo, tomando en cuenta que el ser humano es único e irreplicable. Su visión de la realidad es concreta y no subjetiva.

2.3 Fundamentación legal

2.3.1 Ley de Educación y Reglamento vigentes. 1987

La Constitución de la República del Ecuador y el código de la niñez y la adolescencia en Art. 26 habla del derecho a una vida digna los niños y niñas adolescentes tienen derecho a una vida digna que les permita disfrutar las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral, este derecho incluye al acceso al Juego y la Recreación dentro de las condiciones afectivas y materiales dignas y apropiadas.

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde: a). Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

TITULO I Preceptos Fundamentales.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

2.3.2 Código Orgánico de la niñez y la adolescencia

Art. 38.-Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

g) Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo.

2.3.3 Ley orgánica de educación intercultural

Art. 3.- Son fines de la educación ecuatoriana

b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, cultural y económica de país;

Capítulo II Estructura General del Sistema Educativo

Art. 27 “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico en el marco de los Derechos Humanos, el medio ambiente sustentable y a la democracia será participativa, intelectual, democracia, incluyente y diversa de calidad y calidez, impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz, estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y desarrollo de competencias para crear y trabajar”.

Art. 48 Será obligación del Estado, sociedad y la familia, promover con máxima prioridad el desarrollo integral de niños y adolescentes y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos. En todo los casos se aplicara el principio del interés superior de los niños y sus derechos prevalecerán sobre los de los niños.

Art. 49 “Derechos de los niños y adolescentes”. Los niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes al ser humano, además de los específicos de los de su edad. El estado les asegurará y garantizará el derecho a la vida desde su concepción, a la integridad física y psíquica a su identidad nombre y ciudadanía, a la salud integral, a la educación y cultura.

2.4 Categorías Fundamentales.

Red de inclusión conceptual

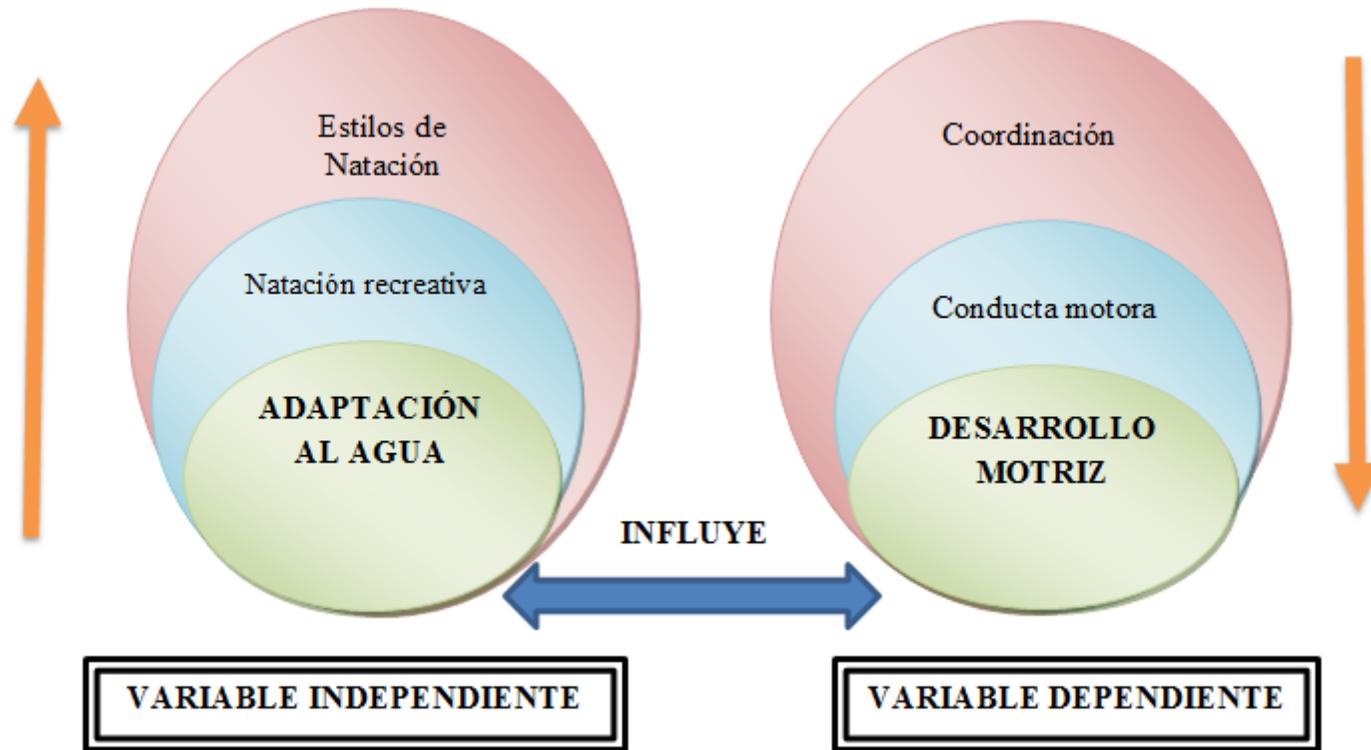


Gráfico N°. 2 Categorías Fundamentales

Fuente: Investigador
Elaborado por: Nelson Obando Sarzosa

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

MATRÍZ: Variable Independiente

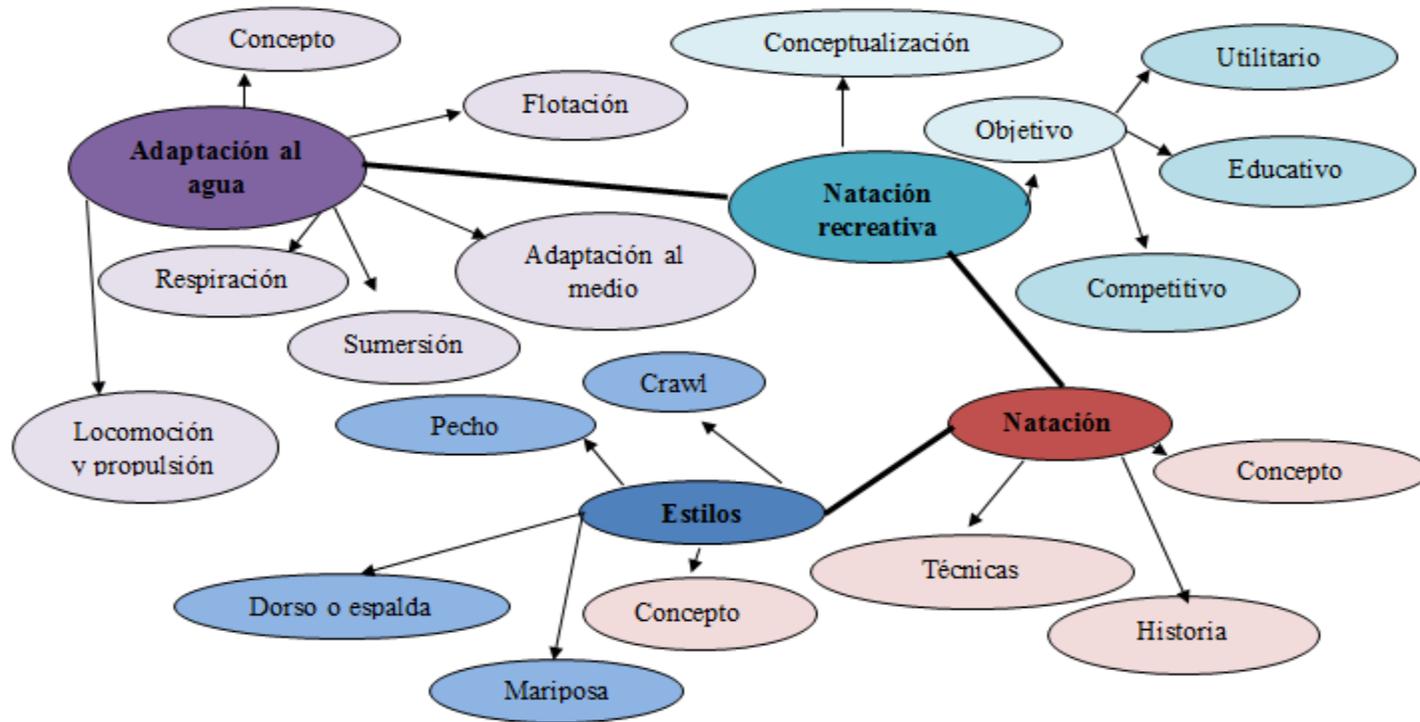


Gráfico N°. 3 Constelación de Ideas de la variable independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Nelson Obando Sarzosa

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

MATRÍZ: Variable Dependiente

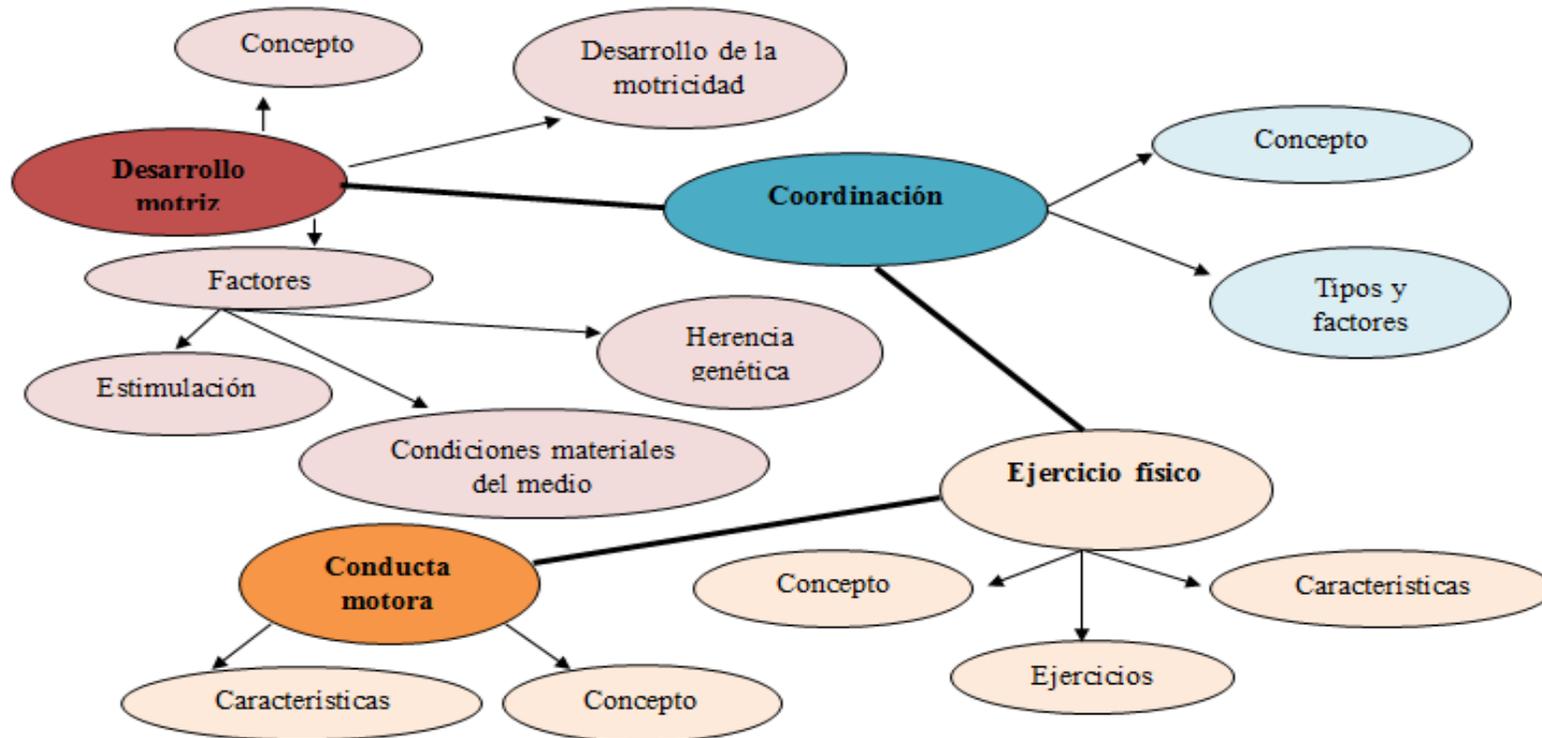


Gráfico N°. 4 Constelación de ideas de la

Fuente: Investigador

Elaborado por: Nelson Obando Sarzosa

2.4. Fundamentación teórica

❖ Variable Independiente

2.4.1 ADAPTACIÓN AL AGUA

2.4.1.1 Conceptualización.

La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para moverse dentro o sobre ella.

Según (Adad, 2012) dice. La adaptación se puede realizar de diferentes formas o maneras, dependiendo de los lugares de enseñanzas que se utilicen, tales como las piscinas, ríos, lagos y mares (profundos o poco profundos) y los medios que se utilicen.

Según (Adad, 2012) dice: Se logra a través de la complementación de dos procesos: ASIMILACIÓN y ACOMODACIÓN.

La Asimilación es la capacidad del organismo para manejar situaciones y problemas con su bagaje de estructuras presentes; y la Acomodación se refiere a la modificación de la conducta, provocada por las características del objeto nuevo.

Según (Adad, 2012) dice: El ejercicio básico por excelencia que se utiliza para la adaptación al agua es el de las burbujas; las cuales consisten en tomar mucho aire por la boca y expulsarlo debajo de agua por la boca y/o nariz, (preferiblemente con los ojos abiertos); este ejercicio debe realizarse de manera repetitiva, rítmica y sincronizada, es importante además, que mientras se realiza el ejercicio de las burbujas, el principiante o nadador no retire el agua de la cara con las manos, al momento de sacar la cabeza fuera de agua, pues es necesario que aprenda a tomar aire por la boca cuando le está cayendo el agua en la cara. Además, también durante la realización de este ejercicio se requiere que el cuerpo este lo más relajado y flexible posible. En natación el proceso de tomar aire siempre se debe realizar por la boca y el proceso de expulsión de aire de realizarse por la boca y/o

nariz. Ya en el agua, se produce la percepción de diferencias en el peso corporal, en el equilibrio, la visión, la audición, la respiración, son causas permanentes de adaptación. Si se realizan ejercitaciones adecuadas a la capacidad y necesidad del niño, aparece entonces la habilidad acuática que —bien elaborada— permite la iniciación del nado formal.

Como influyen los sentidos y el equilibrio en la adaptación al agua:

- GUSTO y OLFATO: No son determinantes
- OÍDO: Está compuesto por 3 secciones externa, media e interna, en esta última incide el control postural y se aloja el aparato vestibular que sirve para regular el tono muscular a fin de mantener el cuerpo contra la gravedad; establecer relaciones entre la cabeza y el espacio; proveer movimientos compensatorios de los ojos.
- VISTA: Lo que percibimos a través de este sentido suele generar gran inseguridad y buscamos recursos defensivos. El profe deberá proporcionar seguridad seleccionando cuidadosamente las actividades para que la dificultad sea gradual y el alumno sienta confianza.
- TACTO: La piel le dice a la persona apoyada, sustentada, si siente frío, calor si sus manos y pies se apoyan en el agua, cuando el cuerpo genera resistencia o cuando se desliza adecuadamente.
- CENESTESIA: Nos informa del estado interno del organismo, lo que sentimos, sensaciones relacionadas con las funciones vitales.
- KINESTESIA O SENTIDO DEL MOVIMIENTO: Sus órganos receptores se encuentran en los músculos, tendones y articulaciones, y nos informa: Posiciones del cuerpo en relación a la fuerza de gravedad, las acciones de los miembros, la resistencia o peso que soportamos en algún momento. Este sentido va a ser determinante para quienes aspiren a mejorar el rendimiento.
- EQUILIBRIO: Es la capacidad de colocarse en el espacio, gracias a la acción coordinada de los receptores visuales, táctiles, kinestésicos, y vestibulares. Habrá que darse cuenta del tono adecuado para flotar, cambiar

de posición mientras se flota, etc. Todo este control, que requiere en un principio gran esfuerzo y atención, pasa gradualmente a ser automático.

2.4.1.2 Adaptación al Medio Acuático

La adaptación al medio Acuático es un reto para la enseñanza de la natación, pues es aquí donde se inicia la formación básica. Cabe mencionar que las personas no nacieron en el agua y obviamente no forman parte de esta, sin embargo por esta misma razón muchas personas tienen miedo al agua, pues es un elemento totalmente extraño, al iniciar una sesión de natación para principiantes se debe de tomar en cuenta que lo primero que debemos hacer es trabajar en adaptación para que de esta forma se pueda satisfacer todo los objetivos que se quieran realizar en determinado tiempo. (galeon.com)

Algunos métodos para lograr la adaptación en el medio Acuático es llevar al alumno a dar un recorrido alrededor de la Alberca, explicarles las partes de la Alberca y darles la confianza para iniciar la enseñanza. Al comenzar la adaptación en una Alberca es importante explicar ciertos factores, tales como pueden ser la respiración y las sensaciones que se obtienen al entrar en contacto con el agua, para vencer estos miedos puede servir el comenzar a explorar la Alberca, como puede ser caminar, correr, saltar, sumergirnos, etc. (galeon.com)

2.4.1.3 Sumersión

Los fundamentos para la sumersión pueden ser interpretados de diferentes formas, pero aquí simplemente explicare las formas en las que se puedes realizar una buena sumersión. Para comenzar deberás explicar a tus alumnos lo que significa la sumersión, para que después de esta breve explicación ellos tengan el conocimiento necesario. Lo primero que deberás realizar con ellos es darle la confianza y seguridad necesarias, para que después poco a poco ellos vayan desarrollando esa habilidad e inicien dando saltos, después, metiendo un poco la

cara dentro del agua, después que obtengan más confianza que salten y se dejen caer para que de esta forma el cuerpo al ser impulsado por la gravedad se ayude a tocar el fondo de una alberca, para que después con ayuda de la respiración, puedan mantenerse en el fondo de esta, logrando el objetivo de la sumersión por tiempos determinados.

2.4.1.4 Flotación

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular, lo cual impide el desarrollo de la flotación. Para lograr motivar el desarrollo de la flotación es necesario que con la ayuda del monitor se logre una interacción con el aprendiz para que de esta forma pueda realizarse la flotación.

2.4.1.4 Locomoción y Propulsión

La locomoción dependerá del estudiante, el que tan capaz es de poder hacer algo, muchos de ellos no podrán coordinar por lo que no tendrán una buena propulsión, aquí es importante que el profesor enseñe y le una buena explicación de lo que debe hacer para que de esta forma pueda existir una coordinación buena y se avance. La propulsión generalmente comienza con la patada.

2.4.1.5 Respiración

La respiración, vital, inconsciente e involuntaria (aunque también podemos hacerla voluntaria y conscientemente si lo deseamos), no es en “algo” en lo cual pensemos en nuestro día a día, ya que no somos conscientes de ella debido a que en “nuestro hábitat” fluye de manera natural.

2.4.2 NATACIÓN RECREATIVA

2.4.2.1 Conceptualización

Según (Pupo, 2007) dice que: La natación recreativa la entendemos por actividad acuática, todas aquellas que se pueden desarrollar en el medio acuático y que implican un dominio del mismo en todas las posibilidades existentes, es decir que la natación recreativa es un planteamiento que consigue que la adaptación de las personas al medio acuático resulte una actividad ante todo divertida y placentera para el niño y los adultos. Existen una serie de objetivos bien definidos de la actividad acuática recreativa: estos son conseguir una perfecta adaptación al medio acuático y dominio de las actividades básicas (giros, saltos, lanzamientos, e iniciación a la técnica de los estilos) en el caso de los niños. A partir de ahí, el niño está perfectamente habituado al agua, tendrá una actitud positiva hacia la natación y estará inmejorablemente preparado, si lo desea, para avanzar en el perfeccionamiento técnico y en la natación deportiva.

Según (Pupo, 2007) También la natación recreativa puede contribuir a la prevención y control de muchos procesos y enfermedades, produciendo efectos beneficiosos sobre los procesos psicológicos, articulaciones, mantenimiento del peso, procesos de bienestar, libertad y placer por parte de las personas adultas, mejorando su calidad de vida y porque no, alargando la misma. Podemos destacar tres objetivos básicos de la actividad acuática recreativa.

2.4.2.2 Objetivos

a) Objetivo utilitario:

Es el que tiene el propósito de dotar al alumno de recursos que le permitan vencer el temor o miedo al agua, logrando que pueda desplazarse y mantenerse con seguridad, evitando el peligro que representa el desconocimiento del medio. Hablamos del miedo a lo desconocido, a la inmersión y profundidad y a la falta de

sustentación que presenta la persona. Consiste en una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psicológico. Este influye de manera determinante sobre el sistema neuromuscular provocando: (endurecimiento de sus músculos, rigidez del cuerpo, dificultando la relajación, a su vez la buena flotación y desempeño de todas las actividades). El miedo o temor produce: incremento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. Acá el monitor o profesor cumple un papel importante en el desempeño de las actividades, debiendo fomentar el auto confianza con comentarios que den ánimo, con paciencia, evitando las comparaciones y diferencias, y también valorizando esfuerzos grupales e individuales.

b) Objetivo educativo/formativo:

Es el medio acuático presenta amplias posibilidades a desarrollar por el individuo que se adentra en su estudio. Este tipo de objetivo va a la búsqueda del dominio del medio, ayudado a la formación integral de la persona como complemento de la educación física, pero en otro ambiente donde puede desempeñarse la persona: el agua.

c) Objetivo competitivo:

Se trata de un objetivo lúdico basado en el juego, en el placer que proporciona el contacto con el agua, en la diversión y el gusto por el movimiento en sí mismo. Este supone seleccionar a los practicantes y desarrollar la creatividad y la imaginación para resolver problemas y así buscar respuestas adecuadas. El juego siempre está presente en el desarrollo del ser humano, en su proceso de crecimiento y maduración psicomotriz e intelectual. Este objetivo se va favoreciendo por las nuevas y originales construcciones de piscinas de formas múltiples, decoradas de formas agradables, con abundante vegetación, efectos luminosos y sonoros, equipamientos complementarios (toboganes, olas artificiales, ejemplo: las termas de cacheuta). Estos son escasos en la realidad pero

es la mejor manera de lograr este objetivo. Podemos mencionar una serie de objetivos: desarrollo de la condición física en general, desarrollo de la educación física de forma lúdica, fortalecer las habilidades básicas y propiedades motoras, fomentar la diversión, desarrollar la cooperación y capacidad de fuerza. Normalmente las sesiones de natación recreativa se realizarán en días festivos, en donde estas estarán dirigidas por personal cualificado para esta labor, mediante una formación previa.

2.4.2.3 Características de las actividades acuáticas recreativas

En un objetivo recreativo podemos analizar los principales elementos que intervendrán en el desarrollo de una programación de actividades acuáticas recreativas:

1. Características del grupo
2. Condiciones ambientales
3. Características de la piscina
4. Material disponible

1. **Características del grupo:** evidentemente la edad, el nivel y las características del grupo nos condicionan en cuanto a: los objetivos, no serán los mismos para un niño, un adulto o una persona de la tercera edad. Por las mismas razones la metodología de trabajo, el material a utilizar y la motivación del grupo no serán las mismas.

2. **Condiciones ambientales:** las actividades acuáticas recreativas deben poder realizarse en cualquier tipo de piscina. Existen una serie de aspectos referidos a la ambientación que sin duda contribuirán a la consecución de los objetivos planteados. Los elementos que pueden contribuir a hacer un ambiente agradable pueden ser: arquitectura original, la iluminación, decoración agradable, música, temperatura del agua y del ambiente, elementos complementarios.

3. **Características de la piscina:** además de tener en cuenta la forma de la piscina, tendremos en cuenta las características propias de la misma en cuanto a su profundidad: piscinas gran profundidad, poca profundidad y mixtas (una parte profunda y otra menos). Todas estas características también van a incidir en la metodología de trabajo y en el material a utilizar.

4. **Material:** los elementos además de alegrar el ambiente con sus colores deben servir para: crear espacios que generen acomodaciones progresivas (aros grandes y chicos inclinados), evitar caídas, desequilibrios e inseguridad (alfombras gruesas y rígidas de fácil toma, no resbaladizas), provocar el desequilibrio y estimular la resolución de problemas (alfombras gruesas y finas, de mayor flexibilidad). Podemos disponer de un amplio abanico de posibilidades de trabajo:

a) Material convencional de piscinas: tablas, colchonetas, corcheros, burbujas y cinturones, patas, aletas, gafas, etc.

b) Material convencional de la educación física: pelota, aros, cuerda, globos.

c) Material no convencional: no está aconsejable para ser utilizado en piscinas: sillas, cubos, latas, muñecos. Materiales recreativos (alternativos): balones gigantes, puentes, torres de neumáticos. En las actividades acuáticas recreativas el material será un aspecto clave en el momento de plantear las consignas. El animador deberá garantizar todas las medidas de seguridad una vez que este punto queda asegurado, se podrá plantear distintas formas de trabajo: dirigida, libre y programada:

Dirigida: el profesor dirige la actividad indicando el comienzo y el fin de la misma, al igual que el material a utilizar será designado por este.

Libre: el profesor prepara el material, la participación será totalmente libre en donde el comienzo y el fin de la misma lo marcará el propio participante, al igual que los juegos y ejercicios.

Programada: el profesor programa los juegos y ejercicios en forma de fichas, murales que colocará en lugar visible de la piletta. En donde el comienzo y el fin de la actividad se señalarán en la programación, también los juegos y ejercicios, como así también el material, formará parte de la programación en donde el participante podrá realizarlo al pie de la letra.

2.4.3 NATACIÓN

2.4.3.1 Historia

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 Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas, Grecia, 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. Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs 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 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 Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron 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.

2.4.3.2 Conceptualización

La natación es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Es beneficiosa para la salud tanto a nivel físico como psíquico. Es uno de los ejercicios más completos para trabajar tu mente y cuerpo, te mantiene en forma, fortalece tus músculos y tu memoria, por lo que es recomendable su práctica a cualquier edad. Como rutina física tiene una serie de ventajas: rebajar los niveles de tensión arterial, mejorar el funcionamiento de la actividad osteomuscular y la capacidad respiratoria. Fortalece los distintos tejidos del cuerpo, mejora la salud del corazón y la circulación sanguínea, previene y cura enfermedades como el asma, lesiones musculares y nerviosas. Por lo tanto, mejora la calidad de vida. La natación es una actividad sin impactos, ni rebotes y sin movimientos bruscos que aporta seguridad, y su facilidad permite su práctica a personas que por distintos

motivos no pueden practicar otros deportes. Mejora el sistema cardio - vascular, respiratorio, muscular y nuestra psique. Actúa contra el dolor en las lesiones y el envejecimiento siempre y cuando la técnica utilizada sea la correcta.

La natación es un deporte aeróbico ya que se mueven de forma coordinada todos los grupos musculares y se mejora la resistencia. Sus usos principales son el baño, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

2.4.3.3 Técnicas de la Natación

Podríamos definir la técnica de la natación como el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora.

Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado. La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.). No es raro ver cada cuatro años en las Olimpiadas a nadadores de élite usar nuevas técnicas de estilo.

A) Saltos en Natación

Los primeros datos de competiciones se remontan a la antigua Grecia, donde en las costas del Peloponeso y en las islas Eólicas se hacían concursos de saltos. También en la civilización cretense se han hallado vestigios que muestran ejercicios y competiciones de figuras de saltos al mar.

Los Saltos de trampolín, influidos por el desarrollo de la gimnasia, se iniciaron en Europa a finales del Siglo XIX, y fueron incluidos, por primera vez como categoría olímpica, en modalidad masculina, en los Juegos de St. Louis de 1904.

Sólo constaban de pruebas de "variedad" y "normales". En el apartado femenino el debut se produce en los Juegos de Estocolmo 1912.

Por otro lado, los saltos sincronizados fueron presentados oficialmente durante la Copa del Mundo de 1995, y como prueba olímpica en los Juegos de Sydney de 2000.

Sin duda es uno de los deportes más bellos ya que combina altas dosis de precisión y estética. Sin embargo, conlleva ciertos riesgos que se minorizan con diferentes medidas de seguridad y la necesidad de un control total de movimientos por parte de los saltadores.

Los saltos ornamentales, también llamados clavados, son una disciplina minoritaria debido a varios factores. Entre los más importantes están el escaso o nulo número de instalaciones especializadas (al menos en España), su elevado coste de construcción y el desinterés tanto de la administración pública deportiva como de los medios de comunicación.

B) Dominio de la Flotación

Sabemos que la flotación es el sostenerse en la superficie de un líquido. Uno de los fundamentos técnicos más importantes para la enseñanza de la natación es el iniciar con la flotación, pero para esto un debemos tomar en cuenta ciertos factores ya sea el miedo, la inseguridad o simplemente la destreza de las personas a quienes se va a enseñar.

C) Dominio de la Flotación Activa

El dominio de la flotación activa quiere decir que cuando un cuerpo se encuentra el agua este va a flotar con un movimiento o sea una fuerza.

D) Dominio de la Flotación Pasiva

El dominio de la flotación pasiva quiere decir todo lo contrario un cuerpo

2.4.4 ESTILOS DE NATACIÓN

2.4.4.1 Conceptualización:

En la natación existen cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa. Desde el punto de vista de la propulsión y examinando la eficacia que las extremidades superiores e inferiores poseen en cada estilo, podemos decir que el único estilo que proporciona una efectividad por igual entre miembros superiores e inferiores, es la braza. En el resto de estilos, la eficacia de la acción de piernas tiene menos importancia que la acción de brazos. Podemos ver dichos porcentajes en la siguiente tabla comparativa (tabla 1):

Tabla N°. 1 Comparativa entre la propulsión de piernas y brazos en los diferentes estilos

PROPULSIÓN/ ESTILO	Crol	Espalda	Mariposa	Braza
Propulsión de brazos.	80%	75%	65%	50%
Propulsión de piernas	10%	25%	35%	50%
Total:	100%	100%	100%	100%

Según (Polanco, 2002) : 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.

2.4.4.2 Estilo crawl

Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse.

El crol tiene su origen en la palabra "crawl" del inglés, que significa reptar o arrastrarse. Recibe también el nombre de estilo libre porque, en las pruebas así denominadas, el nadador puede nadar cualquier estilo (crol, braza, espalda, mariposa, perrito, de lado, etc.), excepto en las pruebas de individual estilos o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, braza o mariposa.

Este estilo surgió en Australia y sus característicos movimientos se le atribuyen al inglés John Arthur Turdgen en el año 1870, que imitaba la técnica de los nativos australianos.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero el derecho y luego izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de

un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.

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

2.4.4.3 Estilo dorso o espalda

Como en el crol de frente, el estilo espalda consiste en una acción alternativa de los brazos y de las piernas. Sin embargo, a diferencia del crol, los nadadores están sobre sus espaldas, en posición dorsal. Esto les obliga a realizar las brazadas con una trayectoria más lateral que por debajo del agua, como sucede en el crol.

Es el único estilo en el que la cara nunca queda sumergida en el agua, excepto en los virajes y las salidas. Por este motivo, algunas publicaciones y/o autores sobre natación afirman que el ritmo respiratorio no es tan importante como en otros estilos. Sin embargo, el coordinar la respiración con los movimientos de brazos es fundamental, como en otros estilos, para que la fatiga surja lo más tarde posible.

La desventaja que tiene este estilo es que el nadador no visualiza hacia dónde va y tiene que buscar puntos de referencia, especialmente en los volteos y en la llegada, para saber dónde está. Esto se consigue con experiencia.

Otra característica que comparte con el estilo crol es que el cuerpo gira a través de su eje longitudinal, excepto la cabeza que permanece fija; es lo que conoce como rolido pero en posición supina. El reglamento actual de natación exige que el nadador de espalda permanezca sobre su espalda mientras nada y no supere este giro o rolido más de 90 grados.

Los movimientos propulsores de las piernas también tiene similitudes con el crol ya que es un movimiento alternativo de las piernas, de arriba a abajo. La diferencia, aparte de la posición dorsal, es que la propulsión se realiza con el movimiento ascendente de cada pierna.

También es el único estilo, de los cuatro reconocidos oficialmente por la FINA, en cuyas competiciones los nadadores salen de dentro del agua.

El estilo de espalda cuenta con la importante ventaja de que la cara va fuera del agua durante el nado, esto hace que sea el estilo preferido de gran número de principiantes. Debemos resaltar también un aspecto negativo como es la falta de visibilidad en la dirección en la que se nada.

El cuerpo está extendido en posición dorsal y la cabeza en línea con el cuerpo o ligeramente flexionada hacia delante. Las caderas estarán ligeramente más bajas que los hombros.

2.4.4.4 Estilo pecho

Este estilo goza de algunas características que proporcionan una facilidad especial para el nado al comienzo de la enseñanza de la natación. Ya que puede ser nadado con la cabeza fuera del agua, da la sensación al alumno de mayor control sobre el agua y una mejor visibilidad.

Es recomendable, sin embargo, no iniciar la enseñanza de la braza hasta no haber aprendido bien crol y espalda. Esta sugerencia se basa en que el niño se acomoda con la patada de braza y después la realiza también en los demás estilos.

El cuerpo debe estar lo más horizontal posible, con la cabeza cercana a la superficie para facilitar la respiración. Las piernas deben estar lo suficientemente hundidas para asegurar la máxima fuerza propulsiva posible.

2.4.4.5 Estilo mariposa

Es el estilo más moderno de todos, su aparición data de la década de los 50 y nace como una variante de la braza. Es uno de los más difíciles de aprender 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 pero de forma simultánea y con ligeras variaciones. 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 "estilo delfín".

Otra característica de este estilo es un movimiento continuo ondulatorio del todo el cuerpo, en forma de "S" tumbada, 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 del mariposa o ejercicios de mariposa.

Este estilo es, sin duda, el más difícil de aprender. Requiere una mayor condición física y una buena coordinación. El cuerpo coordinado con el movimiento de los brazos y piernas realiza un movimiento ondulatorio que proporciona continuidad en el avance. Recomiendo no empezar con la práctica de la mariposa hasta no dominar los otros estilos, incluso, en el caso de no competidores, evitar su práctica. Las personas con problemas de espalda tienen contraindicado especialmente este estilo. No intente aprenderlo sin la supervisión de un profesional.

La natación de competición incluye pruebas individuales y por equipos. En las carreras mixtas se utilizan los cuatro estilos de competición —crol, espalda, braza y mariposa— siguiendo un orden determinado para individuales y otro para equipos. En las pruebas de relevos los equipos están formados por cuatro nadadores que se van turnando; el total de tiempos determina cuál es el equipo ganador.

Según (Polanco, 2002) dice: En competiciones internacionales la longitud de las pruebas oscila entre los 50 y los 1.500 metros. Los récords mundiales sólo se reconocen cuando se establecen en piscinas de 50 m de longitud.

La competencia se ha vuelto tan fuerte que ha sido necesario definir reglas muy precisas para los distintos estilos y para regular las condiciones físicas: tamaño y forma de la piscina, tipo de equipo, demarcación de las calles, temperatura del agua, todos ellos elementos importantes a la hora de determinar la actuación. Los aparatos electrónicos para medir y cronometrar casi han sustituido a los jueces y cronometradores en los eventos de natación.

Fundamentación Teórica

❖ Variable dependiente

2.4.5 DESARROLLO MOTRIZ

2.4.5.1 Conceptualización:

Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias motrices: es decir en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas nuevas acciones motrices, que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta edad adulta.

Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás. (Parlebas denomina socio motricidad esta comunicación que se presenta por medio de la motricidad y afirma, igualmente, que incide de manera fundamental en el desarrollo humano).

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presentan progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social. Todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de personas.

Luego de esta conceptualización, queda claro, en nuestra opinión, que para elaborar un proyecto que pretenda influir positivamente y hacia el futuro en el desarrollo humano, haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad. Más concretamente, planteamos que aunque es importante no es suficiente, para guiar procesos de desarrollo en la formación del ser, con tener conocimientos de una serie de

actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos físico motrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo y la salud del ser.

2.4.5.2 El desarrollo de la motricidad

Según (Pikler, 1985) dice: Desde un principio uno de los principales objetos de nuestro interés en el instituto consistió en el desarrollo de la motricidad.

Durante las observaciones multidimensionales advertimos los estadios principales del desarrollo motor, visibles, controlables por cualquier observador. Constituyen en todo momento parte de una actividad espontánea, desplegada sin ayuda exterior.

2.4.5.3 Factores que determinan el desarrollo motor

Existen tres factores generales que ejercen una influencia sobre el desarrollo motor: la herencia genética, las condiciones materiales del medio y la estimulación. La estimulación supone un factor psico afectivo esencial para el desarrollo y en ambientes de privación material. Por ello es fundamental que las familias con escasos recursos materiales, educativos, etc. Escolaricen tempranamente a sus hijos.

Obviamente, el desarrollo motriz está determinado por el desarrollo físico, también condicionados por los factores citados. (Elena Autoranz, José Villaba, 2010).

A) Herencia genética: Escapa a nuestro control.

B) Las condiciones materiales del medio: Podemos controlarlo en su mayoría.

C) Estimulación: Además de poder controlarlo puede compensar las carencias del medio.

2.4.6 COORDINACIÓN

2.4.6.1 Conceptualización:

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- Según Castañer y Camerino (1991) dice: un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- Según Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998) dice: la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Según Jiménez y Jiménez (2002) dice: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

2.4.6.2 Tipos de coordinación. Clasificación

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

A) En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- **Coordinación Dinámica general:** es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

- **Coordinación Óculo-Segmentaria:** es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo - pédica.

B) En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- **Coordinación Intermuscular (externa):** referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

- **Coordinación Intramuscular (interna):** es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

2.4.6.3 Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

2.4.7 EJERCICIO FÍSICO

2.4.7.1 Conceptualización

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la amplitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la

elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías.

El ejercicio físico es una categoría de actividad física que se cuantifica por volumen, intensidad y frecuencia, y donde los movimientos se estructuran de manera repetitiva para mejorar o mantener una o varias componentes del estado de forma.

2.4.7.2 Características

A continuación se detallarán de manera muy sencilla las características que debe tener un ejercicio físico para considerarse como tal, y que este nos resulte beneficioso.

Las más importantes son la intensidad, la duración y la frecuencia.

❖ **Intensidad:** Dependiendo de nuestra edad y condición física, la intensidad debe ser la necesaria para mantener la frecuencia cardiaca entre el 60 y el 85% del máximo teórico aproximadamente. Este máximo se puede calcular como $220 - \text{edad en años}$, aunque es aproximado. Cada persona debe aprender a conocerse y saber cuál es su máximo real.

Como ejemplo, si tienes 30 años, tu máximo teórico es de 190 pulsaciones. Así pues el 60% son 114 pulsaciones y el 85% son 162 pulsaciones. Por tanto para

que una persona de 30 años, esté haciendo ejercicio con la intensidad adecuada, esta debe rondar entre las 114 y las 162 pulsaciones.

- ❖ Duración: Esta debe ser de mínimo 30 minutos.
- ❖ Frecuencia: Se debe practicar ejercicio como mínimo 3 días por semana.

2.4.7.3 Ejercicios

1.- Aeróbicos como el ciclismo, correr, jugar al tenis, aumentan la resistencia cardiovascular. Consumen Oxígeno (del aire) para obtener energía. Son de larga duración y baja intensidad.

Ventajas

- ❖ La actividad física extra es ideal a cualquier edad.
- ❖ Actividad o ejercicio físico, ideal a cualquier edad
- ❖ El corazón se hace más fuerte.
- ❖ Aumenta el número de glóbulos rojos en el cuerpo, para facilitar el transporte de oxígeno.
- ❖ Mejora la respiración.
- ❖ Mejora la salud muscular: El ejercicio aeróbico estimula el crecimiento de pequeños vasos sanguíneos (capilares) en el músculo.
- ❖ Pérdida de peso
- ❖ Previene y mejor la Diabetes Mellitus tipo II
- ❖ Menor número de enfermedades: la natación y el ciclismo, pueden ayudar a las personas con artritis a mantenerse en forma, sin ejercer una presión excesiva sobre las articulaciones.

- ❖ Mejora el sistema inmunológico siendo menos susceptibles a enfermedades virales como catarros y gripe. Es posible que el ejercicio aeróbico ayude a activar su sistema inmunológico y lo prepare contra la infección.
- ❖ Mejora la salud mental porque se liberan endorfinas, los analgésicos naturales de nuestro cuerpo. Las endorfinas también reducen el estrés, la depresión y la ansiedad.
- ❖ Aumenta la resistencia: Aunque puede hacernos sentir cansados a corto plazo a largo plazo aumenta la resistencia y reduce la fatiga.

2.-Anaeróbicos como hacer pesas o esprintar, aumentan la fuerza y la masa del músculo a corto plazo. Obtienen energía por medio de una ruta metabólica que no precisa de oxígeno. Estos músculos funcionan mejor en ejercicios de corta duración (no más de 2 min.) y alta intensidad.

Hay muchos métodos diferentes de entrenamiento de fuerza, siendo los más comunes el ejercicio de resistencia y el ejercicio con peso. Estos dos tipos de ejercicio usan la gravedad o máquinas que resisten la contracción del músculo.

Ventajas

- ❖ Aumenta la fuerza, la dureza y la resistencia del hueso, del músculo, de los tendones y de los ligamentos.
- ❖ Mejorar el funcionamiento de las articulaciones.
- ❖ Reduce la probabilidad de que se produzcan heridas como resultado de músculos débiles.
- ❖ Mejorar la función cardíaca.
- ❖ Eleva el HDL colesterol (el bueno).
- ❖ Ayuda a mantenerse delgado (importante para individuos que quieren perder peso).

- ❖ Disminuir el riesgo de osteoporosis.
- ❖ Aumenta la coordinación y el equilibrio.

3.-De flexibilidad como el estiramiento, mejora la capacidad de movimiento de los músculos y de las articulaciones.

Ventajas

- ❖ Estiramientos. No te descuides tras ser madre.
- ❖ Mejora e impulsa la circulación sanguínea.
- ❖ Disminuye la rigidez articular.
- ❖ Mejora la postura.
- ❖ Reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- ❖ Disminuye la tensión muscular.
- ❖ Mejora tu habilidad para relajarte.
- ❖ Mejora la flexibilidad de tu cuerpo.

2.4.8 CONDUCTA MOTORA

2.4.8.1 Conceptualización:

Según (Alfredo y Quero García, 2012) dice: Nos referimos a los movimientos o patrones de movimiento más o menos perceptibles que resultan de la contracción muscular, la cual se encuentra bajo control neural. Los patrones de movimientos son una serie reconocible de movimientos ordenados en una más o menos particular secuencia espacio – temporal. La evaluación cuantitativa y cualitativa de la actividad motora.

El funcionamiento motor perceptivo-cognoscitivo es un aspecto muy importante en el desarrollo de los niños y niñas. El desarrollo tiene que ver con la maduración del sistema nervioso. Existe relación entre esta maduración, los estímulos ambientales apropiados y la respuesta motora. Si el sistema nervioso está privado de estímulos significativos y no realiza una respuesta significativa a este proceso no se da una maduración efectiva. En este caso la maduración resultante puede conducir a una disfunción de la conducta motora perceptiva cognoscitiva. Esta es una de las áreas que evalúa y trabaja un terapeuta ocupacional, y el tratamiento va a depender de su conocimiento acerca de este proceso, del desarrollo de la conducta MPC típica y el efecto de la integración del proceso motor y sensorial.

La percepción se define como un proceso de juicio sensorial; la organización e interpretación de la sensación. La recepción de los estímulos sensoriales y la percepción de esta información son necesarias para que el niño/a comprenda y se adapte a su ambiente. El niño/a recibe la información del ambiente a través de sus sentidos. A medida que el sistema nervioso asimila la información sensorial se forman esquemas. Estos son clasificados por la secuencia de la conducta a la cual se refieren, por ejemplo; el esquema de la succión, el del movimiento. Cuando se añade más información se forman los juicios, así por el fuego se aprecia el calor, por el hielo el frío, el objeto aparece como redondo o cuadrado. Esta conducta perceptiva es todo un proceso de asimilación de la información sensorial recibida de los sentidos y que forma un juicio acerca de esta sensación. El juicio puede adquirirse solamente por conducto de una información sensorial pasada que previamente ha sido asimilada para formar esquemas. En el proceso de asimilación de la información sensorial, el cuerpo se acomoda a esta información intentando asimilarla. Este proceso de asimilación- acomodación es la conducta motora perceptiva- cognoscitiva. Por ejemplo; un niño/a que entra por primera vez en contacto con una cuchara. Realiza una serie de acomodaciones corporales y motoras: la mira, la sujeta, la toca, la succiona, etc. Estas acomodaciones pueden tener lugar a causa de interacciones pasadas con otros objetos que el niño/a ha asimilado previamente para formar esquemas y por esta razón puede dirigir sus acomodaciones corporales. Este proceso de asimilación- acomodación se denomina adaptación. El niño/a ya se ha adaptado al pezón; (esquema de succión)

y por esta razón puede dirigir su cuerpo hacia la succión de la cuchara. Previamente se ha adaptado a un sonajero (esquema de ruido y movimiento) y puede dirigir su cuerpo para golpear la cuchara hacia arriba y abajo por ejemplo. A medida que el niño/a succiona la cuchara recibe unas sensaciones diferentes de la cuchara de las que recibía del pezón y al mover brazos diferentes sensaciones de la cuchara de las que recibía del sonajero. Adquiere así nuevas informaciones acerca de la succión y del movimiento del brazo.

En el proceso de adaptación a la cuchara el niño/a asimila el hecho de que cuando su brazo se mueve hacia arriba y abajo puede producir un ruido de la cuchara a medida que golpea sobre la mesa, mientras que cuando lleva el brazo a la boca encuentra una cuchara para succionar.

Por consiguiente, el niño/a acomoda su cuerpo o su conducta motora al esquema que desea. Solo puede adaptarse al ambiente actual a causa de las interacciones pasadas a las cuales ya se había adaptado.

Cada nueva experiencia ambiental añade una nueva información a los esquemas y se forman estructuras cognoscitivas. Este proceso de funcionamiento ambiental existe durante todo el curso del desarrollo de la vida. La asimilación de la información sensorial, la formación de esquemas y las acomodaciones corporales producen la adaptación al ambiente o sea el proceso motor perceptivo-cognoscitivo.

La integración sensitivo motora es el resultado de la organización de la información asimilada y de las acomodaciones corporales. A través de la integración de esquemas aislados se produce o se revisa una estructura cognoscitiva a partir de esquemas aislados.

En la descripción de la conducta se presenta visualizada como una espiral continua de desarrollo. Esta espiral indica que el cumplimiento de una destreza de la conducta o sea el proceso MPC depende de la introducción y del desarrollo de nuevas conductas.

Se podría graficar como una espiral ascendente que se inicia con el proceso de asimilación sensorial para continuar con la acomodación corporal a la cual sigue la adaptación que culmina con la integración motora sensitiva. La integración sensitivo motora es el resultado de la organización de la información asimilada y de las acomodaciones corporales.

2.4.8.2 La conducta motora presenta cuatro características.

- 1) Integración fisiológica y psicológica.
- 2) El modo de la conducta es el proceso de adaptación-asimilaciones-acomodación.
- 3) La conducta impone variaciones sobre las estructuras del esquema, con la resultante de la integración sensitiva motora y la maduración.
- 4) Con la maduración resultante, existen variaciones en la conducta. De ahí que la valoración del terapeuta ocupacional es básicamente fundamental y debe estar relacionada al tratamiento de esta disfunción y sus procesos, tan importantes para la tan mencionada integración sensorial. Los aspectos a tenerse en cuenta para un trabajo serio serian:
 - ✓ Los reflejos y reacciones que pueden darse como acomodaciones a las asimilaciones táctiles, propioceptivas, vestibulares y visuales.
 - ✓ Adaptaciones de estas acomodaciones a las reacciones de enderezamiento y equilibrio.
 - ✓ Niveles de desarrollo muscular en la adaptación postural al espacio que ocurren con estas acomodaciones-adaptaciones.
 - ✓ -La secuencia del desarrollo motor basto y fino integrado por la discriminación táctil, la integración corporal y las relaciones viso-espaciales.

Todo lo expuesto de forma tan simple tiene que ver con la llamada integración sensorial, el proceso mediante el cual los niños organizan e integran la información a través de los sentidos y los utilizan para aprender y actuar de modo organizado. Sus procesos abarcan el registro, la orientación y atención al estímulo, su interpretación, la organización de una respuesta y su ejecución. Si bien es aún cuestionada, la terapia de integración sensorial es altamente recomendada siempre y cuando sea realizada por uno una profesional en el tema.

2.5. Hipótesis

- **H0:** La adaptación al agua si incide en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de educación básica de la escuela club rotario del cantón Latacunga , provincia de Cotopaxi”

2.6. Señalamiento de variables

- ❖ Variable independiente: La adaptación al agua.
- ❖ Variable dependiente: Desarrollo motriz

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. Enfoque de la Investigación

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativo, porque se va a valorar la influencia de la adaptación al agua en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de educación básica de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

3.2. Modalidad básica de la investigación

El trabajo de investigación es bibliográfico, documental y lincografías debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes al independiente. La adaptación al agua en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de educación básica de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

Investigación de campo

El presente trabajo de investigación se realizará en la Escuela Club Rotario donde a base de encuestas se trabajará con los niños de tercer año. La recolección de la información se realizará en la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

3.3. Nivel o tipos de investigación

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptivo, Correlacional y Explicativo. Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

Descriptivo

Pues permite establecer como se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo de forma detallada.

Correlacional

Ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

Explicativo

Debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si el desarrollo motriz es un determinante importante al momento de realizar natación recreativa, como es el caso de los niños.

3.3.1. Métodos

Los métodos que se utilizará en la presente investigación son los siguientes:

- **Método científico:** Porque se aplicará técnicas que permitirán comprobar que la adaptación al agua tiene efectos en el desarrollo y obtener resultados comprobables.

- **Método de la observación:** Porque partiendo a través de diálogos y observación se podrá detectar que son numerosos niños que tienen problemas en el desarrollo motriz.

3.3.2. Métodos teóricos

- ✓ **Histórico – Lógico:** Porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución.
- ✓ **Analítico – Sintético:** Visto el problema nos permite analizar el contexto de la natación recreativa en el desarrollo motriz siendo algo que afecta en el campo físico.
- ✓ **Exploratorio:** El presente trabajo permitirá conocer más sobre la problemática de la natación recreativa la cual permitirá descubrir los motivos que llevan a niños a sufrir problemas físicos, conociendo las causas y efectos que estos producen.

3.3.3. Método inductivo y deductivo

- ✓ **Sistémico:** A más de las alternativas planteadas me permitirá ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema.

3.4. Población y muestra

El universo de estudio investigado en el Club Rotario está conformado de la siguiente manera:

Tabla N°. 2 Población

“Escuela Club Rotario “Tercer Año de Educación Básica		
Población	Frecuencia	Porcentaje
Entrenadores	4	9 %
Niños	40	91 %
Total	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando

Muestra

Por ser una población pequeña no se calculará muestra alguna.

3.4.1. Técnicas e instrumentos

En esta investigación se empleará la técnica de la observación y la encuesta, por lo que diseñare y empleare las encuestas.

3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: Adaptación al agua

Tabla N°. 3 Variable Independiente

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es el proceso de familiarización inicial en el medio acuático, en el que el alumno sentirá y experimentará sensaciones totalmente distintas a las que percibe en el medio terrestre, con el fin de tomar confianza en el agua.	Adaptación Medio acuático Actividad divertida	Inmediata Crónica Actividad física en el agua. Deportes acuáticos Actividad física Recreación	La adaptación al agua es importante en los niños antes de realizar actividades acuáticas. La actividad física en el agua ayuda a mejorar el desarrollo motriz de los niños. La adaptación al agua es importante para iniciar los deportes acuáticos. Cree usted que la adaptación al agua ayuda a mantener una buena salud. La actividad física brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida.	Cuestionario Encuestas

Elaborado por: Nelson Obando

Variable Dependiente: Desarrollo motriz

Tabla N°. 4 Variable Dependiente

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es la capacidad del hombre de generar movimientos por sí mismo, para esto tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema muscular esquelético.)	Competencias motrices. Capacidad Acciones motrices	Integración Realización de desempeño motriz. Actitudes Condiciones intelectuales Habilidades básicas Habilidades perceptivas	El desarrollo motriz es importante en las etapas de crecimiento de los niños. La integración es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz. El desarrollo motriz se puede mejorar con la práctica de natación recreativa. Las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño. El desarrollo motriz se lo puede mejorar en actividades acuáticas.	Cuestionario Encuestas

Elaborado por: Nelson Obando

3.6 Técnica e instrumentos de Recolección de datos

Encuesta

Se entiende como la técnica que sirve como guía para obtener datos por medio de preguntas escritas que se denominan cuestionarios que son entregados a los entrevistados con el objetivo de recopilar información real que permitan emitir juicios de valor.

3.7. Plan de recolección de información

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para la recolección de información conviene contestar a las siguientes preguntas:

Tabla N°. 5 Preguntas básicas

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la adaptación al agua sobre el desarrollo motriz.
¿De qué personas?	De los niños
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el aspecto Físico.
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Los niños
¿Cuándo?	En el periodo abril-agosto 2014
¿Dónde?	En la Escuela Club Rotario
¿Cuántas veces?	44 veces
¿Quién o quiénes?	Nelson Obando
¿Sobre qué aspectos?	La adaptación al agua y el desarrollo motriz.
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante las clases de natación.

Elaborado por: Nelson Obando

3.8 Plan de procesamiento de resultados

Se solicitará la autorización pertinente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, posteriormente se aplica las encuestas, una vez recogida la información se procederá a la tabulación de la información con el fin de realizar el procesamiento estadístico y su presentación gráfica con el fin de hacer la información más comprensible y así poder llegar a las conclusiones más adecuadas.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES Y NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA CLUB ROTARIO.

PREGUNTA # 1

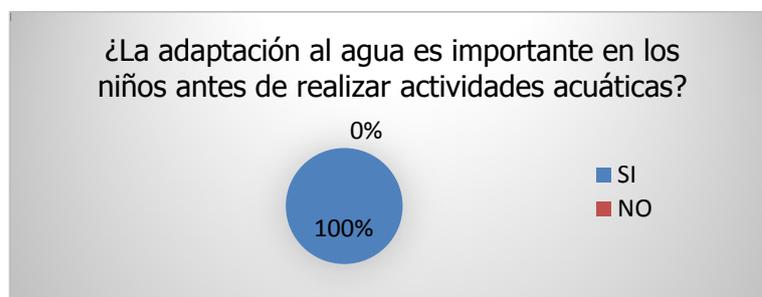
1) ¿La adaptación al agua es importante en los niños antes de realizar actividades acuáticas?

Tabla N°. 6 Adaptación al agua

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando

Gráfico N°. 5 Adaptación al agua



Elaborado por: Nelson Obando

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa los 100% todas creen que la adaptación al agua es importante en los niños antes de realizar actividades acuáticas. De esta manera podemos determinar la importancia de realizar actividades acuáticas previas a la adaptación al agua.

INTERPRETACIÓN

La adaptación al agua es muy importante en los niños, ya que a través de este tipo de actividades vamos a lograr un mejor desenvolvimiento del niño.

PREGUNTA # 2

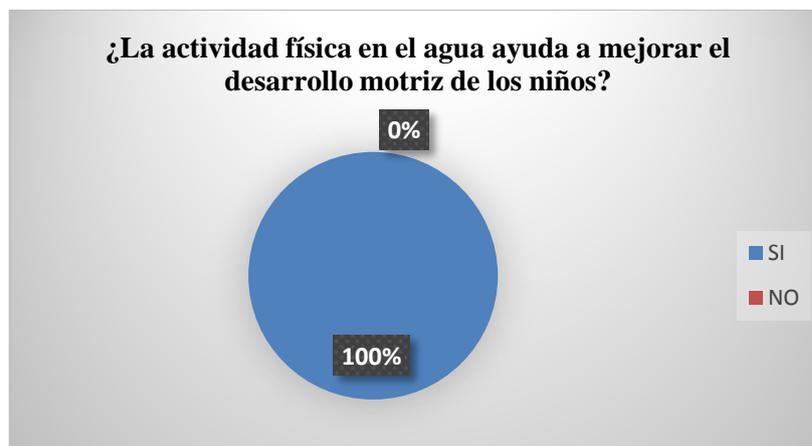
2) ¿La actividad física en el agua ayuda a mejorar el desarrollo motriz de los niños?

Tabla N°. 7 Actividad Física

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando

Gráfico N°. 6 Actividad Física



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, todas creen que la actividad física en el agua ayuda a mejorar el desarrollo motriz de los niños. De esta manera se evidencia la coordinación que tienen los niños en sus movimientos y así mejorar el desarrollo motriz de los niños.

INTERPRETACIÓN

La actividad física en el agua es necesaria para el mejor desarrollo motriz en los niños desde edades tempranas.

PREGUNTA # 3

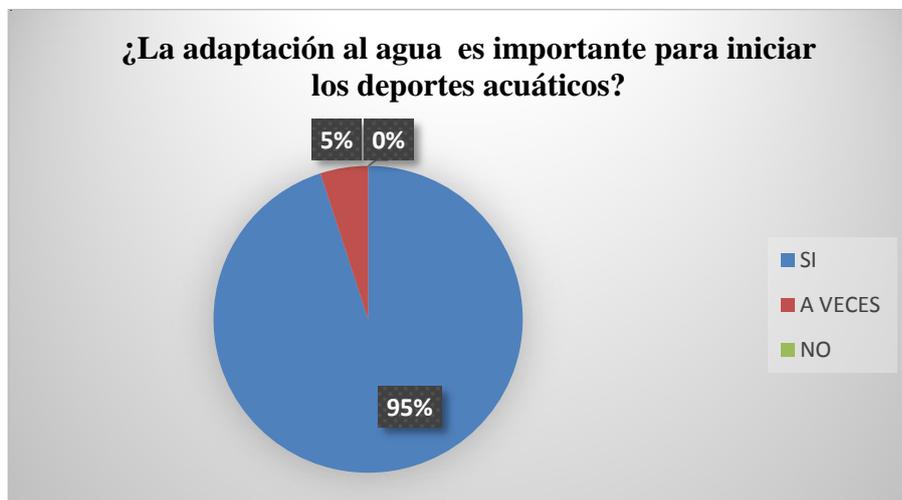
3) ¿La adaptación al agua es importante para iniciar los deportes acuáticos?

Tabla N°. 8 Deportes Acuáticos

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	40	95%
2	A VECES	4	5%
3	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 7 Deportes Acuáticos



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 de ellas dicen que SI es importante la adaptación al agua para iniciar los deportes acuáticos, mientras que 4 de ellas que representan el 5% dicen que A VECES y ninguna opina que NO.

INTERPRETACIÓN

Dentro de la natación la adaptación al agua juega un papel fundamental dentro del proceso enseñanza-aprendizaje y nos ayuda mucho a mejorar el desarrollo motriz.

PREGUNTA # 4

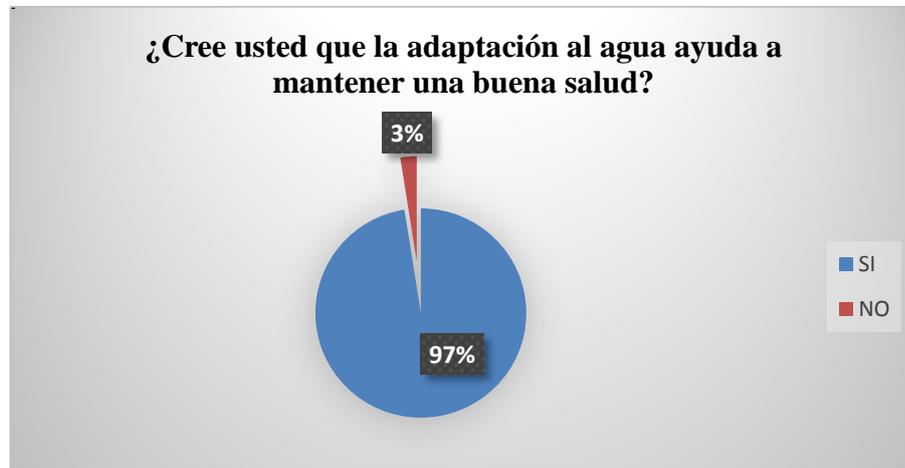
4) ¿Cree usted que la adaptación al agua ayuda a mantener una buena salud?

Tabla N°. 9 Adaptación al agua

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	41	97%
2	NO	3	3%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 8 Adaptación al agua



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 41 personas que representan el 97% creen que la adaptación al agua ayuda a mantener una buena salud, 3 persona que representa el 3% creen que la adaptación al agua NO ayuda a mantener una buena salud. De esta manera las personas se manifiestan que es de vital importancia la práctica de este deporte.

INTERPRETACIÓN

La salud es muy importante para el ser humano, por tal motivo se debe tomar muy en cuenta cada una de las actividades que realizamos, tomando en cuenta a la adaptación al agua como un punto positivo.

PREGUNTA # 5

5) ¿La actividad física brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida?

Tabla N°. 10 Actividad Física

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	40	95%
2	NO	4	5%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando

Gráfico N°. 9 Actividad Física



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que la actividad física SI brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida, 4 personas que representan el 5% creen que NO es necesaria la actividad física y que no brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida. De esta manera se comprueba que las personas mantienen una conciencia de bienestar.

INTERPRETACIÓN

La actividad física es muy importante para las personas, porque podemos prevenir un sinnúmero de enfermedades, y con la práctica adecuada podemos mantener un buen estilo de vida.

PREGUNTA # 6

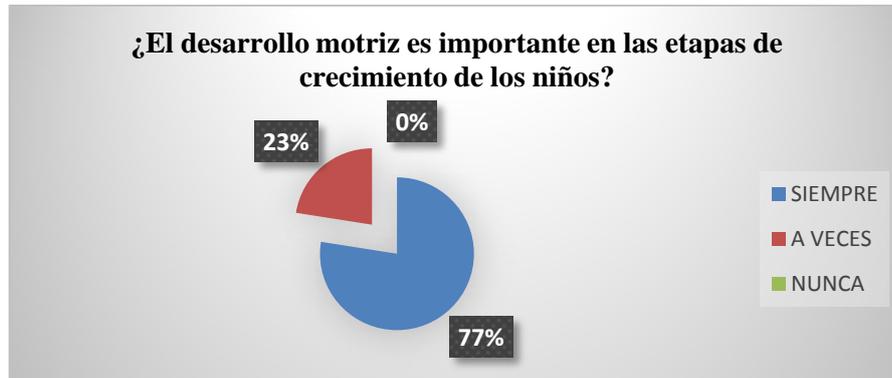
6) ¿El desarrollo motriz es importante en las etapas de crecimiento de los niños?

Tabla N°. 11 Desarrollo motriz

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	33	77%
2	A VECES	11	23%
3	NUNCA	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 10 Desarrollo Motriz



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 33 personas que representan el 77% creen que el desarrollo motriz SI es importante en las etapas de crecimiento de los niños, 11 personas que representan el 23% cree que el desarrollo motriz A VECES es importante en las etapas de crecimiento de los niños. Entonces podemos decir que el desarrollo motriz es importante en las etapas de crecimiento de los niños.

INTERPRETACIÓN

El desarrollo motriz es muy importante en cada etapa del crecimiento del niño, cada una es muy necesaria para su correcto desarrollo, por tal motivo se le debe tomar muy en cuenta.

PREGUNTA # 7

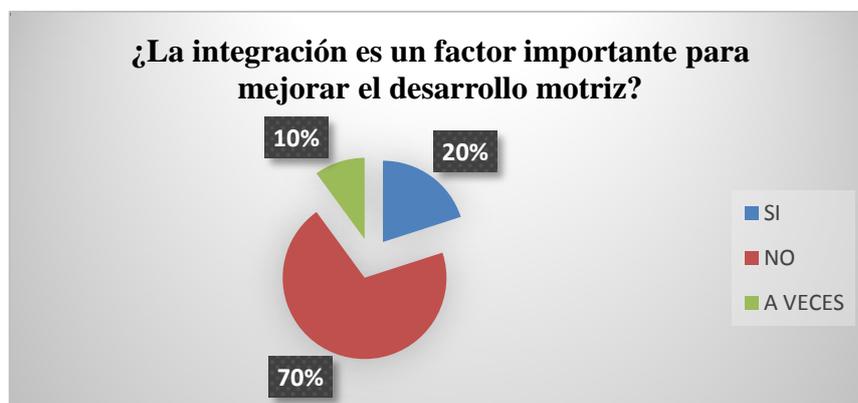
7) ¿La integración es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz?

Tabla N°. 12 Integración

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	9	20%
2	NO	30	70%
3	A VECES	5	10%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 11 Integración



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 9 personas que representan el 20% creen que la integración SI es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz, 30 personas que representan el 70% creen que la integración NO es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz, 5 personas que representan el 10% creen que la integración A VECES es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz. De esta manera se comprueba que la gente desconoce que la integración es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz

INTERPRETACIÓN

La integración es muy necesaria ya que a través de ella se tendrá un mejor trabajo del grupo y se podrá desarrollar de mejor manera el desarrollo motriz.

PREGUNTA # 8

8) ¿El desarrollo motriz se puede mejorar con la práctica de natación recreativa?

Tabla N°. 13 Natación Recreativa

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	24	55%
2	NO	20	45%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 12 Natación Recreativa



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 24 personas que representan el 55% creen que El desarrollo motriz SI se puede mejorar con la práctica de natación recreativa, 20 personas que representan el 45% creen que el desarrollo motriz NO se puede mejorar con la práctica de natación recreativa. De esta manera se comprueba que el desarrollo motriz se puede mejorar con la práctica de natación recreativa

INTERPRETACIÓN

La natación es el deporte más completo por lo tanto a través de ella podemos mejorar mucho el desarrollo motriz del niño y la podemos aplicar de manera recreativa.

PREGUNTA # 9

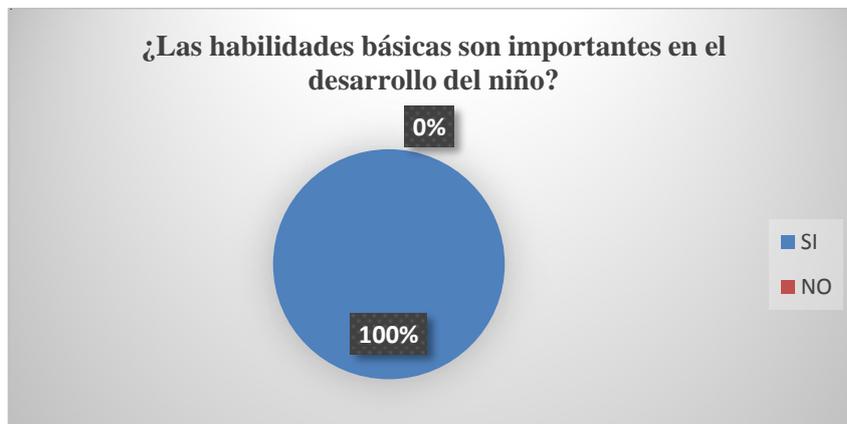
9) ¿Las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño?

Tabla N°. 14 Habilidades básicas

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 13 Habilidades básicas



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 que representan el 100% creen que las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño. De esta manera se comprueba que las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño.

INTERPRETACIÓN

Las habilidades se las van adquiriendo con el pasar de los años y son muy indispensables para el desarrollo motriz de los niños.

PREGUNTA # 10

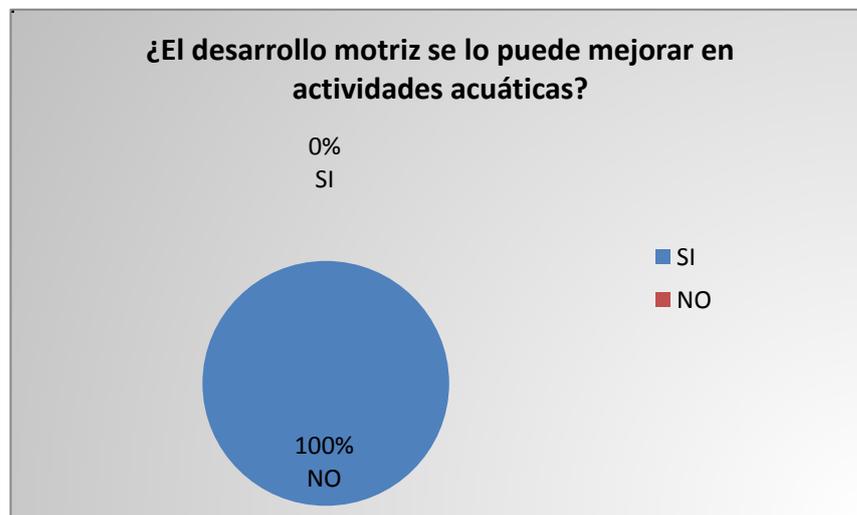
10) ¿El desarrollo motriz se lo puede mejorar en actividades acuáticas?

Tabla N°. 15 Actividades acuáticas

COD.	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Elaborado por: Nelson Obando.

Gráfico N°. 14 Actividades acuáticas



Elaborado por: Nelson Obando.

ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, todas afirman que el que el desarrollo motriz SI se lo puede mejorar en actividades acuáticas De esta manera se comprueba los beneficios de esta actividad.

INTERPRETACIÓN

El desarrollo motriz empieza desde la niñez y es una etapa que todos los seres humanos cumplimos y es parte de nuestro desarrollo y lo podemos ir mejorando con la ayuda de actividades acuáticas.

4.2 Verificación de la hipótesis

Se considera la hipótesis alternativa

La adaptación al agua si incide en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de educación básica de la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

4.2.1 Descripción de la población

Se tomará como referencia para trabajar una muestra de 44 personas entre docentes y niños de la escuela club rotario del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

Podemos concluir después de realizar un análisis minucioso de los resultados obtenidos que la adaptación es de relevancia puesto que permite desarrollar de la manera adecuada todas las técnicas y con ello obtener movimientos coordinados en los niños del tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario, las mismas que deben ser realizadas en las horas de clase de Cultura Física

Mediante la interpretación de los resultados se evidencia que es valiosa importancia difundir dentro y fuera de las instituciones educativas sobre los beneficios y aportes hacia el desarrollo motriz de los estudiantes, recalcando el grado de eficiencia que brinda este deporte.

Con esta investigación determinamos que la etapa más recomendable para incentivar y encaminar a los niños a la adaptación al agua se la debe empezar a trabajar desde la infancia, ya que el niño capta de manera rápida y concreta los movimientos y técnicas para realizar de manera adecuada la práctica de este deporte completo e importante.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda dar charlas sobre la adaptación al agua y desarrollo motriz para dar a conocer la importancia que tiene en los niños a los Padres de familia y a los profesores.

- ❖ Tomar en cuenta al desarrollo motriz en las clases de educación física tomando en cuenta cada una de las necesidades y lo más relevante dentro de la práctica del deporte.

- ❖ Diseñar un manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños, las mismas que con ayuda de docentes capacitados servirán para aplicarla de la mejor manera.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA: Diseñar un manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motoriz en los niños.

6.1. Datos informativos

INSTITUCIÓN: Escuela Club Rotario

TUTOR: Mg. Leonado Tarqui

RESPONSABLE: Nelson Orlando Obando Sarzosa

CANTÓN: Latacunga

DIRECCIÓN:

PROVINCIA: Cotopaxi

SOSTENIMIENTO: Fiscal

BENEFICIARIOS: Autoridades

Niños

6.2 Antecedentes investigativos:

“Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la natación en las clases de cultura física en los sextos y séptimos años de educación general básica en la unidad educativa comil-13 "patria" en el año lectivo 2011-2012”. Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny. Concluye que:

_ Los Estudiantes tienen el interés respectivo por aprenderá nadar pero no se ha realizado en ellos una correcta aplicación de los procesos metodológicos de la enseñanza en la natación.

“Estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje del deporte de la natación, en los estudiantes del 8° año de educación básica del colegio benigno malo”. Elaborado por: Edison Eduardo Varela Solano. Concluye que:

_ Un plan de enseñanza de la disciplina de la natación técnicamente y metodológicamente diseñado es un instrumento didáctico y práctico motivador para la enseñanza aprendizaje.

_ Motivados los estudiantes participantes en el proyecto, luego del aprendizaje de la disciplina de natación tienen como meta perfeccionar los estilos, para conformar la selección de natación que representará al plantel en el campeonato intercolegial.

6.3. Justificación

Debido al aumento de problemas de desarrollo motriz se ha visto la necesidad de buscar nuevas alternativas para mejorar el desarrollo motriz, por lo cual en esta propuesta se propone crear un manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños, tomando en cuenta cada una de las necesidades.

Visto lo anterior podemos decir que no existen manuales de este tipo el cual servirá de mucho para mejorar el desarrollo motriz y evitar los problemas en el desarrollo del niño, logrando de esta manera un mejor desarrollo en los niños.

Además, como soporte se dará charlas a los niños, docentes y padres de familia, los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de los niños.

Es por esta razón que se justifica el diseño de un manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de la práctica de la adaptación al agua.

6.4 Objetivos

6.4.1. Objetivo General.

- ❖ Determinar la importancia y los beneficios de la adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.

6.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Motivar a los niños a mejorar el desarrollo motriz y dar a conocer sus beneficios e importancia.
- ❖ Incentivar a los niños a tomar en cuenta el desarrollo motriz el cual se obtiene a través de la adaptación al agua.
- ❖ Concientizar a los docentes sobre la importancia de la de la adaptación al agua y el desarrollo motriz.

6.5 Análisis de factibilidad

Después de realizar el respectivo análisis de los resultados obtenidos podemos afirmar que la elaboración del manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños de la escuela Club Rotario del cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi es factible poner en ejecución, ya que se cuenta con las colaboraciones del señor director, docentes, niños, padres de familia para con ellos formar el equipo de trabajo y ser parte activa desde el momento de su planteamiento hasta cuando se lo concluya con la parte práctica y con ello fomentar en los estudiantes el énfasis para aplicar las técnicas necesarias y requeridas para este importante deporte.

6.5.1 Factibilidad Operacional

Esta investigación tiene varios factores ya que aparte de ser importante, útil y aplicable permitirá fomentar y potencializar en la niñez la educación con programas, proyectos y propuestas de interés que permitan solucionar problemas de la actualidad y encontrar alternativas para engrandecer el desarrollo y el interés en los niños del tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario del cantón Latacunga.

6.5.2 Factibilidad Técnica

Para la aplicación de esta propuesta investigativa se cuenta con todos los materiales y recursos necesarios tales como: talento humano, recursos didácticos, tecnológicos, para explorar y ejecutar la presente propuesta ya que como parte de la universidad se cuenta con la colaboración de las autoridades, equipo de direccionamiento, investigador y conjuntamente hallar los elementos teóricos para fortalecer y cumplir con las condiciones requeridas por la Universidad.

6.5.3 Factibilidad Financiera

El presente trabajo investigativo cuenta con el aporte necesario por parte del investigador para coordinar la teoría con la práctica en el momento de la ejecución del manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños de la escuela Club Rotario del cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi, antes de realizar lo antes mencionado es necesario tomar en cuenta que las condiciones sean las adecuadas para realizar la práctica.

**MANUAL DE ADAPTACIÓN AL AGUA
PARA MEJORAR EL DESARROLLO
MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE TERCER
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
ESCUELA CLUB ROTARIO, DEL
CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE
COTOPAXI.**



Elaborado por:

Nelson Orlando Obando Sarzosa

ÍNDICE DEL MANUAL

Prólogo	78
Introducción	79
Objetivo General	80
Objetivos Específicos	80
Ventajas del módulo	81
Desventajas del módulo	81
EJERCICIOS DE APRENDIZAJE: FAMILIARIZACIÓN	83
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN	97
EJERCICIOS DE FLOTACIÓN	106

Prólogo

Cuando se me propuso la idea de realizar un documento sobre la adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario, se elaboró un manual que es un instrumento de fácil interpretación y lectura, puesto que contiene un número razonable de hojas y en cada una de ellas se plasma los contextos que están basados en los objetivos y permite ordenar de manera consecuente las ideas de tal manera que el documento sea de máxima utilidad en la enseñanza aprendizaje y con ello lograr la adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario del catón Latacunga, Provincia de Cotopaxi y a la educación en general.

Introducción

La importancia de este manual está enfocada en una guía que será de uso de los docentes para poder impartir las cátedras en el área de cultura física, de forma planificada, coherente de tal manera que se pueda aplicar las técnicas expuestas de forma ordenada y exponiendo la importancia de la aplicación de este deporte con la respectiva metodología.

En el avance del presente documento podremos evidenciar las diferentes técnicas y ejercicios fundamentales para llevar a cabo la práctica de la natación con su respectiva descripción e imagen.

Objetivo General

- ✓ Establecer técnicas y ejercicios adecuados para llevar a cabo la práctica de la natación de manera eficiente en las horas clase con los estudiantes de las instituciones educativas.

Objetivos Específicos

- ✓ Fortalecer la adaptación al agua en el desarrollo motriz de los niños de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.
- ✓ Identificar el desarrollo motriz en los niños de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi. mediante la ambientación al agua.
- ✓ Estimular la práctica de la natación entre todos los estudiantes de tercer año de Educación Básica de la Escuela Club Rotario del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.
- ✓ Estructurar de manera adecuada y coherente las técnicas y ejercicios para aplicar en el deporte de la natación con su respectiva guía de descripción y la imagen.

Ventajas del módulo

- ❖ Se basa en un objetivo ejecutable y aplicable en los niños
- ❖ Entretenimiento
- ❖ Contiene un número de hojas prudente para incentivar a la lectura
- ❖ Es un módulo didáctico.
- ❖ Orienta a los docentes a aplicar buenas prácticas para la natación
- ❖ Sirve de material bibliográfico para obtener información.
- ❖ Contiene imágenes interpretativas.

Desventajas del módulo

- ✓ Se disminuirá el tiempo de investigación para los docentes del área de Cultura Física.
- ✓ Levantará dudas sobre la estructura del módulo
- ✓ Aparecerán críticas constructivas y destructivas en torno a la fundamentación del módulo.

6.6 Fundamentación de la propuesta

Técnicas y ejercicios de la natación

En los ejercicios incluirá: Ejercicios de familiarización, respiración, flotación.

Cada uno de los ejercicios descritos a continuación estarán fundamentados con su descripción, la misma que permite que sea más comprensible para las personas que desconocen de los términos, así como también estará con sus respectivos materiales empleados y finalmente las metas obtenidas

TEMA:	EJERCICIOS DE APRENDIZAJE: FAMILIARIZACIÓN	
EJERCICIO:	Patalear sentado en el borde. "La batidora"	
OBJETIVO:	Realizar movimientos básicos de la Natación mediante ejercicios y juegos encaminados a lograr la confianza, la seguridad y el gusto por permanecer en el agua.	
	 <p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Aletas</p> <p>Equipo personal</p>	 <p>METAS ALCANZADAS</p> <p>Niño motivado</p> <p>Niño y docente ambientado</p>
DESCRIPCIÓN	Sentado en el borde de la piscina, con las glúteos hacia el borde y las manos colocadas hacia atrás apoyadas en el suelo y soportando el peso del tronco el estudiante deberá realizar movimientos de pateo en el agua con la punta del pie estirada y el tobillo relajado por un lapso de tiempo de 20 a 30 segundos.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Bajar lentamente por la escalera	
OBJETIVO:	Evitar incidentes Manejar las técnicas de manera adecuada	
 <p data-bbox="707 459 927 603">MATERIALES Piscina Equipo personal</p>		<p data-bbox="1608 405 1951 432">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1608 459 1899 544">Niño y docente seguro Adaptación al agua</p>
DESCRIPCIÓN	Se deberá bajar por la escalera de espaldas, agarrado con las dos manos a los asideros de la escalera y bajando los escalones de uno a uno.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Desplazamientos elementales caminando	
OBJETIVO:	Caminar de manera segura. Realizar movimientos ligeros y puntuales.	
 <p data-bbox="707 456 927 488">MATERIALES</p> <p data-bbox="707 515 804 544">Piscina</p> <p data-bbox="707 568 920 600">Equipo personal</p>		<p data-bbox="1570 403 1912 432">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1570 515 1771 544">Niños creativos</p> <p data-bbox="1570 568 1957 655">Desenvolvimiento correcto de los niños y el docente</p>
	Caminaremos de lado, agarrados al borde con las dos manos, dando pasos lateralmente, primero una pierna luego la otra.	

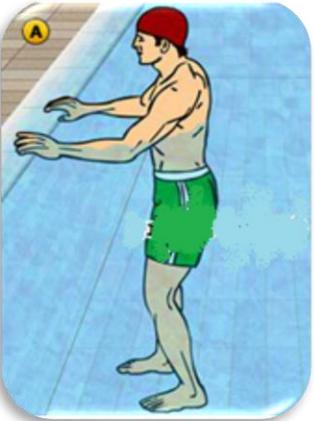
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Desplazamientos elementales caminando	
OBJETIVO:	Dar pasos laterales Realizar movimientos seguros	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina Equipo personal</p>	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño desarrollo movimientos aleatorios. Tiene confianza con el ambiente acuático.</p> 
DESCRIPCIÓN	Caminaremos mirando al frente, agarrados sólo con una mano al borde. La otra mano estará dentro del agua, realizando "remadas" hacia los lados y hacia atrás para ayudarnos en el desplazamiento. El movimiento de este brazo es el de braza y no podrá salir fuera del agua.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Desplazamientos elementales caminando	
OBJETIVO:	Realizar movimientos aleatorios	
 <p data-bbox="667 400 887 544">MATERIALES Piscina Equipo personal</p>		<p data-bbox="1615 347 1966 379">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1608 400 1890 432">Movimientos seguros</p> <p data-bbox="1608 456 1787 488">Niño creativo</p> <p data-bbox="1608 512 1928 544">Niño y docente adaptado</p>
DESCRIPCIÓN	Caminaremos mirando al frente, sin agarrarse al borde. Moveremos los dos brazos estirados alternativamente haciendo el "molinillo".	

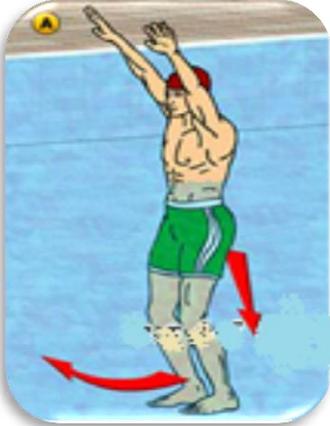
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Inmersión total de la cabeza		
OBJETIVO:	Mantener la posición adecuada Realizar ejercicios de respiración		
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina Equipo personal</p>		<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>Mejoramiento de la respiración Adaptación de la cabeza bajo el agua</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Posición de partida.</p> <p>Sin soltarse del borde coger aire por la boca y llenar los pulmones. Flexionar las rodillas para agacharse haciendo fuerza con los brazos para que el cuerpo no flote. Mantener el aire en los pulmones unos segundos.</p>		

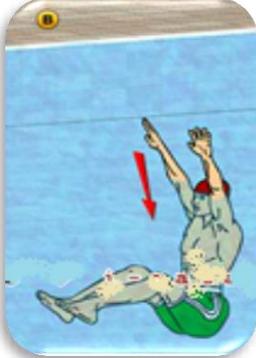
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Inmersión total de la cabeza	
OBJETIVO:	Sumergir la cabeza totalmente. Adaptar la cara a permanecer mojada	
 <p data-bbox="703 405 927 549">MATERIALES Piscina Equipo personal</p>	 <p data-bbox="1615 405 1966 660">METAS ALCANZADAS El niño pierde el miedo a sumergirse Adapta la vista bajo en agua</p>	
DESCRIPCIÓN	Sin soltarse del borde coger aire por la boca y llenar los pulmones. Flexionar las rodillas para agacharse haciendo fuerza con los brazos para que el cuerpo no flote. Mantener el aire en los pulmones unos segundos.	

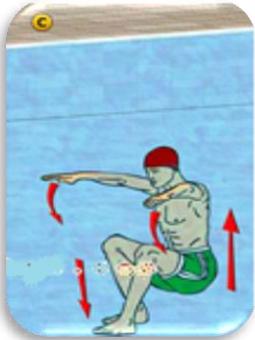
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Sentarse en el fondo de la piscina “Al sofá”	
OBJETIVO:	Mantener el equilibrio al momento de hacer los giros y movimientos	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p>	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>Adaptación del rostro al agua con los brazos extendidos.</p> <p>El niño mantiene equilibrio y coordinación</p> 
DESCRIPCIÓN	Posición de partida: Brazos extendidos y levantados hacia arriba.	

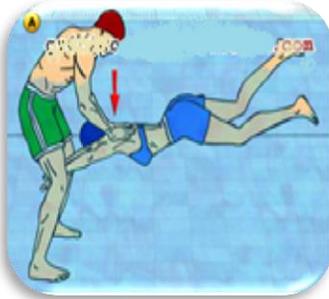
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Sentarse en el fondo de la piscina “Al sofá”	
OBJETIVO:	Conservar movimientos seguros Preservar la calma y no desesperarse	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina Equipo personal</p>	 <p>METAS ALCANZADAS</p> <p>Seguridad del niño en el agua El niño y el docente mantienen la coordinación en los movimientos Realizan ejercicios de respiración.</p>
DESCRIPCIÓN	Dejarse caer sentado al tiempo que levantamos los pies del suelo, doblando las rodillas hasta que toquemos el fondo con el glúteo. Se debe evitar tumbarse de espada. La posición es muy similar a cuando nos sentamos en el sofá.	

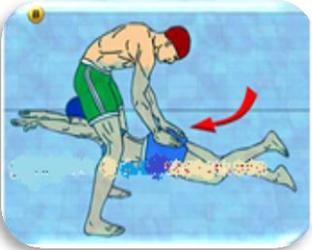
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Sentarse en el fondo de la piscina “Al sofá”	
OBJETIVO:	Realizar los movimientos seguros Mantener la coordinación entre el niño y el docente	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina Equipo personal</p>	 <p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño mantiene seguridad del trabajo con el docente Seguridad al realizar el ejercicio</p>
DESCRIPCIÓN	Para ponerse de pie de nuevo, ponemos las plantas de pies en el suelo con las rodillas encogidas y haremos fuerza con los brazos hacia el suelo.	

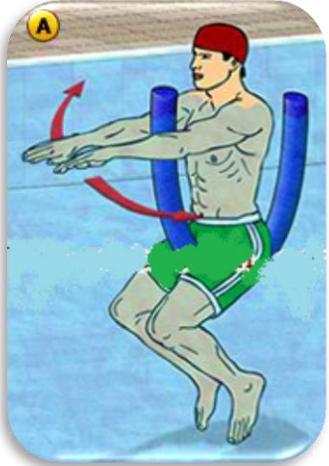
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Pasar por entre las piernas del compañero “El túnel”	
OBJETIVO:	Realizar el ejercicio de manera segura y con apoyo del docente	
 <p data-bbox="712 400 927 544">MATERIALES Piscina Equipo personal</p>	 <p data-bbox="1648 347 1966 683">METAS ALCANZADAS El niño mantiene confianza en el desarrollo del ejercicio El docente aplica las técnicas.</p>	
DESCRIPCIÓN	Por parejas: Uno de pie con las piernas abiertas. Otro se echara hacia adelante metiendo la cara en el agua, dejando que sus piernas y pies floten libremente. El compañero que está de pie le cojera por los hombros y suavemente pero con firmeza, le hundirá hasta la altura de sus rodilla.	

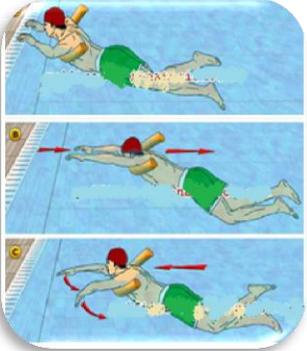
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Pasar por entre las piernas del compañero “El túnel”	
OBJETIVO:	Aplicar las técnicas de manera adecuada de tal forma que se mantenga la seguridad del niño	
 <p data-bbox="696 400 913 432">MATERIALES</p> <p data-bbox="696 459 792 491">Piscina</p> <p data-bbox="696 512 909 544">Equipo personal</p>		<p data-bbox="1648 347 1966 379">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1659 400 1962 528">El niño se siente congratulado por el logro alcanzado.</p> <p data-bbox="1659 549 1928 676">El docente brinda seguridad al niño en el momento de la técnica</p>
DESCRIPCIÓN:	Posteriormente le empujara cogiéndole desde el glúteo, para que pase a través de sus piernas.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Mantenerse sentado en el churro y desplazarse “ El caballito”	
OBJETIVO:	Utilizar materiales alternativos para la natación Mantener movimientos creativos utilizando material auxiliar de apoyo	
 <p data-bbox="703 456 927 708">MATERIALES Piscina Equipo personal Barra de flotación flexible</p>		<p data-bbox="1648 403 1968 427">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1648 451 1968 539">El niño tiene actitud de confianza.</p> <p data-bbox="1648 563 1968 651">El docente comparte la creatividad del niño.</p>
DESCRIPCIÓN:	Sentarse en la barra de flotación y estirar los brazos, luego separo los brazos laterales y de esta manera ir avanzando.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO:	Pequeño desplazamiento desde el borde “ El perrito “	
OBJETIVO:	Realizar movimientos básicos de desplazamiento utilizando material auxiliar de apoyo	
 <p data-bbox="712 403 931 432">MATERIALES</p> <p data-bbox="689 459 931 655">Piscina Equipo personal Barra de flotación flexible</p>	 	<p data-bbox="1644 347 1968 376">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1451 400 1968 488">El niño se siente con confianza para realizar el ejercicio</p> <p data-bbox="1451 507 1968 655">El docente y el niño se sienten adaptados para continuar con el proceso</p> 
DESCRIPCIÓN:	<ul data-bbox="600 1075 1968 1278" style="list-style-type: none"> • Ubicar la barra de flotación flexible a nivel del pecho con los brazos por arriba, luego se sujeta del filo de la piscina y patalea. • Realiza lo mismo que en la primera a diferencia que en esta se suelta y flota hacia atrás. • Luego de flotar regresa nadando hacia el filo. 	

Elaborado por: Nelson Obando

TEMA:	EJERCICIO DE RESPIRACIÓN	
EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 		<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño realiza actividades de recreación.</p> <p>El niño se presenta con más confianza al docente</p>
DESCRIPCIÓN:	En primer lugar realizaremos la acción de lavarnos la cara, cada vez con mayor cantidad.	

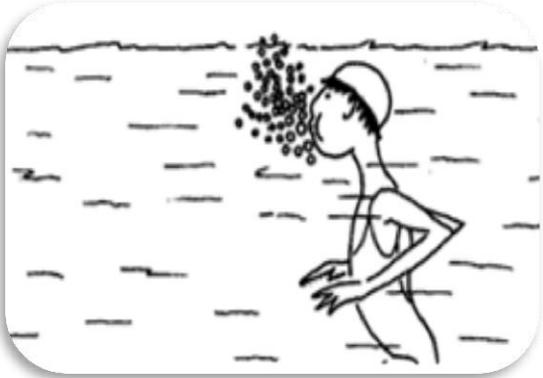
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
MATERIALES		
<p>Piscina Equipo personal</p>		
		METAS ALCANZADAS <p>El niño realiza juegos utilizando las técnicas del docente. Realizan el trabajo en equipo de manera que no haya accidentes.</p>
DESCRIPCIÓN:	Introduciremos la acción de soplar en el momento de contactar con el agua.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
<p data-bbox="712 347 929 375" style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p data-bbox="674 403 770 430">Piscina</p> <p data-bbox="674 459 887 486">Equipo personal</p> <p data-bbox="674 515 898 542">Pelotas pequeñas</p> 	<p data-bbox="1619 347 1966 375" style="text-align: center;">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1697 403 1966 542">Adoptan nuevos materiales para los ejercicios.</p> <p data-bbox="1697 571 1966 710">El niño se distrae y se familiariza con los objetos.</p> 	
DESCRIPCIÓN:	Después realizaremos las conducciones de pelotas pequeñas soplandolas por detaras y con la boca medio metida en el agua.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
<p data-bbox="595 347 815 373" style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p data-bbox="674 403 775 429" style="text-align: center;">Piscina</p> <p data-bbox="674 459 887 485" style="text-align: center;">Equipo personal</p> 		<p data-bbox="1615 347 1968 373" style="text-align: center;">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1603 459 1968 544">En niño está familiarizado con el ambiente acuático.</p> <p data-bbox="1603 568 1968 764">El niño ha perdido el miedo a estar con su cabeza sumergida en el agua por un determinado tiempo.</p>
DESCRIPCIÓN:	Poco a poco iremos metiendo la cara bajo la superficie con el fin de realizar el mayor número de burbujas y lo más grandes posibles.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
<p data-bbox="600 347 819 376">MATERIALES</p> <p data-bbox="674 403 775 432">Piscina</p> <p data-bbox="674 459 887 488">Equipo personal</p> <p data-bbox="689 515 913 544">Pelotas pequeñas</p> 		<p data-bbox="1615 347 1966 376">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1599 403 1966 600">El niño desarrollo su sentido del olfato para realizar el ejercicio con fuerza.</p> <p data-bbox="1599 679 1966 823">El docente permanece junto al niño para evitar accidentes.</p>
DESCRIPCIÓN:	Realizaremos los mismos ejercicios anteriores pero soplando con la nariz.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño ha perdido el miedo y realiza los ejercicios de manera segura.</p> <p>El docente permanece junto al niño para evitar accidentes.</p> 
DESCRIPCIÓN:	Sumergimos totalmente la cabeza en el agua.	

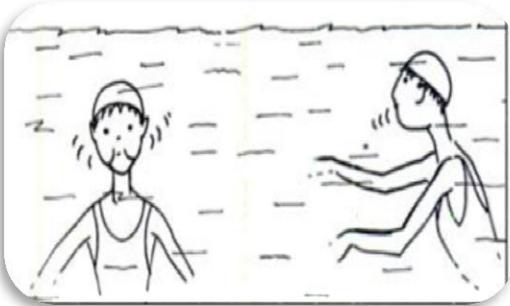
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño mantiene seguridad de la compañía y la ayuda del docente</p> <p>El docente permite que el niño busque el equilibrio para hacer el ejercicio.</p> 
DESCRIPCIÓN:	Con la cabeza sumergida realizar burbujas con la boca.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
<p data-bbox="595 346 815 373" style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p data-bbox="674 400 775 427" style="text-align: center;">Piscina</p> <p data-bbox="674 454 887 481" style="text-align: center;">Equipo personal</p> 		<p data-bbox="1850 346 1966 373" style="text-align: center;">METAS</p> <p data-bbox="1742 400 1966 427" style="text-align: center;">ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1693 454 1966 600">El niño realiza el ejercicio con precaución.</p> <p data-bbox="1693 624 1966 769">El niño mantiene la calma y confianza en el docente.</p>
DESCRIPCIÓN:	Con la cabeza sumergida realizar burbujas con la nariz (podemos permitir taparse la boca).	

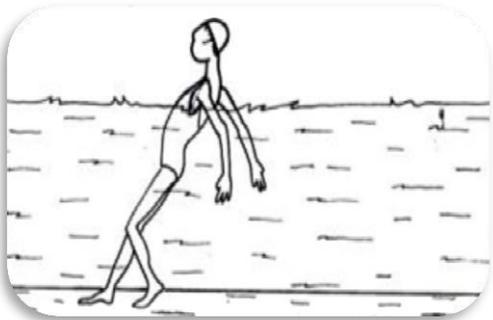
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIOS:	Adaptación a las condiciones acuáticas	
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para adaptación al medio acuático	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño demuestra el interés para realizar este ejercicio.</p> <p>El docente se mantiene pendiente del niño.</p> 
DESCRIPCIÓN:	Con la cabeza sumergida y en apnea abrir los ojos.	

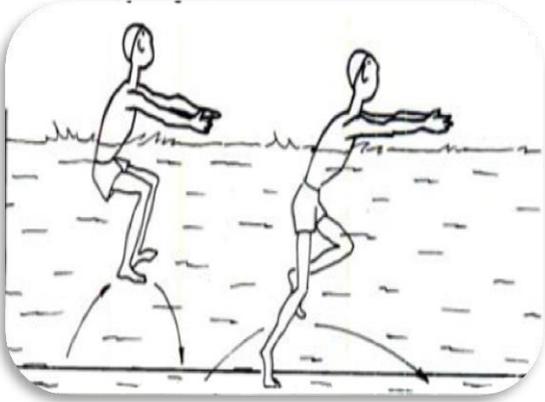
Elaborado por: Nelson Obando

TEMA:	EJERCICIOS DE FLOTACIÓN	
EJERCICIO;	Movimientos de desplazamiento en la piscina	
OBJETIVO:	Realizar movimientos seguros de desplazamiento medio acuático	
	<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El docente y el niño se sienten motivados.</p> <p>El niño demuestra interés y gusto por la natación</p> 
DESCRIPCIÓN:	Realizar desplazamientos, andando y corriendo, con el agua a la altura del pecho. Buscar el desequilibrio y utilizar los brazos para equilibrar y para realizar movimientos que ayuden al avance.	

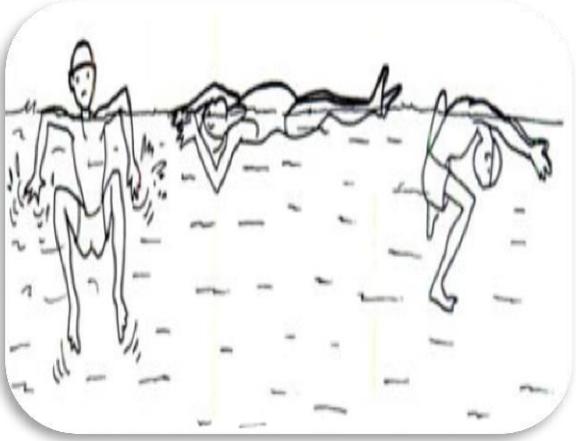
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO;	Movimientos de desplazamiento en la piscina	
OBJETIVO:	Realizar movimientos seguros de desplazamiento medio acuático	
<p>MATERIALES</p> <p>Piscina</p> <p>Equipo personal</p> 	<p>METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño desarrolla el equilibrio</p> 	
DESCRIPCIÓN:	Repetir el ejercicio anterior con desplazamientos de espaldas. Los brazos equilibran y realizan movimientos que impulsan el cuerpo hacia atrás.	

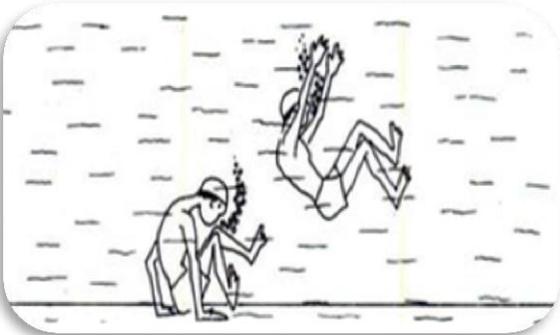
Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO;	Movimientos de desplazamiento en la piscina	
OBJETIVO:	Realizar movimientos seguros de desplazamiento medio acuático	
<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p>Piscina Equipo personal</p> 		<p style="text-align: center;">METAS ALCANZADAS</p> <p>El niño y el docente se divierten.</p> <p>El niño se muestra interesado por seguir aprendiendo.</p> 
DESCRIPCIÓN:	Realizar saltos variados (pies juntos, pata coja....) Buscando altura y longitud.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO;	Movimientos de desplazamiento en la piscina	
OBJETIVO:	Realizar movimientos seguros de desplazamiento medio acuático	
<p data-bbox="712 347 929 379" style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p data-bbox="676 402 772 434">Piscina</p> <p data-bbox="676 459 884 491">Equipo personal</p> 		<p data-bbox="1848 347 1966 379" style="text-align: center;">METAS</p> <p data-bbox="1742 402 1966 434" style="text-align: center;">ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1697 459 1966 545">El niño mantiene el equilibrio.</p> <p data-bbox="1697 625 1966 711">Desarrolla ejercicios de respiración</p> 
DESCRIPCIÓN:	Buscar posiciones que permitan mantener el cuerpo el máximo tiempo sin tocar el suelo. Utilizar la opción de sumergir la cabeza.	

Elaborado por: Nelson Obando

EJERCICIO;	Movimientos de desplazamiento en la piscina	
OBJETIVO:	Realizar movimientos seguros de desplazamiento medio acuático	
<p data-bbox="712 347 929 375" style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p data-bbox="676 402 772 429">Piscina</p> <p data-bbox="719 456 929 483">Equipo personal</p> 		<p data-bbox="1619 347 1966 375" style="text-align: center;">METAS ALCANZADAS</p> <p data-bbox="1637 402 1966 544">El niño aplica ejercicios de respiración aprendidos.</p> <p data-bbox="1637 624 1966 766">El docente y el niño mantienen coordinación en los movimientos.</p>
DESCRIPCIÓN:	Llenar los pulmones, descender para sentarse en el suelo o arrodillarse y desde esta posición, relajarse para notar la sensación de flotación.	

Elaborado por: Nelson Obando

6.6.1 Fundamentación científica

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

El desarrollo motriz es un proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente pudiendo ser capaz de utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación con el ambiente y la esfera social; es un proceso en el que se puede observar una progresiva integración motriz.

Según los autores Fitzgerald (1981), Watson (1991) y Wendkos (2001) coinciden en que el desarrollo motriz en los niños es muy importante, ya que ellos coinciden en que los niños crecen de una manera muy significativa durante los primeros tres años y de aquí en adelante van reforzando sus habilidades motoras finas y gruesas.

6.7 Metodología.

Modelo operativo

Tema: Manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar el Manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.	Actividades Ejercicios Recomendaciones	Sociabilizar el Manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.	Se cuenta con una laptop, Infocus y con el Manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.	Nelson Obando	En el mes de Enero en el salón de Actos de la Escuela Club Rotario.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta Diciembre del 2014 se sociabilizara al 100% de la propuesta en la Escuela Club Rotario para dar a conocer los resultados de la investigación.	Organización de la sociabilización. Reunión con los dirigentes de la Escuela Club Rotario. Reunión con docentes y padres de familia.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la propuesta	Hasta enero del 2015 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la Escuela Club Rotario.	Equipo de computación. Materiales de oficina.	

Ejecución de la propuesta	En el Periodo Noviembre 2014- Enero 2015 se ejecutara la propuesta el 100%	Puesta en marcha a la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación a los entrenadores. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño. Aprobaciones Institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.8 Administración de la propuesta

Tabla N°. 16 Administración de la propuesta

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	Autoridades de la Institución. Investigador.	✓ Organización previa al proceso. ✓ Diagnostico situacional. ✓ Direccionamiento estratégico participativo. ✓ Discusión y aprobación. ✓ Programación operativa. ✓ Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Nelson Obando

6.9 Previsión de la evaluación de la propuesta

Tabla N°. 17 Previsión de la propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el desarrollo motriz de los niños.
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer el nivel de enseñanza de los docentes. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el Manual de adaptación al agua para mejorar el desarrollo motriz en los niños.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la adaptación al agua sobre el desarrollo motriz.
5.- ¿Quién evalúa?	Nelson Obando
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final de la planificación de entrenamiento.
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros y cuestionarios

Elaborado por: Nelson Obando

7. BIBLIOGRAFIA

ALADAS MÓNICA

ALFREDO Y QUERO GARCÍA. (2012). Conducta motora : lo smovimientos generales. madrid: Díaz de Santos.

BERGER. (2010). Psicología del desarrollo infancia y adolescencia. En Berger, Psicología del desarrollo infancia y adolescencia (pág. 235). Madrid: Medica panamericana.

ELENA AUTORANZ, José VILLABA. (2010). Desarrollo cognitivo y motor. España: editex.

FERNANDEZ, M. J. (2010). El libro dela estimulación. Albatros.

GERYDALIMP. (2012). Scribd. Obtenido de <http://es.scribd.com/gerydalimp> Jennifer. (19 de Abril de 2012). Motricidad fina y gruesa.

LEY DE EDUCACIÓN REGLAMENTO VIGENTE 1987

PIKLER, E. (1985). Desarrollo de la motricidad global. Madrid: Narcea.

PROAÑO WILMER

VARGAS, R. (2007). Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. Mexico.

Lincografías

- ✓ <http://ief-natacion.blogspot.com/>
- ✓ <http://www.caa.es/natacion/natacion-recreativa.html>
- ✓ <http://natacionenaccion.galeon.com/formacion.htm>
- ✓ <http://motricidadfinajenny.blogspot.com/>
- ✓ http://www.monografias.com/usuario/perfiles/fco_polanco/monografias
- ✓ <http://acuaticos.blogia.com/2007/082401-natacion-recreativa.php>
- ✓ <http://www.wikispaces.com/file/view/clasicospdf.pdf>

ANEXOS

ANEXO I

ANEXO II

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela Club Rotario

Objetivo: Recabar información sobre la natación recreativa y su influencia en el desarrollo motriz de los niños de tercer año educación básica.

Sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿La adaptación al agua es importante en los niños antes de realizar actividades acuáticas. ?

Si () No ()

2.- ¿La actividad física en el agua ayuda a mejorar el desarrollo motriz de los niños?

Si () No ()

3.- ¿La adaptación al agua es importante para iniciar los deportes acuáticos?

Si () No ()

4.- ¿Cree usted que la adaptación al agua ayuda a mantener una buena salud. ?

Si () No ()

5.- ¿La actividad física brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida?

Siempre () A veces () Nunca ()

6.- ¿El desarrollo motriz es importante en las etapas de crecimiento de los niños. ?

Si () No ()

7.- ¿La integración es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz. ?

Si () No ()

8.- ¿El desarrollo motriz se puede mejorar con la práctica de natación recreativa?

Si () No ()

9.- ¿Las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño?

Si () No ()

10.- ¿El desarrollo motriz se lo puede mejorar en actividades acuáticas?

Si () No ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los niños de la Escuela Club Rotario

Objetivo: Recabar información sobre la natación recreativa y su influencia en el desarrollo motriz de los niños de tercer año educación básica.

Sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿La adaptación al agua es importante en los niños antes de realizar actividades acuáticas. ?

Si () No ()

2.- ¿La actividad física en el agua ayuda a mejorar el desarrollo motriz de los niños?

Si () No ()

3.- ¿La adaptación al agua es importante para iniciar los deportes acuáticos?

Si () No ()

4.- ¿Cree usted que la adaptación al agua ayuda a mantener una buena salud. ?

Si () No ()

5.- ¿La actividad física brinda beneficios positivos para mantener un buen estilo de vida?

Siempre () A veces () Nunca ()

6.- ¿El desarrollo motriz es importante en las etapas de crecimiento de los niños. ?

Si () No ()

7.- ¿La integración es un factor importante para mejorar el desarrollo motriz. ?

Si () No ()

8.- ¿El desarrollo motriz se puede mejorar con la práctica de natación recreativa?

Si () No ()

9.- ¿Las habilidades básicas son importantes en el desarrollo del niño?

Si () No ()

10.- ¿El desarrollo motriz se lo puede mejorar en actividades acuáticas?

Si () No ()

ANEXO III





