



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

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de Investigación, previo a la aprobación del Título de  
Licenciada en Ciencias de la Educación**

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

**“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA  
TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN  
EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**AUTOR: Diana Gricelda Lema Yánez**

**TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**Ambato – Ecuador**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación con el tema: **“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”** desarrollado por el egresado Lema Yánez Diana Gricelda, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

EL TUTOR

---

Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.I: 1801697796

## **AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN**

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

EL AUTOR

---

Lema Yánez Diana Gricelda

C.I: 0201911237

## **CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “**LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de Autor y no se utilice con fines de lucro.

AUTOR

---

Lema Yánez Diana Gricelda

C.I: 0201911237

## **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: **“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentada por el Srta. Lema Yáñez Diana Gricelda, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre - Febrero, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

### **LA COMISIÓN**

---

**Lcdo. Mg. Garcés Mosquera José Ernesto**

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**Lcdo. Mg. Arcos Ortiz Beto Orlando**

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo investigativo, a Dios por estar siempre a mi lado en toda las etapas de mi vida, guiándome por el camino del bien y dándome las fuerzas necesarias para seguir triunfando.

A mi madre Carmen Yánez quien asido padre y madre para mí que siempre ha estado en las buenas y en las malas luchando por nuestro bienestar apoyándome incondicionalmente y de la misma manera a mis hermanos por estar a mi lado y así poder alcanzar mis metas y seguir hacia adelante gracias a sus sabios consejos.

Diana lema

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios principalmente por ser mi fortaleza en mi largo caminar de esta vida estudiantil para poder alcanzar una de mis metas deseadas.

Sin duda alguna agradezco a mi familia que de una y otra manera fueron un apoyo muy importante en esta etapa que estoy culminando si dejar a un lado mis metas que faltan por cumplir.

Y porque no agradecer a mi Tutor Lic. Mg Walter Aguilar por su paciencia y apoyo en la elaboración de la tesis y a mis compañeros con quienes he compartido momentos que no olvidare en esta vida universitaria

Diana lema

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PAGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.Tema.....	2
1.2.Planteamiento del problema.....	2
1.2.1.Contextualización.....	2
1.2.2.Análisis Crítico.....	5
1.2.3. Prognosis.....	5
1.2.4. Formulación del problema.....	6
1.2.5. Preguntas Directrices.....	6
1.2.6. Delimitación del problema.....	6
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos.....	7
1.4.1. General.....	7
1.4.2. Específicos.....	7

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes investigativos .....	9
2.2. Fundamentación Filosófica .....	10
2.3. Fundamentación Legal.....	12
2.4. Categorías Fundamentales.....	15
2.4.1 Fundamentación teórica de la variable independiente.....	18
2.4.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente .....	32
2.5. Hipótesis .....	50
2.6. Señalamiento de Variable.....	50

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque de la Investigación .....	51
3.2. Modalidad básica de la investigación .....	51
3.3. Nivel o tipos de investigación.....	52
3.4. Población y muestra .....	53
3.5. Operacionalización de variables .....	54
3.6. Técnica e instrumentos .....	56
3.7. Plan de recolección de información .....	56
3.8. Procesamiento y análisis de la información .....	57

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis e interpretación de resultados .....	58
4.2. Interpretación de resultados .....	58
4.3. Verificación de Hipótesis .....	74
4.3.1 Modelo Lógico.....	74
4.3.2 Nivel de significancia .....	74
4.3.3 Prueba estadística .....	74

4.3.4 Combinación de frecuencias .....	75
4.3.5 Cálculo matemático .....	76
4.3.6 Decisión final .....	77

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones .....	78
5.2. Recomendaciones .....	79

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos .....	80
6.2. Antecedentes .....	81
6.3. Justificación.....	81
6.4. Objetivos .....	82
6.4.1 General.....	82
6.4.2 Especifico .....	82
6.5. Análisis de factibilidad.....	82
6.6. Fundamentación Científica.....	83
6.7. Metodología .....	88
6.8. Administración .....	143
6.9. Previsión de la Evaluación .....	143
Bibliografía .....	144
Linografía.....	145
Anexos .....	146

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Población y Muestra .....	53
Tabla N°2:Operacionalización de variables- VI .....	54
Tabla N°3:Operacionalizaciónde variables-V D.....	55
Tabla N°4:Recolección de la Información.....	56
Tabla N°5: Metodologías y técnica creativas .....	58
Tabla N°6: Procesos Cognitivos .....	59
Tabla N°7:Estrategias Metodológicas Activas.....	60
Tabla N°8:Actitudes de los Estudiantes .....	61
Tabla N°9:Posición Horizontal.....	62
Tabla N°10:Inmersión de la Cara.....	63
Tabla N°11:Respiración Bilateral .....	64
Tabla N°12:Propulsión .....	65
Tabla N°13: Estrategias Metodológicas .....	66
Tabla N°14: Procesos de Enseñanza.....	67
Tabla N°15: Metodología Activa .....	68
Tabla N°16: Actitudes .....	69
Tabla N°17: Desplazamientos .....	70
Tabla N°18: Inmersión .....	71
Tabla N°19: Respiración .....	72
Tabla N°20: Técnicas .....	73
Tabla N°21: Frecuencia Observada .....	75
Tabla N°22: Frecuencia Esperada .....	75
Tabla N°23: Chi Cuadrado .....	76
Ejercicios de Familiarización	
Tabla N°24: Ejercicio 1 .....	102
Tabla N°25:Ejercicio2 .....	103
Tabla N°26: Ejercicio 3.....	104
Tabla N°27: Ejercicio 4.....	105
Tabla N°28:Ejercicio 5 .....	106

Tabla N°29: Ejercicio 6.....	107
Ejercicios de Flotación	
Tabla N°30: Ejercicio 1.....	108
Tabla N°31: Ejercicio 2.....	109
Tabla N°32: Ejercicio 3.....	110
Tabla N°33: Ejercicio 4.....	111
Tabla N°34: Ejercicio 5.....	112
Ejercicios de Respiración	
Tabla N°35: Ejercicio 1.....	113
Tabla N°36: Ejercicio 2.....	114
Tabla N°37: Ejercicio 3.....	115
Tabla N°38: Ejercicio 4.....	116
Tabla N°39: Ejercicio 5.....	117
Juegos Recreativos	
Tabla N°40: Juego vuelta a la calma .....	118
Tabla N°41: Juego vuelta a la calma .....	119
Etapa de Perfeccionamiento	
Tabla N°42: Ejercicios de Patada 1 .....	120
Tabla N°43: Ejercicio 2.....	121
Tabla N°44: Ejercicio 3.....	122
Tabla N°45: Ejercicio 4.....	123
Tabla N°46: Ejercicio 5.....	124
Tabla N°47: Ejercicio 6.....	125
Tabla N°48: Ejercicio 7.....	126
Tabla N°49: Ejercicio 8.....	127
Tabla N°50: Ejercicio 9.....	128
Ejercicios para Realizar la Acción Correcta de Brazos	

Tabla N°51: Ejercicio 1 .....	129
Tabla N°52: Ejercicio 2 .....	130
Tabla N°53: Ejercicio 3 .....	131
Ejercicios para el Correcto Movimientos de Brazos y Respiración	
Tabla N°54: Ejercicio 1 .....	132
Tabla N°55: Ejercicio 2 .....	133
Juegos Recreativos	
Tabla N°56: Juego Vuelta a la Calma .....	134
Etapa de Entrenamiento	
Tabla N° 57: Ejercicio 1 .....	135
Tabla N° 58: Ejercicio 2 .....	136
Tabla N°59: Ejercicio 3 .....	137
Tabla N°60: Ejercicio 4 .....	138
Tabla N°61: Ejercicio 5 .....	139
Juegos Recreativos	
Tabla N°62: Juego Vuelta a la Calma .....	140
Tabla N°63: Juego Vuelta a la Calma .....	141
Tabla N°64: Modelo Operativo .....	142
Tabla N°65: Prevención de la Evaluación .....	143

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1: Árbol de Problemas .....	4
Gráfico N°2: Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N°3: Constelación de Ideas V I.....	16
Gráfico N°4: Constelación de Ideas V D.....	17
Gráfico N°5: Metodologías y Técnica Creativas .....	58
Gráfico N°6: Procesos Cognitivos .....	59
Gráfico N°7: Estrategias Metodológicas Activas .....	60
Gráfico N°8: Actitudes de los Estudiantes.....	61
Gráfico N°9: Posición Horizontal .....	62
Gráfico N°10: Inmersión de la Cara .....	63
Gráfico N°11: Respiración Bilateral.....	64
Gráfico N°12: Propulsión.....	65
Gráfico N°13: Metodologías y Técnicas Creativas .....	66
Gráfico N°14: Procesos de Enseñanza Aprendizaje.....	67
Gráfico N°15: Metodología Activa.....	68
Gráfico N°16: Actitudes.....	69
Gráfico N°17: Desplazamiento.....	70
Gráfico N°18: Inmersión .....	71
Gráfico N°19: Respiración.....	72
Gráfico N°20: Técnicas .....	73
Gráfico N°21: Chic Cuadrado .....	77
Gráfico N°22: Natación.....	93
Gráfico N°23: Lubricación de Cervicales.....	94
Gráfico N°24: Lubricación de las Extremidades Superiores.....	94
Gráfico N°25: Movimientos de Codo y Muñeca .....	95
Gráfico N°26: Movimiento del Tronco .....	95

Gráfico N°27: Lubricación de las Extremidades Inferiores .....	95
Gráfico N°28: Movimiento de Tobillo.....	96
Gráfico N°29: Caminar Sobre Talones.....	96
Gráfico N°30: Entrada en Calor .....	97
Gráfico N°31: Calentamiento de la Extremidades Inferiores .....	97
Gráfico N°32: Desplazamientos Laterales .....	98
Gráfico N°33: Skipping.....	98
Gráfico N°34: Estiramiento de Brazos.....	99
Gráfico N°35: Inclinación del Tronco .....	99
Gráfico N°36: Brazos en Forma de Cruz .....	99
Gráfico N°37: Estiramiento de Rodillas.....	100
Gráfico N°38: Flexión de Rodillas.....	100
Gráfico N°39: Elevación de Talones .....	101

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

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

**“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**Autor: Lema Yánez Diana Gricelda**

**Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**RESUMEN**

Este trabajo investigativo se configura en la contextualización y fundamentación teórica del tema abordado; “las Estrategias Metodológicas en la enseñanza de la técnica del crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato”, para lo cual se plantea un manual de Estrategia Metodológicas y de ejercicios para su enseñanza.

En el marco teórico cuenta con los antecedentes de investigación relacionados específicamente con las Estrategias Metodológicas considerado como un medio

utilizado por parte del maestro o entrenador para su enseñanza tanto educativo o de actividades físicas.

La metodología descriptiva, trata sobre las etapas en el proceso que son obtenidas a través de las diversas fuentes como son: bibliográfica, documental como solución a este problema de investigación.

Hablamos acerca de la natación sobre sus diferentes estilos y movimientos utilizados para la practicas de este deporte, y en especial del estilo libre o también denominado (estilo crol) para perfeccionar las técnicas tanto en las prácticas como en las competencias que permitirá obtener el rendimiento óptimo del deportista.

Se orienta a la descripción, análisis y discusión de los resultados obtenidos mediante una ficha de observación que permitió determinar algunas falencias ejecutadas en las técnicas y movimientos de sus extremidades tanto superiores como inferiores en los seleccionados de natación.

Contempla un bloque en el que se detallan las conclusiones y recomendaciones más relevantes ofrecidas por este estudio descriptivo y se realiza una propuesta para la elaboración de un manual de Estrategias Metodológicas y de ejercicios que beneficie a la enseñanza de la técnica del estilo crol en los deportistas para obtener una buena participación en las competencias

**Palabras Claves:**

Técnicas, extremidades, movimientos, rendimiento, competencia, perfeccionamiento, natación, estrategias, metodología, procesos, práctica.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad las Estrategias Metodológicas han ido evolucionando cambiando de esta manera los procesos de enseñanza en los centros educativos para desarrollar el nivel de conocimiento de los estudiantes en las diferentes actividades al realizar, es una propuesta de gran interés que abarca los siguientes aspectos.

CAPÍTULO I.- Se destaca el tema del proyecto, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objetivo de investigación, justificación, objetivos de investigación.

CAPÍTULO II.- En este capítulo se da a conocer el Marco Teórico donde se describe los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales, descripción de cada una de las variables, tanto dependiente como independiente y la hipótesis.

CAPÍTULO III.- Se enfatiza la Metodología de aplicación, en la que consta enfoque de investigación, modalidad básica, población y muestra, la operacionalización de las variables independiente y dependiente, la recolección de la información así como su procesamiento.

CAPÍTULO IV.- Análisis e interpretación de los resultados arrojados por las fichas de observación aplicada a los estudiantes y entrevista realizada a Autoridades y Docentes de la Institución.

CAPÍTULO V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO VI.- Se realiza la propuesta de solución al problema de investigación.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 .-TEMA**

**“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

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

#### **1.2.1.- Contextualización**

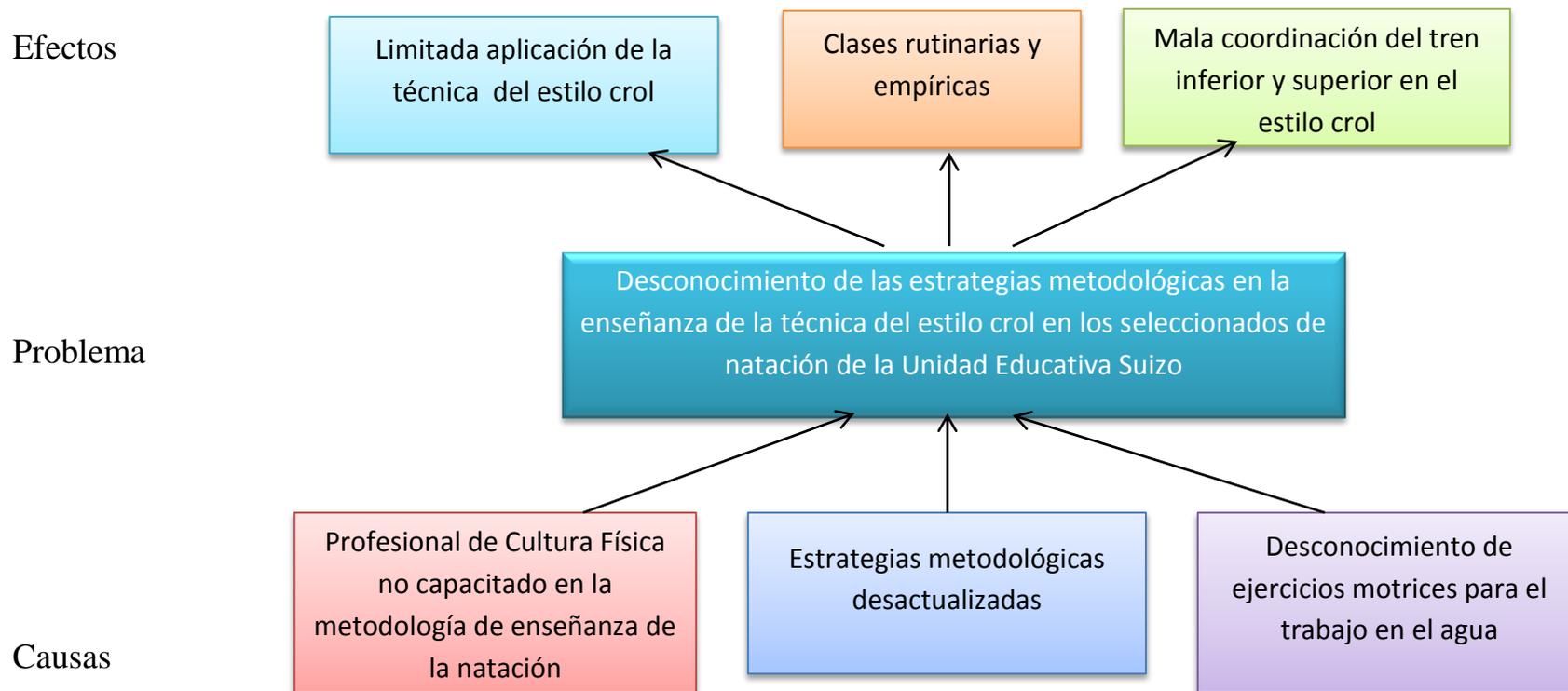
En el Ecuador existen Unidades Educativas, las cuales esta obligadas a fomentar y demostrar que su labor en diferentes áreas deportivas están dando frutos en especial la natación que es una de las disciplinas deportivas que estuvo olvidada por mucho tiempo sin darle importancia por parte de las autoridades respectivas. La falta de trabajo especializado en los profesionales de la natación fue unos de los factores negativos para que esto ocurra. Sin embargo con las capacitaciones de superación profesional a los entrenadores de natación del país los que en su gran mayoría no ponen en práctica las estrategias metodológicas, muchas veces por falta de tiempo y espacio que le permita un mejor desenvolvimiento del deportistas en cada una de las competencias.

En la provincia de Tungurahua, y en especial en Ambato, se ha notado la falta de desempeño de varios deportistas en esta disciplina deportiva como es la natación, alguno de ellos financian sus entrenamientos contratando profesionales, para así alcanzar su preparación física óptima. Esto no los desanima, al contrario buscan nuevas estrategias que les beneficia y se esfuerzan para alcanzar sus metas y ser nadadores de excelencia.

En la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato se ha visto la necesidad de trabajar con los seleccionados de natación para buscar el perfeccionamiento de la técnica del estilo crol con la búsqueda de estrategias metodológicas innovadoras.

El perfeccionamiento de la técnica del estilo crol en los seleccionados de la Unidad Educativa Suizo es de gran importancia durante las competencias por lo que las autoridades de esta institución se han visto en la necesidad de buscar la capacitación del profesional del área de Cultura Física y así entendiendo que a través de nuevas estrategias metodológicas se mejore las técnicas en los seleccionados de natación o en cualquier disciplina deportiva a practicar.

## ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Gráfico N°1:** Árbol del problema  
**Elaborado por :** Diana Lema

### **1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO**

En la Unidad Educativa Suizo no existe profesor de Cultura Física capacitado en metodologías de enseñanza de la natación por lo que esto conlleva a tener una limitada aplicación de la técnica del estilo crol en los seleccionados, lo que evidencia una mala preparación técnica en esta disciplina deportiva.

Las estrategias metodológicas desactualizadas hace que el maestro de Cultura Física realice sus clases de forma rutinaria y empíricas por tal motivo los deportistas se encuentran desmotivados en el aprendizaje de la técnica del estilo crol.

Al tener un desconocimiento de ejercicios motrices para el trabajo en el agua hace que el deportista tenga una mala coordinación de tren inferior y superior en la ejecución del estilo crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo, lo que repercute de forma negativa tanto en los entrenamientos como en las competencias.

### **1.2.3.-PROGNOSIS**

De continuar utilizando estrategias metodológicas tradicionales en los entrenamientos con los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato no obtendrán su óptimo rendimiento en las competencias, tanto individuales como colectivas del estilo crol.

Y de no darse solución al problema planteado, los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato continuaran teniendo deportistas con deficiente desarrollo motriz; y con una mala aplicación de la técnica del estilo crol.

Al no realizar este trabajo de investigación, los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo continuarían con el desconocimiento de la técnica del estilo crol, lo que contribuirá a que los deportistas padezcan lesiones deportivas, su locomoción se vea perjudicada además pueda llegar a una etapa en donde su vida este perjudicada

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

¿Cómo incide las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la Ciudad de Ambato.

#### **1.2.5.-PREGUNTAS DIRECTRICES**

¿Qué tipos de estrategias metodológicas se debería aplicar para la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la Ciudad de Ambato?

¿Cuáles son la técnicas más adecuadas para la enseñanza de la técnica del estilo crol?

¿Qué alternativa propositiva se presenta para brindar una solución al problemática encontrada?

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

##### **DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS**

**CAMPO:** Educativo

**ÁREA:** Estrategias Metodológicas

**ASPECTOS:** Enseñanza de la técnica del estilo crol

**ESPACIAL:** En las instalaciones de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua

**TEMPORAL:** Se realizó el trabajo de investigación en el periodo comprendido entre 2014-2015

##### **UNIDADES DE OBSERVACIÓN:**

Seleccionados de natación de la Unidad Educativa “Suizo” de la ciudad de Ambato.

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

La importancia fundamental por la que se a realizado este tipo de investigación es mejorar la participación en las competencias de natación de los seleccionados de la Unidad Educativa Suizo, mediante la aplicación de estrategias metodológicas.

La presente investigación guarda interés puesto que se buscara estrategias metodológicas innovadoras para alcanzar el perfecto desarrollo de las técnicas del estilo crol en los seleccionados de la institución a la que se va a realizar.

Es factible por cuanto se cuenta con el apoyo incondicional de las autoridades, deportistas y padres de familia, gracias a su colaboración han permitido que ese realice esta investigación en la Unidad Educativa Suizo de la Ciudad de Ambato.

Los beneficiarios directos a los seleccionados de natación, además de todos quienes forman parte de la Unidad Educativa.

El impacto que tendrá el presente estudio es promover el perfeccionamiento del estilo crol en los seleccionados de natación, que gracias a las innovadoras estrategias metodológicas alcanzaran sus objetivos planteados.

### **1.4 .-OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

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

Investigar las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la Ciudad de Ambato

#### **1.4.2.-Objetivos Específicos**

Determinar los tipos de estrategias metodológicas que se aplican para la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la Ciudad de Ambato

Analizar las técnicas más adecuadas para la enseñanza de la técnica del estilo crol.  
Diseñar un manual de estrategias metodológicas para la enseñanza de la técnica del estilo crol.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.-ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Una vez revisado el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, en el área de la carrera de cultura física, se encontró los siguientes temas que contienen estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol, por lo que he tomado en cuenta a los trabajos investigativos que a continuación se detalla.

Autor: Lcdo. Nelson Ante Osorio

Tema:

LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA PARA EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CACIQUE TUMBALA

Quien al final de la investigación nos presenta las siguientes conclusiones.

- En la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” se aplican el método directo en un 46%, en la práctica de Cultura Física, caracterizado por ser un método tradicional al impartir la clase sin la participación activa de los estudiantes.
  
- Los factores que afectan el desarrollo psicomotriz y coordinativo básico de los estudiantes son la descoordinación al momento de realizar los ejercicios indicados por el docente, dificultad para realizar movimientos de izquierda-derecha, adelante-atrás y arriba-abajo.

- Es necesario diseñar estrategias metodológicas para la práctica de Cultura Física que mejoren el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de la UEM Caci que Tumbalá de la Parroquia Zumbahua, Cantón Pujilí, Provincia Cotopaxi.

De igual manera se encontró similitud en la variable dependiente.

Autor: Chamorro Lema, Marco Antonio

Tema:

LA PREPARACIÓN TÉCNICA DEL ESTILO CROL Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE NATACIÓN EN FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012

Quien al concluir su trabajo de investigación manifiesta lo siguiente:

- Los entrenadores y deportistas de natación no tienen el suficiente conocimiento sobre el estilo crol.
- La teoría y la práctica deben ir de la mano para poder obtener un desarrollo apropiado del estilo.
- Los entrenadores no están desarrollando el estilo crol de manera adecuada.
- Se debe perder el miedo al fracaso o a perder en una competencia, la natación es un deporte no solo de competición.
- La preparación técnica ayuda a mejorar y desarrollar métodos actualizados sobre el estilo crol y mejorar la competitividad.
- Las técnicas del estilo crol va a mejorar su rendimiento por ende la competitividad del nadador.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Las Estrategias Metodológicas, comprende a los diferentes formas aprendizaje, que son conjuntos de actividades, técnicas que son planificadas dependiendo de la necesidades que tiene la sociedad, tales como la evolución y perfeccionamiento

de la técnica del estilo crol, que influya con ello de la manera más activa y positiva en el medio acuático obteniendo como resultado el desarrollo integro, así como la formación integra del individuo dentro de la práctica con los valores necesarios, desde el momento que se le proporciona y se desarrolla la estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, de esta manera obteniendo habilidades, actitudes y hábitos para llegar a la armonía, mediante esta actividad físicas que va de acuerdo con el interés necesario para el perfeccionamiento de la técnica del estilo crol.

las características del hombre objeto de estudio ya que se encuentran en constate evoluciones con lo que se refiere a la educación, buscando de esta manera el desarrollo atreves de estrategias para dar solución a una problemática determinada como es el caso de esta investigación hablamos sobre el desconocimiento de estrategia metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol en la práctica de la natación en los deportistas con ciertas dificultades en el aprendizaje, de estrategias metodológicas innovadoras.

### **2.2.1.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA**

El termino Epistemología, viene del griego Espíteme, que se refiere al saber científico, por lo tanto esto se significa. Teoría del conocimiento del saber científico.

La Epistemología, se deriva de la rama de la filosofía que enfrenta el problema de construcción del conocimiento y su certificación. La práctica de la natación va evolucionando en nuestro conocimiento para que de esta manera y ser válida.

### **2.2.2.-FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA**

Esta fundamentación ontología son aquellas que se encarga de estudiar y analizar al ser humano, es el logro más importante por estudiar desde sus inicios en la historia, es necesario dar explicaciones precisas o racionales, no mitológicas, a los fenómenos que existen en todo el mundo físico, para ello debemos recordar que la forma universal de la ontología, tenía su origen en las necesidades de un conocimiento valido a todos los fenómenos, y en las carencias de los conceptos,

para ser llevados de forma inmediata a la práctica concreta en los fenómenos físicos, o sociales.

### **2.2.3.- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA**

Este tipo de investigación va de la mano con los valores, puesto que el investigador se involucra en el contexto y sujeto de investigación, apoyara en este proceso, quien no solo se conformara con saber, si no que llevara consigo la responsabilidad y el compromiso del cambio, teniendo en cuenta el contenido al resolver del tema investigativo, respetando los valores de quienes conforman la institución.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Art.14. Capítulo dos Constitución de la República del Ecuador Ambiente Sano

Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantiese la sostenibilidad y el buen vivir, *sumakkawsay*.

Art 77. Capítulo VII Constitución de la República del Ecuador, Derechos de la Naturaleza

Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tendrán derecho a beneficiarse del ambiente y de la riquezas naturales que les permita buen vivir

#### **LEY DEL DEPORTE**

Ley de Cultura Física, deporte y recreación en el Ecuador

Art1. Esta ley regula la Cultura Física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a la que debe sujetarse esta actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art2. Para el ejercicio de la cultura física, Deporte y la Recreación, al estado corresponde:

Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población Ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

Proveerlos recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.

Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportiva

#### **REGLAMENTO FEDERACIÓN ECUATORIANA DE NATACIÓN (FENA)**

La **FEDERACION ECUATORIANA DE NATACIÓN**, que se conoce también con las siglas **FENA**, es la única persona jurídica de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la Natación (comprendiendo además los Clavados o Saltos Ornamentales, el Nado Sincronizado, el Polo Acuático, la Natación en Aguas Abiertas y la Natación Master).

La FENA reconoce a la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA), como el único organismo que gobierna internacionalmente a la Natación en el mundo, constituyéndose así, en uno de los miembros integrantes de esa entidad, de acuerdo a las Reglas que regulan sus actividades.

La FENA es miembro de pleno derecho de la UANA y de la CONSANAT.

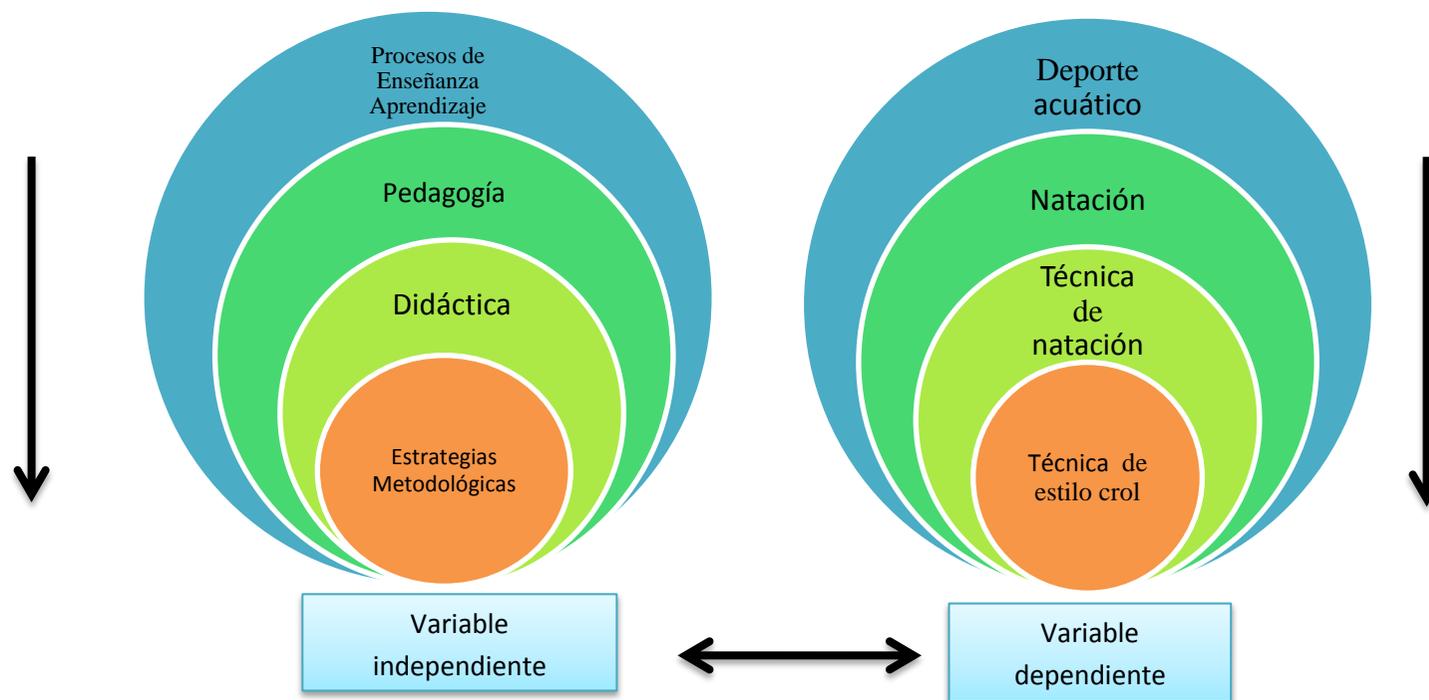
Por ser su objetivo la práctica y promoción de un deporte olímpico, está afiliada y reconoce al Comité Olímpico Ecuatoriano (COE), cuyos estatutos y reglamentos acata.

1. Protección al deportista, proporcionándole condiciones justas y semejantes para competir, en forma que nadie obtenga ventaja sobre otro;
2. En caso de duda, siempre decidir a favor del deportista.

3. Supremacía total del Estatuto y de los Reglamentos de la FENA sobre las personas y entidades;
4. Sujetarse al principio de que "nadie puede ser al mismo tiempo juez y parte" y reglamentar sus actividades y resoluciones acorde al mismo;
5. Aceptar como verdadero aquello que "la calidad viene de la cantidad", preocupándose por lo tanto de dar todas las facilidades posibles y creando todos los programas que fueren necesarios para lograr que el mayor número de personas puedan aprender a nadar y como consecuencia, practicar y competir en Natación;
6. Establecer como su meta, la necesidad de que todos los ecuatorianos sepan nadar y por lo tanto, agotar todos los esfuerzos para conseguir la ayuda necesaria del Estado y organismos deportivos nacionales, para lograrlo y permitir así que el Pueblo ecuatoriano, pueda gozar de los inmensos e irremplazables beneficios que el saber nadar proporciona en seguridad, salud y recreación;

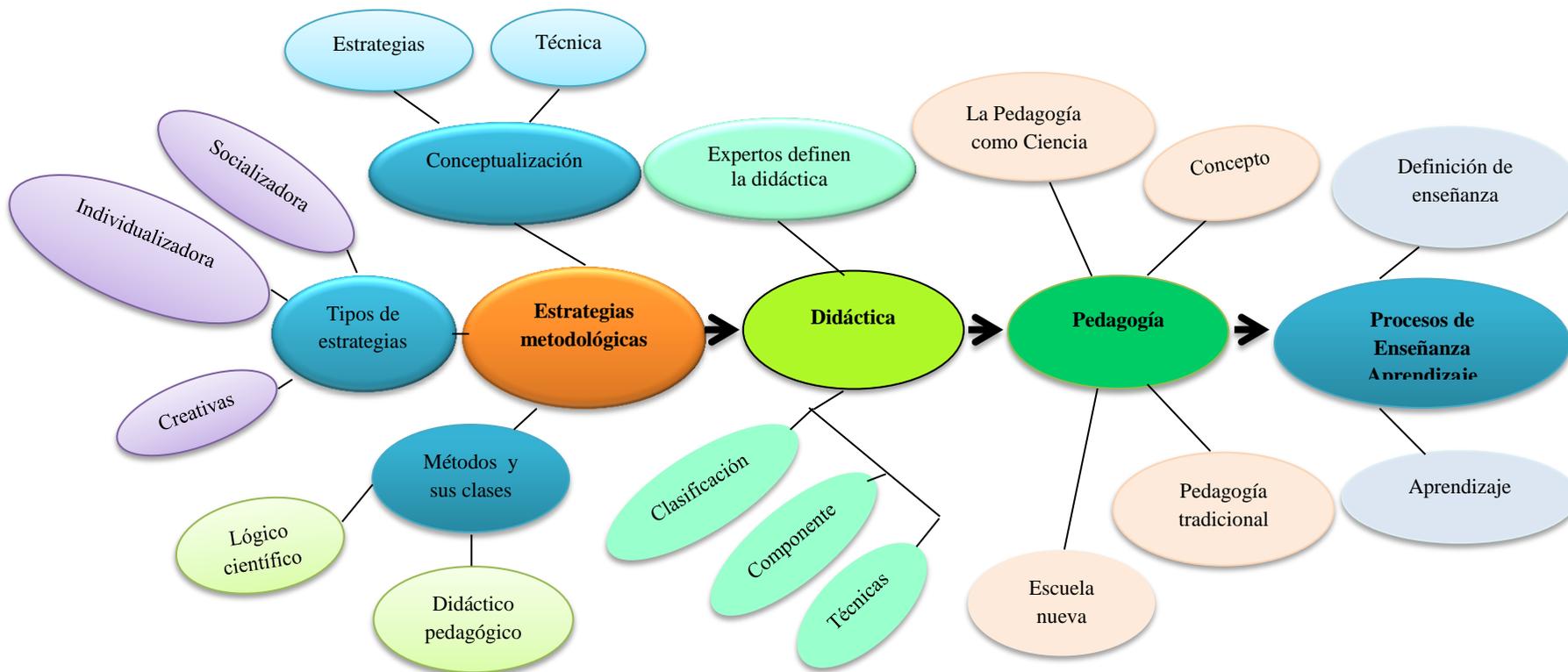
## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Organizador Lógico de Variables pedagogía



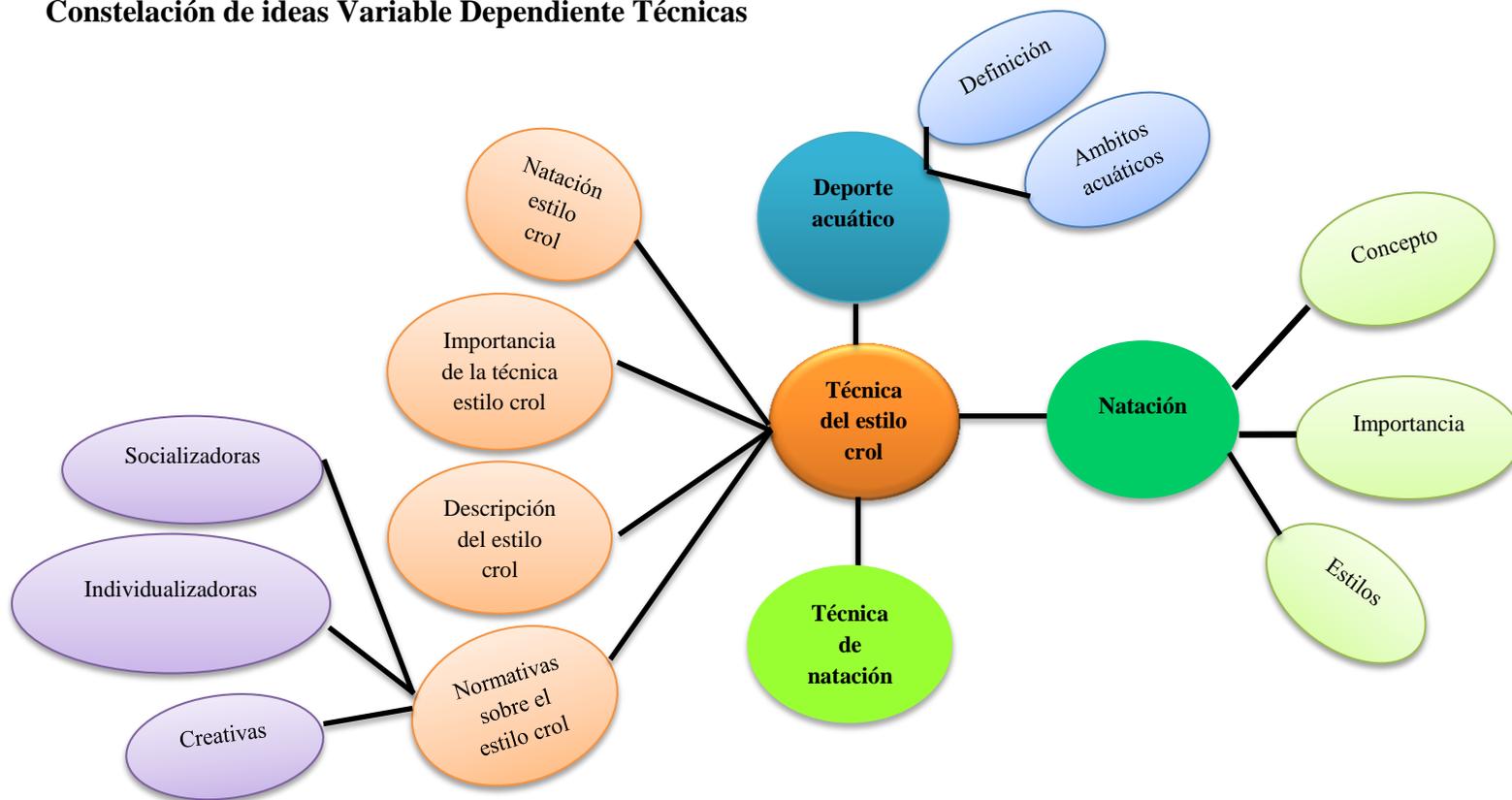
**Gráfico N°2:** Red de Inclusiones Conceptuales  
**Elaborado por:** Diana Lema

**Constelación de ideas Variable Independiente**



**Gráfico N°3:** Constelación de ideas Variable Independiente  
**Elaborado por:** Diana Lema

### Constelación de ideas Variable Dependiente Técnicas



**Gráfico N° 4:** Constelación de ideas Variable Dependiente  
**Elaborada por:** Diana Lema

## **2.4.1-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **Procesos de enseñanza aprendizaje (P.E.A) en la situación educativa Aprendizaje**

Se lo denomina al Aprendizaje, a todo cambio que se da, con cierta estabilidad, en una persona, con respecto a su conducta. El que aprende, pasa de una situación a otra nueva, es decir, que al obtener información de algo, logra un cambio en su conducta.

Los proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser difundido por el grupo educativo (Profesores-alumnos) hasta encontrar y lograr la solución de problemas, que se da en el alumno en el cambio de su comportamiento.

<http://mayeuticaeducativa.idoneos.com/348494/>

Domenech (1999) afirma" El proceso de enseñanza-aprendizaje se manifiesta como un proceso desde una dimensión comunicativa, de manera que el tratamiento didáctico del mismo se propicie en la práctica, una interrelación entre profesores y alumnos y alumnos entre sí y permita la implicación del alumno en su propio proceso de aprendizaje además caracterizar el objetivo separado de los demás componentes, de ninguna manera significa que se desconozca el carácter sistémico de dicho proceso" (p. 98)

#### **Definición de Enseñanza:**

Enseñar es beneficiar la contribución de conocimientos tanto informativo como formativo en los estudiantes.

En este artículo se pretende destacar lo esencial del pensamiento de Piaget a través de caracterizar sintéticamente algunos de sus principales aportes a la educación en general y a la didáctica en particular. Para ello se describirá a modo de extractos sus principales ideas, extraídas éstas de distintas consultas bibliográficas, y se

desarrollará una entrevista simulada sobre los tópicos que consideramos más salientes de su teoría. Consideramos que esta nota puede ser una excusa válida para retomar la lectura de su vasta obra y a raíz de ella rever nuestra praxis áulica.

Piaget (1966) manifiesta

Los docentes independientemente del nivel educativo en que se desempeñen son los que más aportes invalorables producen en el desarrollo cognitivo y que permita conocer con relativa certeza el momento y el tipo de habilidad intelectual que cada alumno puede desarrollar según en el estadio o fase cognoscitiva en la que se encuentra. (p. 104)

Las investigaciones y estudios de Jean Peaget trascendieron a través de la **Escuela Pedagógica de Ginebra**, para distinguirla de la de Harvard referenciada. De formación biológica, su interés siempre fue la Epistemología, disciplina científica que procura investigar de qué manera sabemos lo que sabemos, esencialmente su teoría puede destacarse de la siguiente manera:

Genética: ya que los procesos superiores surgen de mecanismos biológicos arraigados en el desarrollo del sistema nervioso del individuo

Maduracional: porque cree que los procesos de formación de conceptos siguen una pauta invariable a través de varias etapas o estadios claramente definibles y que aparecen en determinadas edades.

Jerárquico: ya que las etapas propuestas tienen que experimentarse y atravesarse en un determinado orden antes que pueda darse ninguna etapa posterior de desarrollo.

En la aparición y desarrollo de estas etapas influyen cualitativamente distintos factores, destacándose entre ellos los biológicos, los educacionales y culturales y por último el socio familiar. La aclaración que realiza el autor no es menor ya que

según se produzcan e interactúen estos factores, los estadios o fases podrán sufrir distintas alteraciones tanto de duración y extensión o disminución de plazos, como de calidades operacionales. En este sentido la Sociedad primero y la Institución Educativa después tienen mucho que aportar para lograr una educación equitativa y de calidad.

<http://mayeuticaeducativa.idoneos.com/348494/>

## **Pedagogía**

### **Concepto**

El término pedagogía tiene su origen en el griego antiguo paidagogós. Esta palabra está compuesto por Paidós (“niño”) y gogía (“conducir” o “llevar”). Por lo que el concepto hace referencia los esclavos que llevaban a los niños a la escuela.

El objeto de estudio de la pedagogía es «la educación», tomada está en el sentido general, que le han atribuido diversas legislaciones internacionales, como lo referido en documentos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura , la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) y los propios de cada país (como las leyes generales o nacionales sobre educación). También es posible encontrar la palabra «formación» como objeto de estudio de la Pedagogía, siendo «educación» y «formación» vocablos sinónimos en tal contexto (existe un debate que indica que son términos diferentes).

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>

### **La Pedagogía como Ciencia**

En 1966. Piaget denomina a la pedagogía "El arte de enseñar, la Pedagogía se la conoce como una ciencia particular, social o del hombre, que tiene como objetivo el descubrimiento, para la apropiación cognoscitiva y aplicación adecuada y

correcta de las leyes y regularidades que rigen y condicionan sobre los procesos de aprendizaje..."(Piaget, p. 94)

Además manifiesta que el conocimiento, educación y capacitación se ocupa del ordenamiento en el tiempo y en el espacio de las acciones, imprescindibles que han de desenvolverse en los procesos resulten eficiente y eficaces, como para el educando como para el educador.

#### Algunas consideraciones sobre las Tendencias Pedagógicas Contemporáneas

En su evolución, histórica y concreta, la Pedagogía está influida por condiciones económicas, políticas, culturales y sociales, por lo cual han intervenido, con mayor o menor eficacia, en la evolución de los nuevos conocimientos pedagógicos, o lo que hace referencia en el surgimiento y aprobación de los procedimientos dirigidos a beneficiar el hecho de la apropiación, de parte del hombre, de la información obtenida para aplicación exitosa de la situación cambiantes de su alrededor material y social, que nos ayuda y como consecuencia con sus propios intereses y sea de agrado y beneficioso para los demás.

#### Pedagogía Tradicional: algunas esencialidades

Al hablar de los pensamientos pedagógicos se ha considerado que empezó su desarrollo desde los propios inicios de la humanidad. Esto es más que una consecuencia de su devenir histórico, en consecuencia con la necesidad del ser humano de transmitir con gran eficiencia y eficacia las experiencias obtenidas y la información durante los enfrentamientos cotidianos que se han venido dando en su medio tanto natural como social.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>

## **Escuela Nueva**

Dewey (1938) planteó

Desde los inicios, que el propósito primordial de la educación, es condicionar las diferentes tareas o aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje; debería realizar de acuerdo a los intereses de los propios alumnos, esto nos dice, que por las fuerzas interiores que llevan al estudiante a la búsqueda de la información educativa y al desarrollo de sus habilidades. (p. 78)

## **Tecnología Educativa: algunas esencialidades**

"Las Tendencias Pedagógicas contemporáneas es aquella que se le ha considerado como Tecnología Educativa, precisamente, porque ha logrado un desarrollo importante y una contribución notable en la actualidad trayendo como consecuencia de las ventajas de manera inmediatas que nos brinda, todo al lenguaje técnico y aseverativo que utiliza en la sociedad." Dewey, 1938, p. 82)

## **Didáctica**

Es aquella que se encuentra dentro de la Pedagogía que es especializada en las técnicas y métodos de enseñanza que están ligados a plasmar diferentes teorías pedagógicas. Por la cual se ha considerado como una disciplina científico pedagógico cuyo interés fundamental resultan ser los elementos de aprendizaje de las persona.

Didáctica también tiene como objeto de estudio procesos y elementos que son de gran importancia para el aprendizaje y la enseñanza y de esta manera poder aplicar en la educación, en la sociedad, el saber y en la ciencia. Este tipo de disciplina se encarga de la teoría y también en la práctica.

Desde el significado etimológico del término, la Didáctica se refiere algún tipo de conocimiento sobre la enseñanza, del acercamiento del campo de la didáctica general que nos ayuda a buscar un gran número de definiciones de la que sin duda muestran diferentes características de forma cultural o construcción social, que está compuesta de forma dinámica que se refleja en los cambios y evoluciones a lo largo de la historia.

En otro sentido la didáctica se presenta como ciencia, técnica o tecnología con una clara determinación hacia la práctica que expresa términos tales como optimizar y orientar dando el carácter con relación a la educación física.

Sin embargo no es irrelevante a nuestros efectos la consideración en estos términos de enseñanza, instrucción o aprendizaje toda vez que el uso nos lleva alguna consecuencia distinta. Durante años se rechazó por los pedagogos la enseñanza como objeto de la enseñanza didáctica por lo cuanto se suponía una acción externa al sujeto que no podría comprometerle, es decir, se vinculaba a esta actividad la tarea del docente en su más amplio sentido pero sin certeza que se produjera un efecto.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>

### **Expertos definen la didáctica**

La didáctica es una ciencia que auxilia a la Pedagogía para todo lo que tiene que ver con las tareas educativas más generales. Asegura que la didáctica científica es el resultado del conocimiento de los procesos educativos en el intelecto de un individuo y las metodologías utilizadas, didáctica es una ciencia que le brinda ayuda a la Pedagogía para todo lo que tiene que ver con las tareas educativas. Asegura que la didáctica científica es el resultado del conocimiento de los procesos educativos en el intelecto de un individuo y las metodologías utilizadas.

Consiste en una doctrina pedagógica cuyo propósito es determinar una técnica adecuada para la enseñanza y que sea dirigir de manera eficaz el proceso de aprendizaje de un grupo. Es una teoría que ayuda a dar instrucciones durante la enseñanza escolar de todos los niveles. Analiza todos los aspectos de la enseñanza (fenómenos, preceptos, principios, leyes, etc.); mientras por otra parte presenta como el estudio de los procedimientos en la manera de enseñar. Análisis de diversos modelos del acto didáctico. Los diferentes autores dan a conocer los elementos que implican acciones didácticas entre ellos tenemos a los docentes o maestros, contenido, el contexto... Según se considere el elemento principal durante todo el proceso, y también se considera a los elementos implicados..., se da a conocer como un modelo distinto de actuación didáctica.

Los procesos de enseñanza – aprendizaje: el acto didáctico que combinan las diferentes conceptualizaciones didácticas con los procesos de enseñanza – aprendizaje que da como resultado final: la comunicación, la sistémica y el currículo. Estas tres formas de poder entender a los docentes, contenidos, estrategias y prácticas:

La comunicación como el primer camino de transmisión educativa.

Los sistemas que presentan los elementos implicados como elementos de ingreso, de proceso y de salida de un sistema abierto y dinámico

La visión curricular que presenta las metas u objetivos a alcanzar junto a los pasos o acciones para alcanzarlos.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>

### **Clasificación**

- Didáctica diferencial, que tiene en cuenta la evolución y características del individuo.

- Didáctica especial o específica, que estudia los métodos específicos de cada materia.

En la didáctica especial se ubica a la Didáctica tecnológica. Con la implementación de las diferentes tecnologías en la educación, fue fundamental pensar en estrategias de enseñanza y procesos de uso adecuados que habiliten mejores conexiones con el conocimiento. Desde la década de los 90 y con el apoyo de las diferentes teorías (lingüísticas, culturales y cognitivas) la vinculación de la tecnología educativa y la didáctica fue mayor. En el campo de la didáctica tecnológica se conformó con nuevos conocimientos prácticos de enseñanza. Pero esta teoría necesita constantemente implementar trabajos empíricos que sean analizados de forma adecuada para que la práctica sea referida a las tareas de enseñanza.

**<https://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>**

### **Componentes**

Los componentes que actúan en el acto didáctico son:

- El docente o profesor
- El discente o estudiante
- El contexto social del aprendizaje
- El currículo

Meneses (2007) afirma: "El currículo escolar es un sistema en que los procesos de enseñanza y aprendizaje, son fundamentalmente cuatro elementos constitutivos: objetivos, contenidos, metodología y evaluación" (p. 120)

### **Técnicas de la didáctica**

Existen cantidades de técnicas didácticas, al igual que existen distintas formas de clasificarlas. La técnica incide por consecuente en fases o temas del curso que se

comparte pero puede ser también acogida como estrategia si su diseño impresionara al curso en general.

En la técnica hay diferentes actividades que son indispensables para la consecución de los resultados que se requiere. Estas actividades son parciales y específicas que las técnicas pueden cambiar dependiendo del tipo de técnica o el tipo de grupo que se trabaja.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>

El acto didáctico como facilitador del aprendizaje se considera a la didáctica como la actuación del profesor para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Se trata de actuar de forma natural que es esencial y comunicativa.

El citado autor da fin a las actividades de enseñanza de los procesos de aprendizaje como alcance de sus objetivos y especifica como condiciones necesarias las siguientes:

La actividad del alumno. Que los estudiantes puedan y quieran realizar las operaciones cognitivas necesarias para ello, interactuando con los recursos educativos que se encuentran a su alcance

Las múltiples funciones que cumple el docente. Entre ellas es coordinar con el equipo para la búsqueda de nuevos recursos, a realizar las actividades, evaluar los aprendizajes de los estudiantes y su actuación, tareas de tutoría.

Son las intervenciones educativas realizadas por el profesor: propuesta de las actividades de enseñanza a los estudiantes, su seguimiento y progreso para agilizar el aprendizaje las que conforman el acto didáctico en sí.

[http://sitios.itehttp://definicion.de/didactica/sm.mx/va/dide2/tecnicas\\_didacticas/quesontd.htm](http://sitios.itehttp://definicion.de/didactica/sm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/quesontd.htm).

## **Conceptualización**

Las estrategias metodológicas del aprendizaje, son conjuntos de actividades, técnicas que son planificadas dependiendo de las necesidades que tiene la sociedad, que a través de los diferentes recursos obtenidos en cada una de las áreas con los objetivos de alcanzar, con la finalidad de realizar de formas eficiente en los procesos de aprendizaje. Se considera a, "Las estrategias metodológicas, técnicas de aprendizaje y recursos que cambian de acuerdo con los objetivos y contenidos planteados mediante el estudio, aprendizaje y la formación de los estudiantes según las posibilidades, capacidades y limitaciones personales de cada quien".

También se los considera como procesos ejecutivos por los cuales se coordinan y se emplea las distintas habilidades que tienen las personas. Tienen una estrecha vinculación con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. Los méritos de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere que los educadores entiendan la gramática mental de sus estudiantes que se deriva de los conocimientos previos y también delos conjunto de estrategias, guiones o planes empleados por los sujetos de las tareas.

Para elaborar una metodología que refleje de manera positiva en los objetivos propuestos por el maestro, se analizar la situación y las acciones motoras que tiene que aprender a con llevar el estudiante para poder adaptarse y desplazarse a través del agua. A esta metodología deberá elaborarse la progresividad compleja, es decir, empezando por las fases y ejercicios menos difíciles. A medida que el estudiante vaya desarrollando y obteniendo resultados satisfactorios, se llevara a cabo a la aplicación de los diferentes elementos, de esta manera y sucesivamente se hará combinaciones hasta alcanzar totalmente las acciones que implican en la técnica natatoria en cuestión.

<http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>

## **Estrategia**

Se refiere a una serie de actividades a o que se refiere en el entorno educativo, con el propósito de lograr de manera eficaz y eficiente para alcanzar nuestros objetivos educativos tan anhelados; que da a conocer el enfoque constructivista que nos ayudara al desarrollo integro de los estudiantes.

## **Técnica**

La técnica se refiere a procedimientos o conjuntos como son las reglas y normas que cada una de ellas tiene un objetivo determinado, ya sea en los diferentes ámbitos que buscan el desarrollo de las habilidades o destrezas mediante la práctica.

## **Tipos de estrategias metodológicas**

### **Estrategias socializadoras**

Este tipo de estrategias trata de integrar a toda la sociedad, por lo que es considerado como un factor fundamental para los seres humanos. Su función principal es la educación socializadora es la base de una institución o unidad educativa la cual las persona esta dispuestos a defender, aceptar, compartir y difundir una lista de valores y normas que son indispensables para alcanzar los objetivos, contenidos, estilo del profesor.

Este proceso de socialización es considerado por el hecho que el ser humano aprende por el contacto de la demás personas y busca integrarse con la sociedad. Existen varios procesos de aprendizaje y cada uno de ellos consiste en el interés de los hábitos y actitudes que adquieren las personas y se dirigen a un comportamiento.

<http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>

### **Estrategias individualizadoras**

Motiva a desarrollar la personalidad (autoconciencia, comprensión, autonomía y autoevaluación) de esta forma incrementando la creatividad, dar solución a los problemas y con ello incentivando a la responsabilidad de cada una de las personal. El profesor en el ámbito de la educación es considerado como el guía, motivador y orientador. El estudiante es responsable y libre.

Este tipo de estrategia individualizadora trata de escoger para cada uno de los estudiantes el trabajo particular que sea de su conveniencia. Pero tampoco es considerado el trabajo individual como el propósito en sí mismo, sino un medio para poder llegar al estudiante para que tenga una mejor formación en su desempeño educativo.

<https://docs.google.com/document/d/1O4XejsmT1ZCgf1b4lMIqvog0lcaOeFAI3FUjxh6Ng/preview?pli=1>

### **Estrategias creativas**

Son actividades creativas que se desarrolla en forma grupal el trabajo que a través de esto buscan la formación de los estudiantes con una expresión de palabras con fluidez. Además se busca el desarrollo del pensamiento a través de las actividades de forma dinámica donde el estudiante busque, investigue la manera de resolver los problemas utilizando los diferentes materiales existentes en el medio.

También dependerá de la cantidad de la información que ha obtenido y elegirá lo más importante que el estudiante considere o domine .El tipo de enseñanza basada en las exposiciones son métodos por descubrimientos es uno de los medios para

más interesantes e importantes para la transmisión de los contenidos de las materias a estudiar.

Es conjunto de principios para la elaboración de forma motivadora durante los procesos de enseñanza, por lo tanto pueden ser tratadas por el profesor de forma estratégica durante las clases.

A continuación presentaremos ideas sobre estrategias metodológicas.

- Tarea de aprendizaje, la forma de presentar y estructurar el trabajo de aprendizaje en cuestión.
- El propósito de fomentar el objetivo intrínseco del trabajo de aprendizaje es alcanzar que este sea significativo.
- Activar la curiosidad es obtener el interés del educando con los problemas o temas de los contenidos de las tareas a ejecutarlas.

<https://docs.google.com/document/d/1O4XejksmT1ZCgf1b4lMIqvog0lcaOeFAI3FUjxh6Ng/preview?pli=1>

### **Métodos y sus clases**

Estos métodos se clasifican según los grandes contextos metodológicos, ya que los métodos son aquellas rutas o caminos por la cual podemos llegar a un objetivo propuesto para alcanzar los resultados que al momento se ha considerado según el pensamiento de varios autores

### **Método Didáctico o Pedagógico**

Se refiere a los principios y a sus elementos básicos sobre el aprendizaje que les ayuda asimilar y a proporcionar la diferente culturas y saberes por parte del estudiante quienes consideran esencial para su formación en las competencias previstas.

Para esto hemos considerado los siguientes puntos entre ellos tenemos:

- Forma razonamiento, inductivo, deductivo, analógico.
- Forma de llegar a la verdad: científico y dialectico
- Criterio metodológico se refiere a los procesos de aprendizaje que a través de ello asigna tareas, preguntas, organizaciones grupales y debates.

### **Método lógico o científico**

Es considerado como un método de investigación y es uno de los principales en el desarrollo del conocimiento en las distintas ciencias. Para ser nombrado científico, un método de investigación tiene que apoyarse en lo empírico o conocido y en la medición, sujeto a los principios determinados por las pruebas de razonamiento. Según el método científico es: «un método o procedimiento que ha caracterizado a la ciencia natural desde el siglo XVII, que consiste en la fijación sistemática, medición, experimentación, la formulación, análisis y modificación de las hipótesis o problema a ser resuelto.

Los método lógico o científico nos ayudan a identificar principios, criterios y procedimientos que sirven para formar al docente de forma actualizada en relación con la programación actual, implementación y evaluación de los proceso de enseñanza aprendizaje.

En el nivel inicial, la responsabilidad del educador es compartida con los niños y las niñas, así desarrollando en los estudiantes una nueva perspectiva de la educación con la ayuda de los familiares y persona de la comunidad que se involucren de forma directa y con ello trayendo una nueva experiencia educativa..

<http://www.monografias.com/trabajos6/tenpe/tenpe.shtml>

## **2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **Deporte acuático**

El hombre desde sus inicios a mantenido una estrecha relación con el medio acuático para poder sobrevivir en su entorno que junto con el fuego fueron los principales recursos, para poder escapar de los peligros.

Con el transcurso del tiempo fue evolucionando y destacándose hacia los campos militares, educación, salud y deportiva. Pero en algunos momentos unas dominaron más que otras. Por ejemplo en la mitad del siglo XX se generó una manera de abordar las prácticas físicas en el medio acuático.

### **Definición**

El deporte acuático es una de las actividades físicas de ocio en nuestra sociedad, los deportes acuáticos son aquellas actividades físicas ejecutadas en el agua por parte de los deportistas esto se lo practica en piscinas, ríos, lagos y mar.

Se pueden realizar los deportes acuáticos en:

Agua en este caso tenemos la natación, natación sincronizada, waterpolo y otros, sobre el agua; se les considera también como deportes acuáticos aquellos que emplean equipos de navegación como el remo, el esquí acuático, surf, vela, etc. bajo el agua tenemos el buceo.

<http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/flotacion.html>

### **Ámbitos**

Existen cuatro corrientes claramente definidas al momento de la práctica física en el medio acuático.

Salud. Porque es utilizada por el médico para aliviar dolencias por medio del agua Militar. Utilizaban para poder trasladarse de un lugar a otro por medio del agua, utilizando para ello la natación. Gimnastica. Este llevo a fomentar la ejercitación variada y sistematizada en el agua. Deportiva. Esto fue lo que origino las primeras competiciones.

<http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/flotacion.html>

## **Natación**

### **Concepto**

Son habilidades que nos permite realizar movimientos y a desplazarnos en el agua haciendo diferentes acciones de forma rítmica y coordinada tanto de los miembros superiores e inferiores del cuerpo, y que ayudaran a mantenerse en la superficie y vencer la resistencia del agua para lograr desplazarnos en ella".

### **Importancia**

Siendo definida justamente como la forma en la que nos desplazamos a través de un medio acuático, realizando un movimiento en particular que nos impulsa utilizando las extremidades corporales, y generalmente utilizando elementos que nos ayuden a un mejor desenvolvimiento. La importancia no solo se da en referencia a la actividad física sino que también como un medio recreativo, también se utiliza en épocas de calor que nos ayuda a refrescarnos que es una forma de dar solución a temperaturas altas. También están comprometidas al turismo como la: pesca submarina, buceo y otros.

Está ligada a formar parte de los entrenamientos físicos militares como voluntarios y profesionales ya que a la natación se le considera de gran importancia porque ayuda a misiones y a operaciones especiales que se requieren en su trabajo.

[http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i\\_tecnicas.html](http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i_tecnicas.html)

## **Estilos**

Existen cuatro estilos de natación como son:

- El estilo crol o conocido como el estilo libre
- Estilo espalda
- Estilo braza o Pecho.
- Estilo mariposa

### **Estilo Libre**

En la natación de competición no hay reglamentación ya que este deporte es considerado estilo libre, y se nada en competencias internacional como en pruebas de 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros.

También se nadan las distancias de 5000, 10.000 y 25000 metros en pruebas de larga distancia.

El estilo crol también es considerado en las pruebas de triatlón y en el waterpolo. También existen pruebas de estilos individuales de 100,200 o 400 y pruebas de relevos de estilos 4\*50 o 4\*100 estilos, que este nado se lo realizan en último lugar. Por lo que se lo conoce a diferencia de los otros estilos, cada uno del movimiento solo están sujetos a la búsqueda de la mayor propulsión posible, ya que no tiene límites en la reglamentación.

### **Estilo Espalda**

El estilo espalda es un estilo que está considerado como uno de los oficiales dentro del deporte de la natación, hace muchos años a este estilo se lo denominaba “crol despaldas” porque es una adaptación para poder nadar el estilo crol, o viceversa. Su principal caracterizaciones por estar despaldas y por un movimientos alternado de los brazos y de las piernas (el movimiento de las piernas en espalda se llama batido de espalda o batido dorsal), como por el

peculiaridad movimiento de que es realizado por los hombros que se ejecuta durante el nado.

En este deporte especialmente en la competición el estilo espalda es considerado el tercer estilo más rápido.

Se compite en los campeonatos del mundo en las distancias de 50, 100 y 200 metros. Se nada en segundo lugar en las pruebas de 200 y 400 estilos y en primer lugar en las pruebas de relevos de estilos.

[http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i\\_tecnicas.html](http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i_tecnicas.html)

### **Estilo Pecho (o braza)**

Es el estilo es considerado como el más lento que existe, en cambio la mariposa tiene movimientos simétricos de las piernas y de los brazos pero su normativa pone límites a su técnica.

Es el estilo que más cambios ha tenido que sufrir en los últimos años, también como el que más formas técnicas diferentes tiene. En las competiciones internacionales las distancias son de 50, 100 y 200 braza, en las pruebas de los estilos se nada en tercer lugar en las pruebas de 100,200 y 400 (el 100 estilos solo se hace en piscina corta de 25metros), el estilo braza se nada también en los relevos de 4\*50 y 4\*100 se nada en segundo lugar.

Se puede considerar que muchos brazistas nacen ya más afines a este estilo sobre todo por su complejidad en su patada que es muy diferente al resto de los demás estilos.

### **Estilo Mariposa**

La mariposa es el estilo más atractivo de la natación, es considerado el segundo más rápido y se lo caracteriza por los movimientos simétricos de los brazos y de las piernas. Los inicios del estilo mariposa son de forma variante de la braza,

cuando un nadador empezó a llevar los brazos hasta los muslos para luego hacer un recobro aéreo.

En las pruebas internacionales se nadan las distancias de 50, 100 y 200 metros, se nada la mariposa como uno de los primeros estilos en las pruebas de 100, 200 y 400 metros, y en los relevos la mariposa se nada en tercer lugar. También se puede mencionar que normalmente se respira hacia delante, en cambio algunos nadadores prefieren respirar hacia un lado, imitando al crol. En la versión no competitiva es un estilo que hay que trabajar con cuidado, ya que si no se tiene la musculatura abdominal bien desarrollada puede conllevar dolores de espalda. Los niños pueden iniciarse muy pronto en la mariposa, pero siempre en muy cortas distancias.

### **Técnicas de natación**

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

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.

Para el estudio de las técnicas de nado, autores como, analizaron la mecánica de los estilos, describiendo las diferentes posiciones, trayectorias y movimientos del cuerpo en el agua.

Navarro (1995) afirma: "Algunos movimientos técnicos en la natación no pueden realizarse si no se dispone de un determinado nivel de acondicionamiento físico, un factor importante para desarrollar una buena técnica es la flexibilidad, pero no

el único; otros factores son la fuerza, la edad y las características individuales de cada persona" (p. 150)

Para practicar la natación necesitaras algunos accesorios, unos básicos, otros para el aprendizaje y entrenamiento y otros de seguridad. Nosotros te damos algunos consejos en estos artículos.

Este apartado no pretende describir los últimos avances en cuanto a técnica se refiere, sino mostrar los movimientos básicos para un correcto nado.

Por último, decir que no se aprende o perfecciona un estilo en una semana; se requiere constancia en los ejercicios, además de objetividad en la corrección de errores, por ello es muy recomendable que asistamos a un curso de natación dirigido por un profesional titulado. La finalidad de esta web no pretende sustituir al docente de la natación sino todo lo contrario, intenta servir de apoyo al discente o alumno.

[http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i\\_tecnicas.html](http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i_tecnicas.html)

### **Técnica del estilo crol**

El estilo crawl o libre es el más utilizado es el de 6 tiempos; es decir, tres batidas de cada pierna por cada ciclo completo de la brazada. También es muy utilizado el de dos tiempos; es decir una batida por cada una de la brazada.

Es de vital importancia la posición horizontal del cuerpo, para que pueda deslizarse con gran facilidad en el agua.

El movimiento de los brazos tuene dos partes fundamentales:

- Tracción debajo del agua
- Recobro encima del agua

En la fase del recobro, lo más importante es la sencillez del movimiento que conduzca a un ahorro de energía y a una perfecta estabilización y deslizamiento del cuerpo.

El brazo debe sacarse del agua a la altura de las caderas, llevándole adelante con el codo alto, la mano baja y fuera de la perpendicular del codo.

El primer dedo de la mano al salir es el meñique. La articulación del hombro debe estar completamente relajada.

Esta fase termina cuando la mano regresa al agua, por delante de la cabeza, entre la línea del eje longitudinal del cuerpo y del hombro. Primero ingresa la mano, dedo índice, para luego continuar con el antebrazo y el brazo. En la fase de tracción, el brazo empuja hacia atrás, las manos proceden por lo general a los codos formando una “S”

Las piernas deben moverse sin interrupción. El movimiento se inicia a la altura de la cadera y se asemeja al de una vara flexible que se bate en el agua. La patada no se debe flexionar con exceso las rodillas, y las puntas de los pies deben estar hacia adentro y la articulación relajada. La respiración es un factor de gran importancia para el nadador, debe ser fluida, y automática.

"... la rotación de la cabeza comienza cuando los dedos de la mano tocan el agua, el hombro por lo general puede sufrir una ligera elevación. Y la superficie del agua debe situarse entre las cejas y el cabello del nadador (Flores y otros, 2014, p. 56)

### **Natación estilo crol**

El estilo libre o crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación, hecho respaldado por las marcas registradas en cualquier campeonato de natación cuando se compara con los demás estilos.

Acción de piernas: La acción de piernas en el estilo crol, tienen un doble papel o función, por una parte van a ser propulsoras, lo cual va a hacer que tengan una

importante contribución a la efectividad del desplazamiento, y por otra parte van a ser equilibradoras o compensadoras de las acciones de los brazos y de la respiración.

El movimiento de las piernas, es un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos fases, una ascendente y una fase descendente, a través de las cuales se van a producir los efectos propulsivos y equilibradores del cuerpo. como podemos ver, todos los movimientos de las acciones de las piernas , se centran fundamentalmente en flexo-extensiones de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo. Deberemos de prestar especial atención a las acciones de los tobillos, ya que de ellas va a depender en gran medida el resultado efectivo del movimiento, los tobillos deberán mantenerse de forma relajada para que se pueda culminar el movimiento del resto de la pierna en dicha articulación como si fuese un efecto de aleta.

Acción de los brazos: A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo libre o crol nos encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases: una fase acuática y una fase aérea.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Crol>

### **Fase acuática**

Dentro de esta fase podemos distinguir 4 pasos para realizar correctamente la brazada de crol:

1- Entrada: Introducción de la mano lo más estirada posible, primero entraran los dedos índice y pulgar para que más tarde pueda entrar la mano y el codo.

2- Tirón: El brazo continua flexionándose con el codo alto, a la vez que la dirección de la mano cambia, siendo ahora hacia adentro, abajo y atrás. La mano se mueve con una ligera supinación, de manera que aproveche al máximo las fuerzas de arrastre y sustentación. En esta fase el movimiento de la mano, que antes era principalmente hacia delante, ahora es hacia abajo, para continuar hacia abajo y adentro. Acaba cuando el brazo alcanza la máxima flexión, que suele

conseguirse por debajo del hombro, aunque este aspecto es posible una gran variabilidad.

3- Empuje: En esta fase el brazo comienza su extensión hacia atrás, cambiando la dirección de la mano, hacia fuera y atrás. Su posición varía también de supinación a pronación. La mano en esta fase alcanza la máxima aceleración. Al final de esta fase la mano se dirige hacia fuera, arriba y atrás. La mano sale del agua con la palma dirigida hacia el muslo.

Fase aérea: Se inicia al acabar la fase propulsiva. Sale primero el codo del agua, para después de una forma relajada lo hagan el antebrazo y la mano. el codo se mantiene alto en todo momento con el antebrazo y la mano cerca del cuerpo, adelantándose al codo cuando se llega a la altura del hombro. El brazo se lleva adelante con el codo alto y la palma de la mano ligeramente dirigida hacia afuera, de tal forma que la mano se empieza a introducir en el agua son haber extendido del todo el brazo y el codo. el movimiento del antebrazo con relación al eje de giro que es el codo en un movimiento pendular.

(...) La respiración en el estilo crol "uno de los problemas del estilo crol en la fase de aprendizaje de natación es el de la coordinación de la respiración con la acción de los brazos. el momento inspiratorio en crol, se realiza de forma lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado. uno de los aspectos recomendables en el aprendizaje de la respiración específica del estilo crol, es el plantear la respiración bilateral, de forma que el alumno asimile y aprenda el movimiento rotatorio por ambos lados, factor que ayudara a su desarrollo de dominio de los movimientos específicos en el agua" (Sánchez, 2004, p. 112)

### **Importancia del estilo crol**

Díaz (2012) manifiesta: "Existen diferentes movimientos primordiales y naturales del hombre, que evolucionan por instinto en los primeros inicios de nuestras vidas. Por lo tanto nadar no es una tendencia hereditaria, sino una destreza

adquirida a través de procesos de aprendizaje. Los seres humanos contamos con una inteligencia superior y tiene la facultad de flotar, posee la habilidad de aprender a nadar el estilo libre o también denominado estilo crol , por lo que es capaz de desplazarse con sus propios medio en el agua" (p, 143)

Existen diferentes puntos por lo que practicar el estilo crol es de vital importancia.

- Desarrolla la confianza
- Se aprende a relacionar con otros y a participar
- Se puede practicar como actividad recreativa
- Se practica para perfeccionar los movimientos requeridos en el estilo
- Se puede practicar para prepararse para una competición
- Forma hábitos de competir correctamente

Para poder alcanzar esto es importante que el aprendizaje este a cargo de un entrenador especializado, en metodologías apropiadas que nos ayuden a la enseñanza correcta y positiva, que conlleven a eliminar defectos y malos movimientos.

### **Descripción del estilo crol**

En este tipo de estilo, el nadador mueve uno de los brazos en el aire con la palma de la mano hacia abajo dispuesta a entrar dentro de la superficie del agua, y el codo debe estar completamente relajado, mientras el otro brazo avanza por debajo del agua. Mientras que las piernas se mueven según a lo que en los últimos años ha evolucionado y se la conoce como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es de gran muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

## **Normativas del estilo crol**

Según Díaz, 2012 y en base al reglamento de la FINA establece: "un reglamento de natación aplicable a todas las competiciones que se celebren en los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Juegos Regionales, y todas las competiciones internacionales abiertas, salvo indicaciones contrarias. Para los grupos de edad (nadadores jóvenes) la FINA no ha especificado ninguna regla, dejando a las Federaciones adoptar su propio reglamento de Grupos de Edad" (p. 69)

En los siguientes puntos te mostramos algunas de las normas para el estilo libre:

**Salida:** Se ejecuta con un salto desde la banqueta o poyete de salida, al igual que la salida para las carreras de estilo braza y mariposa. El juez árbitro dará un silbido largo para que los participantes se suban a la parte de atrás de la banqueta de salida y esperarán allí la señal de salida con un ("preparados"); los nadadores tomarán inmediatamente una posición de salida en la parte frontal de la banqueta de salida. Cuando todos estén inmóviles y preparados, el juez de Salidas dará la señal de salida con un pistoletazo, silbato, o voz de mando (sonido corto).

**Nado:** Puede ejecutar cualquiera de los estilos conocidos durante la prueba. En las pruebas de equipos o individual estilos, el estilo libre será cualquiera que no sean los de braza, mariposa o espalda.

**Virajes:** Se deberá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo, no siendo obligatorio tocar con la mano.

**Llegadas:** Se tocará la pared con cualquier parte del cuerpo, no siendo obligatorio tocar con la mano.

Otras observaciones: Si se utiliza un estilo diferente al crol, éste no tendrá que realizarse conforme a las reglas del estilo. Cualquier estilo o combinación puede utilizarse.

## **Técnicas y ejercicios del estilo crol**

El estilo libre o denominado también estilo crol, es considerado como un estilo popular que los deportistas (nadadores) utilizan para realizar prácticas como en carreras, ejercicio y recreación. El golpe es difícil de dominar, pero estos ejercicios nos ayudan a mejorar la técnica del estilo crol y además desarrolla golpes más suaves. Por tal motivo en los Estados Unidos se la considera como golpe (caricias alternas de los brazos por encima de la superficie del agua y una patada agitada (de arriba a abajo) de alternancia)

### **La acción de piernas:**

Lo más importante en la ejecución del estilo crol es la acción propulsiva de las piernas, el consumo de energía del batido de piernas es mayor esfuerzo que el de los movimientos de brazos y en general de los movimientos, por esta razón debemos entrenarlas para que realicen de forma correctamente su papel estabilizador y neutralizador. Esta acción de piernas consiste en alternar diagonalmente. De tal manera que las pierna sin dudarlo se mueven lateralmente mediante su trayectoria, la dirección primordial en que lo hacen es de arriba hacia abajo. Este tipo de movimientos está provocado por la acción de rotación longitudinal de las caderas, es decir, las piernas realizan el movimiento ascendente y descendente mezclado con un movimiento adentro y afuera.

El batido o movimiento de las piernas comienza de las caderas y las rodillas marcando así la guía en cada dirección, causando una acción en forma de latigazo de las piernas y los pies. En la parte de la fase ascendente del batido, la pierna se dirige a la superficie extendida, con los pies en extensión plantar. Una vez realizado estos movimientos la planta del pie alcanza la superficie, la rodilla se flexiona y comienza la fase descendente del batido, con una extensión enérgica de las piernas hacia abajo manteniendo los pies en extensión plantar. Sin embargo el movimiento de piernas no solo es ascendente y descendente sino que también se desplazan en diagonal.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Crol>

### **La acción de brazos**

Entrada de mano: La mano derecha entre en el agua enfrente de su hombro. El brazo debe de estar ligeramente flexionado, con el codo por encima de la mano.

La muñeca mantiene flexionada unos grados desde la línea de antebrazo. Los dedos deben estar en primer lugar. Deben deslizarse dentro del agua con la palma de la mano hacia debajo de nuestro cuerpo, en este caso siendo el dedo pulgar el que toma contacto con el agua.

En cambio el brazo izquierdo se encuentra en la mitad del camino de si fase propulsora. Agarre: tan rápido como la mano entra en el agua el codo debe estar casi extendido.

En ese momento la tracción empieza de forma lenta y, gradualmente, aumentara su velocidad pero sin detenerse durante su recorrido .el brazo no debe esperar a que el brazo que termine la tracción se recupere.

Agarre: la mano derecha debe llevarse a un ritmo tal que el brazo que lo ejecute esté a punto de alcanzar su máxima extensión

Barrida hacia abajo: el codo está a punto de empezar a flexionarse de manera gradual a fin de que la mano se desplace hacia abajo. La velocidad ira aumentando progresivamente

.  
Barrido hacia dentro: este tipo de movimiento hacia dentro empieza cuando la mano alcanza el punto más profundo del barrido hacia abajo y cuando la mano hay pasado por debajo de la cabeza

.  
El codo del brazo derecho apunta hacia la pared, en ese momento en cuando el codo alcanza su máxima flexión, llegando aproximadamente hasta los 90 grados.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Crol>

Barrido hacia arriba: esta es la fase de mayor propulsión de la brazada.

La mano se acelera hacia dentro, hacia arriba y luego hacia atrás, llegando a su punto máximo a la línea central del cuerpo.

Recobro o reciclaje: el codo debe desplazarse hacia arriba y luego hacia adelante, siguiéndole el antebrazo y la mano.

El brazo derecho ha salido con el codo más alto que la mano. La muñeca de dicha mano se encuentra totalmente relajada. Comienza la recuperación del brazo.

### **La respiración:**

Una de las cosas principales que se aprende en el mundo de la natación es a realizar de manera correctamente la respiración. Sin hacer correctamente la respiración, sin ello no podríamos nadar más que unos pocos metros sin ahogarnos, tragar agua y cansarnos.

En principio la mecánica de la respiración es muy simple: coger aire por la boca y expulsarlo dentro del agua. Este ejercicio se complica cuando se tiene que coordinar con el movimiento de pies, brazos y cuerpo. Los nadadores principiantes tienen serios problemas para aprender esta mecánica.

El nadador debe inspirar (inhalar o coger aire) a través de la boca y espirar (exhalar o echar el aire de los pulmones) a través de la boca y la nariz. Técnicamente la espiración se debe iniciar por la nariz y finalizar por la boca.

- La cabeza debe girar hacia un lado (no se levanta) mientras el cuerpo gira hacia ese mismo lado.

- La boca sale a la superficie en el momento que sale el codo de ese mismo lado para el recobro. Esto sucede al mismo tiempo que el brazo contrario entra en el agua.
- El momento de máxima inhalación es cuando el hombro está en el punto más alto.
- Mientras se inhala o coge aire, una mejilla, la oreja y un ojo han de estar en el agua.
- Cuando el brazo se dispone a entrar de nuevo en el agua, el cuerpo ha girado a la posición prona y por lo tanto tu cabeza también.
- La cara estará dentro del agua en su totalidad con el agua a la altura del nacimiento del pelo y la vista mirando hacia adelante.

<http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/flotacion.html>

### **La coordinación**

Cuando hablamos acerca de la coordinación de un estilo natatorio nos estamos refiriendo a la forma de coordinar los movimientos del cuerpo para que, además de alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia, la fatiga aparezca lo más tarde posible, es decir, coordinar el movimiento de ambos brazos, coordinar el movimiento de los brazos con la respiración y coordinar el movimiento de brazos y pies.

Para coordinar la respiración con el resto del cuerpo tenemos que seguir los siguientes pasos:

- La cabeza debe girar hacia un lado (no se levanta) mientras el cuerpo gira hacia ese mismo lado.

- La boca sale a la superficie en el momento que sale el codo de ese mismo lado para el recobro. Esto sucede al mismo tiempo que el brazo contrario entra en el agua.
- El momento de máxima inhalación es cuando el hombro está en el punto más alto.
- Mientras se inhala o coge aire, una mejilla, la oreja y un ojo han de estar en el agua.
- Cuando el brazo se dispone a entrar de nuevo en el agua, el cuerpo ha girado a la posición prona y por lo tanto tu cabeza también.
- La cara estará dentro del agua en su totalidad con el agua a la altura del nacimiento del pelo y la vista mirando hacia adelante.

No es necesario que la boca se sitúe por encima de la superficie del agua porque se respira al amparo de una onda arqueada originada por el movimiento del nadador hacia adelante.

No se debe retener el aire en los pulmones mientras la cara vuelve al agua. La expulsión del aire debe empezar inmediatamente después de haber efectuado la inspiración. Esta espiración debe, sin embargo, controlarse y hacerse lentamente, de modo que el aire no se expulse antes de estar en disposición de efectuar la nueva respiración.

Por último decir que es muy recomendable aprender a respirar de forma bilateral (a ambos lados) para evitar desequilibrios en la alineación lateral, ya que se girará el cuerpo sobre ambos lados, y además esto favorece la mayor propulsión de las brazadas, así como el reciclaje con el codo elevado. Se puede respirar por ambos lados de diferentes formas, el más utilizado es el que inhala aire cada tres ciclos de brazos.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

### **Posición del cuerpo:**

Para alcanzar una mejor posición corporal y por lo tanto lograr una menor resistencia, hay que tener en cuenta tres conceptos: la alineación horizontal, la alineación lateral y el giro del cuerpo.

La alineación horizontal del cuerpo: Consiste en una posición lo suficientemente horizontal o plana como para que nos permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua y la resistencia que ofrece nuestro cuerpo al agua sea lo más pequeña posible.

**Rolido o rotación del cuerpo.-** Es el giro que se produce a través del eje longitudinal en los estilos de crol y espalda. Este movimiento facilita tanto la tracción como la recuperación de los brazos; por lo tanto es, o debería ser, una constante en el movimiento de los nadadores del crol. Algunos nadadores practican un giro insuficiente y considera que la rotación debe ser de, al menos, 45 grados sobre cada lado (a izquierda y derecha) a partir de la posición prono. Generalmente los nadadores giran más hacia el lado que respiran.

Salida.-Este apartado es común a todas las salidas desde fuera del agua. Esto quiere decir que es válido para las salidas en las pruebas de crol, braza y mariposa.

El objetivo de toda salida, ya sea desde fuera del agua como desde dentro, es impulsarse lo más rápidamente posible antes de comenzar a nadar.

Dentro de las salidas desde fuera del agua existen dos tipos de salidas: la salida convencional y la salida de agarre introducida en la competición. La primera es un tipo de salida menos usada en la actualidad ya que está demostrado científicamente que la segunda es más eficaz y por lo tanto la más usual. Por ello, el tipo de salida que vamos a explicar será la salida de agarre. Existen, además, variantes de esta última, como por ejemplo la salida de agarre lateral, de agarre con una mano y el agarre de atletismo, las cuales citaremos más adelante.

Las fases de las que consta una salida de agarre son: Posición de preparados, tirón, impulso, vuelo, entrada, deslizamiento y propulsión y salida a la superficie.

Una salida no estará completada hasta que el nadador haya empezado a nadar sobre la superficie del agua.

Cada uno de los tres estilos, crol, braza y mariposa, tienen una forma distinta de deslizarse bajo el agua después del salto hasta que emergen a la superficie para nadar.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

### **Viraje**

El viraje de voltereta es el método más usual para las pruebas de estilo libre. Es un viraje en el que no es necesario tocar la pared con las manos, lo que permite una mayor continuidad entre la última brazada y el apoyo de los pies en la pared.

Se realizan dos giros, uno sobre el eje transversal y otro sobre el eje longitudinal. El primero al girar para realizar el apoyo en la pared y el segundo durante el impulso y el deslizamiento.

El dominio de los virajes supone que el nadador mejore notablemente su rendimiento en la totalidad de la prueba. Un nadador que consiga unos virajes óptimos mejorará más o menos 1 segundo en 100 metros, en un vaso de 25 m. y 15 segundos en 1.500 m.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

## **2.5. HIPÓTESIS**

**Hi** Las Estrategias Metodológicas mejoran la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa “suizo” de la ciudad de Ambato.

**Ho** Las Estrategias Metodológicas no mejoran la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa “suizo” de la ciudad de Ambato.

## **2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.**

Variable Independiente: Estrategias Metodológicas

Variable Dependiente: Técnica del estilo crol

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.-ENFOQUE INVESTIGATIVO**

##### **La investigación es cuantitativa-cualitativa**

Es cuantitativo porque se va a utilizar un número determinado de estudiantes que practican natación y nos ayudaran a obtener información como los valores estadísticos, para adquirir datos que serán aplicados durante las encuestas que arrojará la presente investigación.

Es cualitativa porque se va a valorar la importancia de las Estrategias Metodológicas en la enseñanza del estilo crol en lo seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo.

#### **3.2.-MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente problema de investigación responde a un enfoque predominante, es de carácter documental y bibliográfico, los cuales nos ayuda a detectar, ampliar y profundizar teorías criterios y conceptos, para estudiar de forma científica las temáticas determinadas por los diferentes autores.

##### **3.2.1INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA, DOCUMENTAL**

Investigación es Bibliográfica y Documental porque se ha obtenido la información de las diferentes fuentes de consulta como son: libros, revistas e internet que nos permite analizar, revisar ampliar y comparar los puntos de vista de los diferentes autores para dar una alternativa solución al problema planteado.

### **3.2.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Porque esta investigación se llevó acabo en el lugar de los hechos en la Unidad Educativa Suizo

### **3.3 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **Exploratoria**

Es uno de los métodos que nos ayudara a obtener información de las Estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

Por este motivo las soluciones que se plantearan debido a las diferentes causas que se dan del problema.

#### **Descriptivo**

Ayuda a describir la gran importancia que tienen las Estrategias Metodológicas para la enseñanza de la técnica del estilo crol; para de esta manera a anuncia como se manifiesta el fenómeno o problema motivo de la investigación, que nos enfocara en los estudiantes en relación al conocimiento acerca de la técnicas del estilo crol.

#### **Correlacional**

Este tipo de investigación porque existe relación de la variable independiente con la variable dependiente, pues se menciona los efectos positivos que se da en la adecuada aplicación de las Estrategias Metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato

#### **Explicativa**

Da a conocer las características y particularidades del problema planteado en el contexto investigado

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Las persona que intervienen en este tipo d investigación. El entrenador y los deportistas de la Unidad Educativa ya mencionada anteriormente.

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>
Docentes	15
Deportistas	31
Total	46

**Tabla N°1:** Número de encuestas

**Elaborado por:** Diana Lema

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Las estrategias metodológicas son principios, criterios y procedimientos que nos permite la formación del docente en relación con la programación, implementación y evaluación de los proceso de enseñanza aprendizaje.	Procedimientos	Técnicas Métodos Estrategias	Considera usted que en las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?	T. encuesta I. cuestionario estructurado
	Formación	Cognitivos	¿Piensa usted que los procesos cognitivos ayudara en el proceso enseñanza aprendizaje	
	Proceso enseñanza aprendizaje	Procedimentales Actitudinales	¿ cree usted que utilizando estrategias metodológicas activa el proceso enseñanza aprendizaje será optimo  ¿Considera usted que las actitudes de los estudiantes son de gran importancia durante el proceso de enseñanza aprendizaje?	

**TablaN°2:** Operaciónalizacion variable Independiente  
**Elaborado por:** Diana Lema

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS DEPENDIENTE

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: TÉCNICA DEL ESTILO CROL

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
En el estilo crol se realizan desplazamiento ventral con movimientos alternados de brazos, respiración de forma lateral y tiene una ejecución alternado de las piernas. El crol también es la forma de nado más utilizada por su eficacia, velocidad y comodidad.	Desplazamiento	posición horizontal en la flotación	¿Cree usted que es importante la posición horizontal en flotación en el desplazamiento del estilo crol?	T. encuesta I. cuestionario estructurado
	Respiración	inmersión de la cara, Respira por la izquierda y la derecha	¿Considera usted que realizar una buena inmersión de la cara se ejecuta de mejor el desplazamiento en el estilo crol?  ¿Es importante la respiración bilateral en la ejecución del estilo crol?	
	Velocidad	mayor propulsión	¿Piensa que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol?	

**Cuadro N°3:** Operaciónalizacion variable Independiente

**Elaborado por:** Diana Lema

### 3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### Técnica

Para realizar esta investigación se utilizara la técnica de la encuesta porque nos ayuda a recolectar los datos y los diferentes aspectos relacionados las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol.

#### Instrumentos

Para realizar esta investigación se utilizara un cuestionario de preguntas que nos permite recopilar datos de una población, grande o pequeña, en poco tiempo, ya que este cuestionario se lo entrega a todos en el mismo instante.

### 3.7.-PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos deseados en la presente investigación
2. ¿A qué personas o sujetos?	Los seleccionados de natación
3. ¿Sobre que aspectos?	Las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol
4. ¿Quién?	Diana lema
5. ¿Cuándo?	Septiembre 2014-marzo 2015
6. ¿Lugar de recolección de información?	Unidad Educativo Suizo
7. ¿Técnica de recolección de la información?	Encuesta
8. ¿Con que?	Cuestionario
9. ¿En qué situación?	De forma positiva porque hay colaboración del establecimiento educativo

**Tabla N°4:** Plan de recolección de Información

**Elaborado por:** Diana lema

### **3.8.- PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

Primero será la realización del instrumento requerido en esta investigación previo al problema planteado.

Luego será aplicada a las personas involucradas con nuestro tema investigativo.

Una vez obtenida la información será revisada para luego realizar un análisis crítico.

La información obtenida pasara al proceso de tabulación.

Al final realizaremos las tablas y cuadros estadísticos que nos ayudara a la interpretación de los resultados recogidos durante la aplicación de las encuestas aplicadas a los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

## CAPÍTULO IV

### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.2 Interpretación de los Resultados

ENCUESTAS REALIZADAS A LOS SELECCIONADOS DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA SUIZO

**Pregunta 1.-** ¿Considera usted que las estrategias metodológicas se deben utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	3	10%
Satisfactorio	21	68%
Muy satisfactorio	7	22%
Total	31	100%

**Tabla N°5:** Metodologías y técnica creativas

**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°5** Metodologías y técnica creativas

**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

#### **Análisis**

De los resultados arrojados de la encuesta se puede observar que el 10% considera que la Metodologías y técnica creativas son regulares, el otro 68% piensa que es satisfactorio y el 22% es muy satisfactorio.

#### **Interpretación**

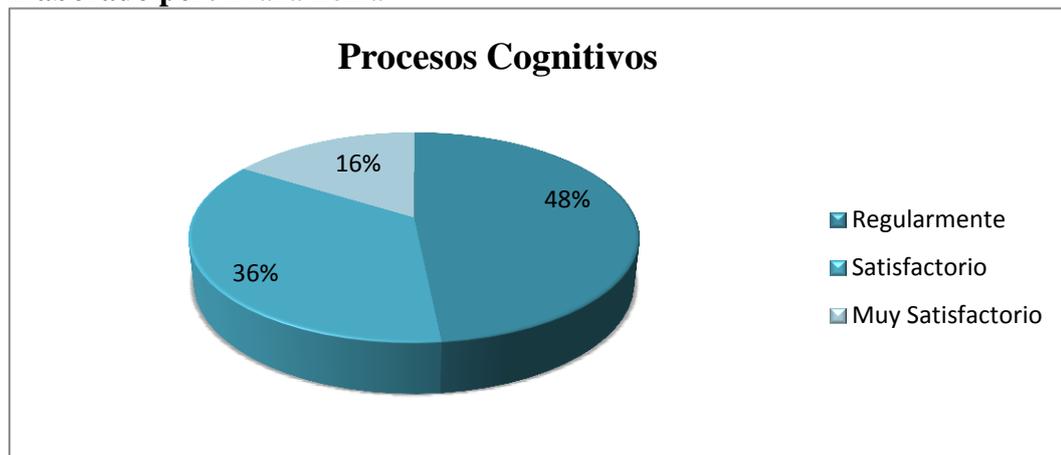
Por esta razón se ha llegado a considerar que se debe utilizar nueva metodología para el desarrollo y desempeño de los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

**Pregunta 2.-**¿Piensa usted que los procesos cognitivos ayudara en el proceso enseñanza aprendizaje?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	15	48%
Satisfactorio	11	35%
Muy satisfactorio	5	16%
Total	31	100%

**Tabla N°6:** Procesos Cognitivos

**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°:6:** Procesos Cognitivos

**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

De los resultados obtenidos de la encuesta se manifestó que el 48% considera que los Procesos Cognitivos son regulares, en cambio 35% piensa que es satisfactorio y el 16% se ha mencionado muy satisfactorio.

### **Interpretación**

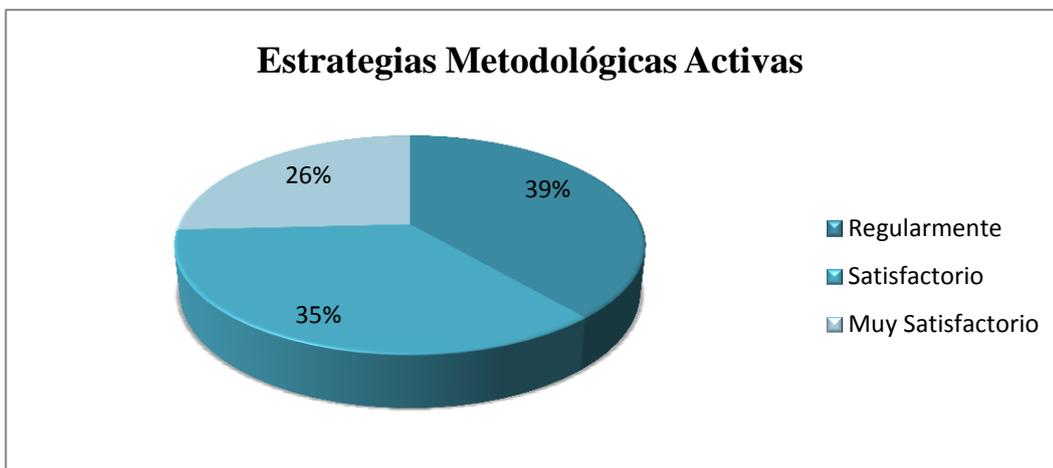
Por este motivo se ha llegado a la conclusión que es de gran importancia realizar una investigación sobre los procesos cognitivos para desarrollar el aprendizaje de los deportistas.

**Pregunta 3.-¿Cree usted que utilizando estrategias metodológicas activa el proceso enseñanza aprendizaje?**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	12	39%
Satisfactorio	11	35%
Muy satisfactorio	8	26%
Total	31	100%

**Tabla N°7:** Estrategias Metodológicas Activas

**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°:7:** Estrategias Metodológicas Activas

**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

De los análisis se ha visto que el 39% considera que los Estrategias Metodológicas Activas son regulares, en cambio 35% piensa que es satisfactorio y el 26% es muy satisfactorio.

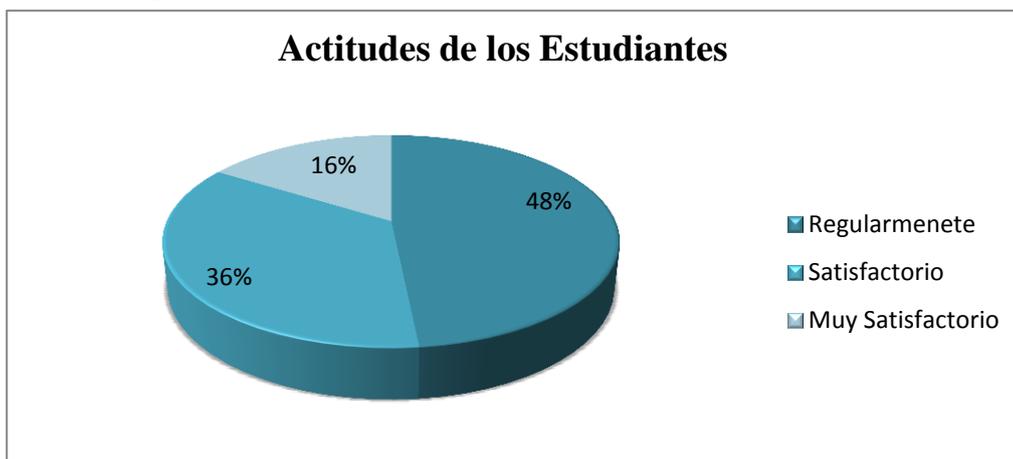
### **Interpretación**

Por este motivo se ha llegado a la conclusión que es que sin las estrategias metodológicas los estudiantes tendrán clases empíricas y aburridas y un mal desempeño por parte de los estudiantes.

**Pregunta 4.-**¿Considera usted que las actitudes son de gran importancia durante el proceso de enseñanza aprendizaje?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	15	48%
Satisfactorio	11	36%
Muy satisfactorio	5	16%
Total	31	100%

**Tabla N°8:** Actitudes de los Estudiantes  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°8:** Actitudes de los Estudiantes  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### Análisis

De los resultados arrojados se ha visto que el 48% considera que las Actitudes de los Estudiantes son de forma regulares, por otro lado el 36% es satisfactorio y el 16% se ha considerado muy satisfactorio.

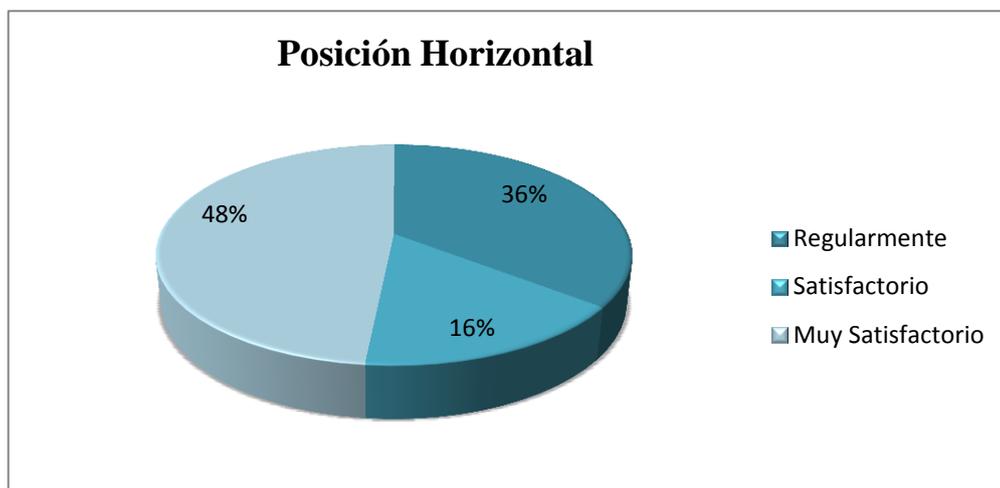
### Interpretación

Esto nos lleva a considerar que a través de las estrategias metodológicas es una vía para lograr el rescate de los valores durante la práctica de la natación.

**Pregunta 5.-** ¿Cree usted que es importante la posición horizontal en flotación en el desplazamiento del estilo crol?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	11	36%
Satisfactorio	5	16%
Muy satisfactorio	15	48%
Total	31	100%

**Tabla N°9:** Posición Horizontal  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°9:** Posición Horizontal  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

**Análisis**

De los resultados arrojados se ha considerado 36% a reflejado que la Posición Horizontal es de forma regular, en cambio 16% es satisfactorio y el 48% se ha considerado muy satisfactorio.

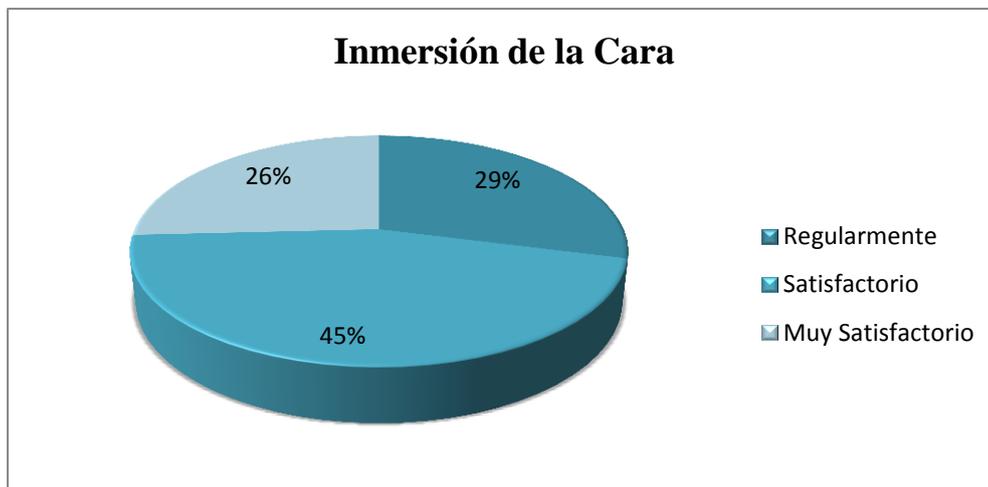
**Interpretación**

Esto nos lleva a considerar que los seleccionados de natación de la Unidad Educativo Suizo de la ciudad de Ambato tienen conocimientos básico sobre este tema que agilizará el trabajo investigativo.

**Pregunta 6.-** ¿Considera usted que realizar una buena inmersión de la cara se ejecuta mejor el desplazamiento en el estilo crol?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	9	29%
Satisfactorio	14	45%
Muy satisfactorio	8	26%
Total	31	100%

**Tabla N°10:** Inmersión de la Cara:  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°10:** Inmersión de la Cara  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

**Análisis**

De los resultados arrojados se ha visto que 29% ha reflejado que la: Inmersión de la Cara es de vital importancia, por lo consecuente el 45% es satisfactorio y en cambio el 26% es muy satisfactorio.

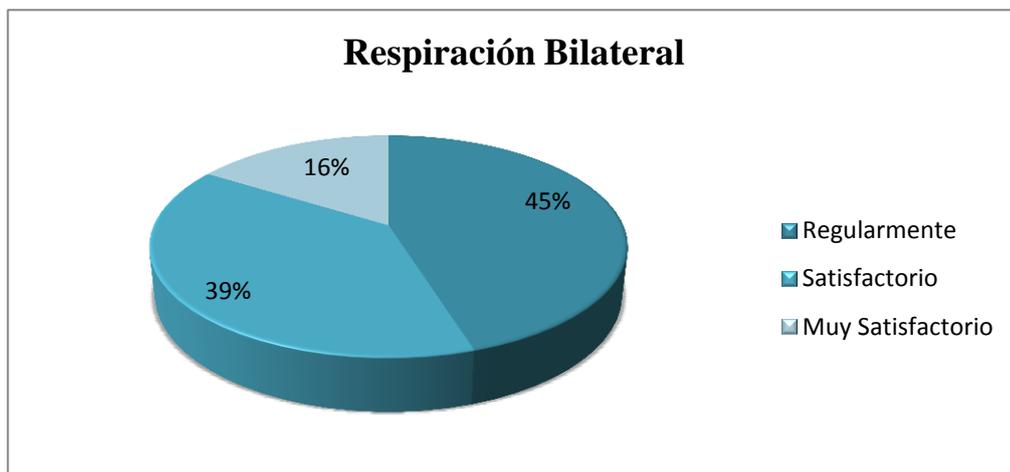
**Interpretación**

Eso nos lleva a considerado que mucho de los estudiantes desconocen que esta técnica es de vital importancia para para un buen desplazamiento en el estilo crol.

**Pregunta 7.-**¿Cree usted que es importante la respiración bilateral en la ejecución del estilo crol?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	14	45%
Satisfactorio	12	39%
Muy satisfactorio	5	16%
Total	31	100%

**Tabla N°11:** Respiración Bilateral  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°11:** Respiración Bilateral  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### Análisis

De los resultados arrojados se ha visto que el 45% a reflejado que la Respiración Bilaterales regular, por lo que el 39% es satisfactorio y por otro lado el 16% lo considera muy satisfactorio.

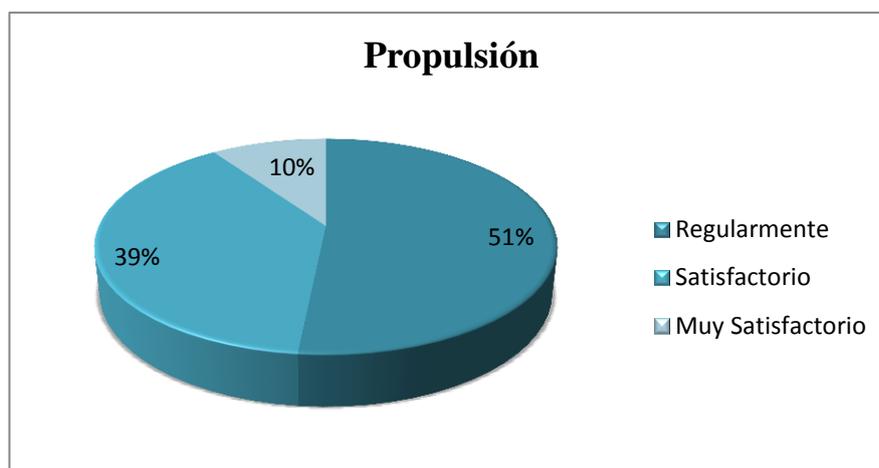
### Interpretación

Por cuanto se ha considerado que la respiración bilateral es una técnica que nos ayuda agilizar de forma eficaz el desplazamiento durante una competencia.

**Pregunta 8.-** ¿Piensa usted que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	16	51%
Satisfactorio	12	39%
Muy satisfactorio	3	10%
Total	31	100%

**Tabla N°12:** Propulsión  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°12:** Propulsión  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

De los resultados arrojados se ha visto que el 51% ha reflejado que la Respiración Bilaterales regular, por otro lado el 39% considera satisfactorio y por ultimo lado el 10% es muy satisfactorio.

### **Interpretación**

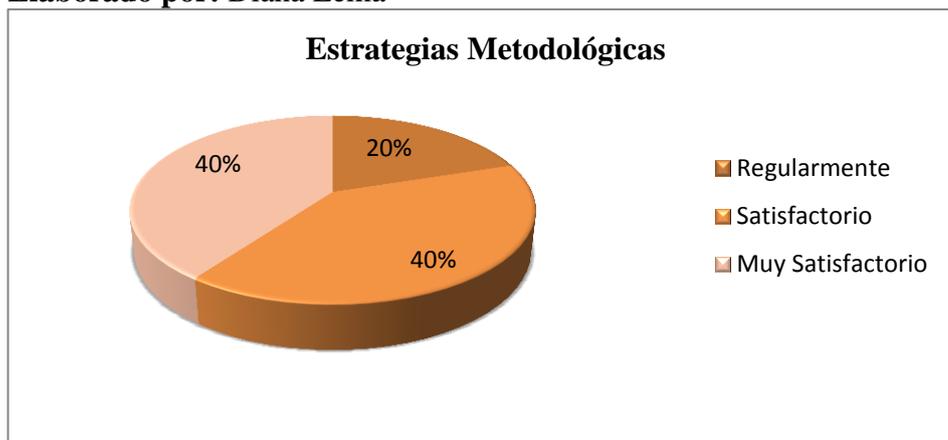
Esto nos lleva a considerado que la propulsión es la acción importante para lograr mejorar la técnica del estilo crol.

ENCUESTAS REALIZADAS A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA SUIZO

**Pregunta 1.-** ¿Considera usted como autoridad o docente de esta Unidad Educativa que en las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	3	20%
Satisfactorio	6	40%
Muy satisfactorio	6	40%
Total	15	100%

**Tabla N°13:** Estrategias Metodológicas  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°13:** Metodologías y técnica creativas  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

**Análisis**

De los resultados obtenidos de la encuesta se puede observar que el 20% considera que la Estrategias Metodológicas son regulares, el otro 40% piensa que es satisfactorio y el otro 40% es muy satisfactorio.

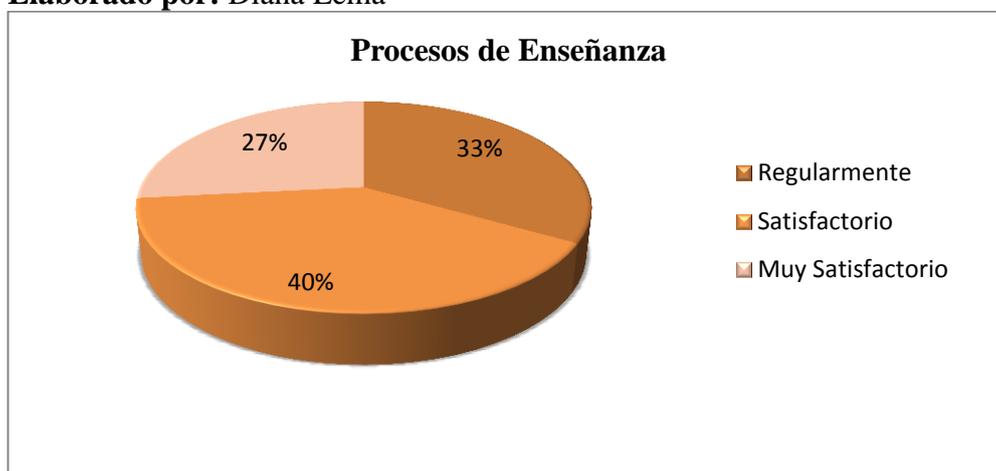
**Interpretación**

Por esta razón las autoridades han llegado a considerar que las estrategias metodológicas nos ayudan para el desarrollo y desempeño de los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

**Pregunta 2.-**¿Piensa usted como autoridad o docente que los procesos cognitivos ayudara en el proceso enseñanza aprendizaje?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	5	33%
Satisfactorio	6	40%
Muy Satisfactorio	4	26%
Total	15	100%

**Tabla N°14:** Procesos de Enseñanza  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°14:** Procesos de Enseñanza Aprendizaje  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

De los resultados arrojados de la encuesta aplicada del total de las autoridades y docentes con la opción regular que corresponde al 33% en cambio el 40% a resultado satisfactorio y la opción muy satisfactoria corresponde al 26%.

### **Interpretación**

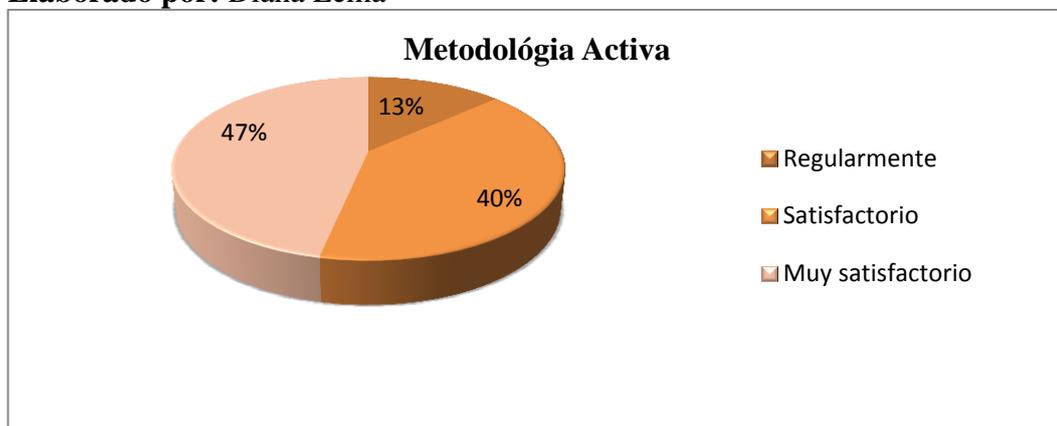
Esto nos lleva a considerado que los procesos de enseñanza aprendizaje nos ayuda para mejorar nuestro conocimiento.

**Pregunta 3.-** ¿Cree usted como autoridad o docente que en el proceso de enseñanza aprendizaje será óptimo utilizando estrategias metodológicas activas?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	2	13%
Satisfactorio	6	40%
Muy satisfactorio	7	47%
Total	15	100%

**Tabla N°15:** Metodología Activa

**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°15:** Metodología Activa

**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

#### **Análisis**

Según los resultados que arroja la encuesta aplicada del total del universo de 6 autoridades, 9 docentes con la opción regular que corresponde al 13% por otro lado el 40% da el resultado de satisfactorio y por ultimo 47% es considerado muy satisfactorio.

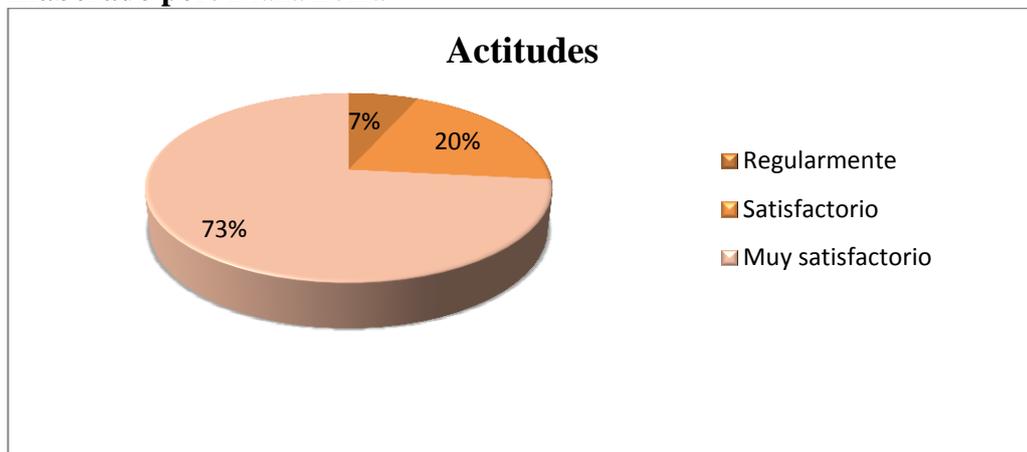
#### **Interpretación**

Por este motivo se ha llegado a la conclusión que las estrategias metodológicas activas son el camino para desarrollar el desempeño de los estudiantes.

**Pregunta 4.-** ¿Considera usted como autoridad o docente que las actitudes de los estudiantes son de gran importancia durante el proceso de enseñanza aprendizaje?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	1	7%
Satisfactorio	3	20%
Muy satisfactorio	11	73%
Total	15	100%

**Tabla N°16:** Actitudes  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°16:** Actitudes  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### Análisis

Según los resultados arrojados de la encuesta aplicada se ha visto que el 7% es regular, de la opción satisfactoria se da a conocer el 20% y el 73% dijeron que es muy satisfactorio.

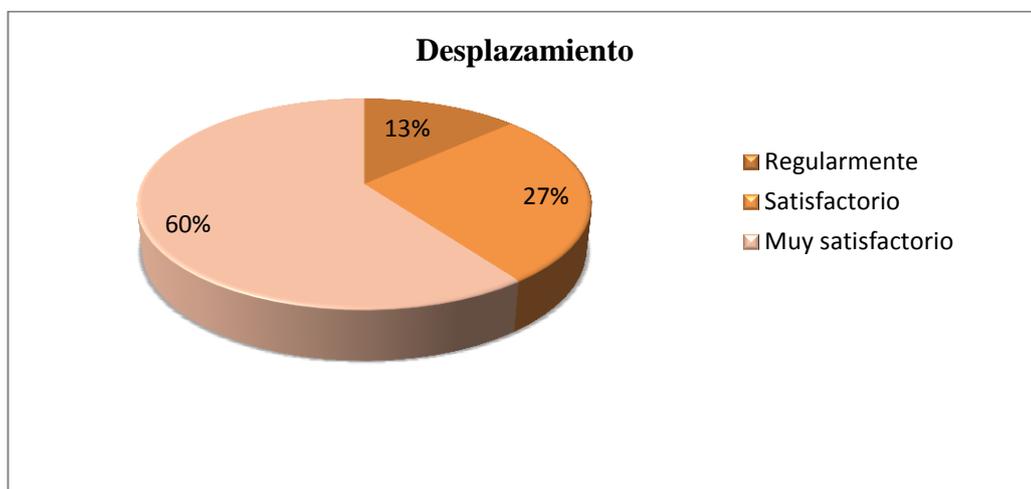
### Interpretación

Esto nos lleva a considerar que a través de las actitudes se da el rescate de los valores durante la práctica de la natación.

**Pregunta 5.-** ¿Piensa usted como autoridad o docente que es de vital importante la posición horizontal en flotación y en el desplazamiento del estilo crol?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	2	13%
Satisfactorio	4	27%
Muy satisfactorio	9	60%
Total	15	100%

**Tabla N°17:** Desplazamientos  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°17:** Desplazamiento  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

Según los resultados que arroja la encuesta aplicada del total del universo de 15 docentes con la opción regular corresponde al 13%, 4 docentes que dijeron que corresponde el 27%, y 9 docentes con la opción muy satisfactoria.

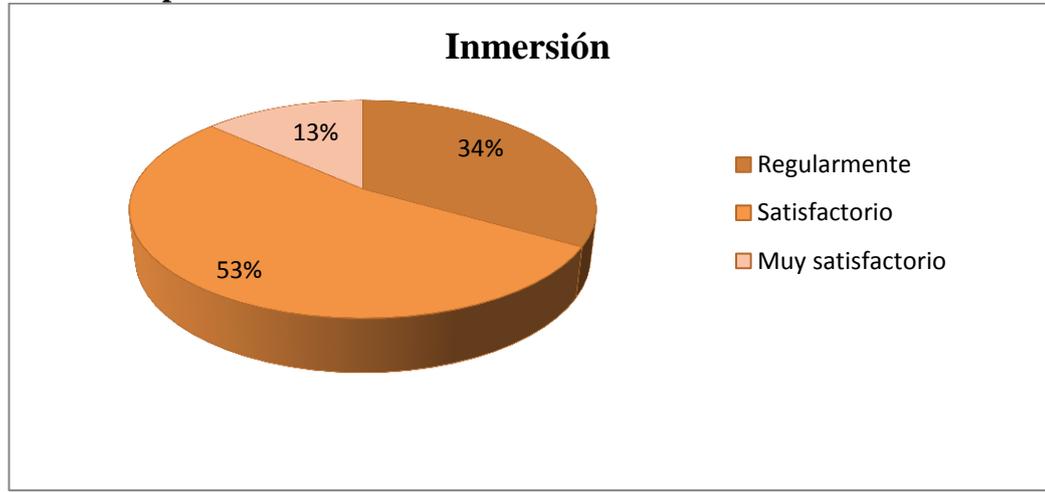
### **Interpretación**

Esto nos lleva a considerar que las autoridades y docentes de esta Unidad Educativa tienen conocimientos básicos sobre este tema.

**Pregunta 6.-**¿Cree usted como autoridad o docente que los seleccionados de natación realizan una buena inmersión de la cara durante el desplazamiento en el estilo crol?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	5	34%
Satisfactorio	8	53%
Muy satisfactorio	2	13%
Total	15	100%

**Tabla N°18:** Inmersión  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°18:** Inmersión  
**Elaborado por:** Diana Lema  
**Fuente:** Encuesta

**Análisis**

Del resultado arrojado de la opción regular se a considerado el 34% en cambio el 53% dio satisfactorio y el 13% a reflejado muy satisfactorio.

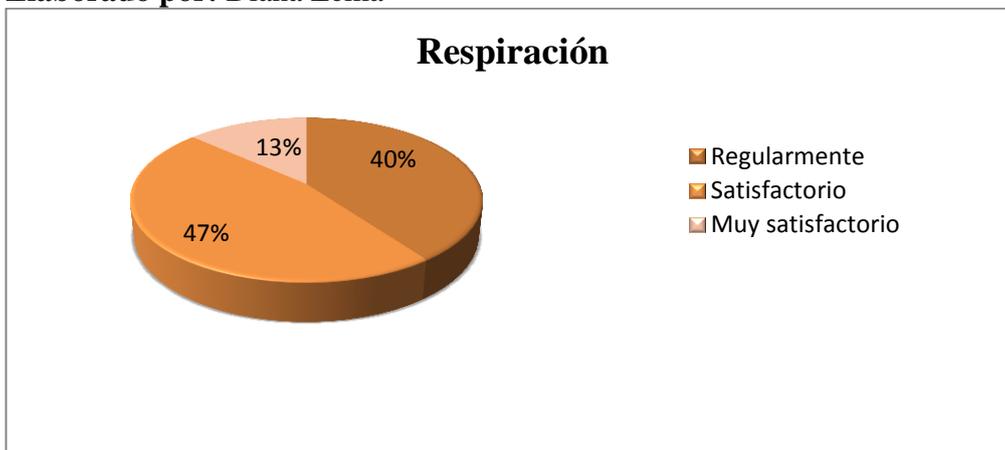
**Interpretación**

Eso nos lleva a considerado que es de vital importancia que los estudiantes practiquen la técnica de la inmersión para su mejor desenvolvimiento en el medio acuático.

**Pregunta 7.-** ¿Considera usted como autoridad o docente que es importante la enseñanza de la respiración bilateral en la práctica del estilo crol?

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regularmente	6	40%
Satisfactorio	7	47%
Muy satisfactorio	2	13%
Total	15	100%

**Tabla N°19:** Respiración  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°19:** Respiración  
**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

**Análisis**

Según los resultados que arroja la encuesta aplicada del total del universo de los 15 entre autoridades y docentes con la opción regular que corresponde al 40%, de 7 docentes que dijeron satisfactorio que corresponde a un 47% y muy satisfactorio corresponde a un 13%.

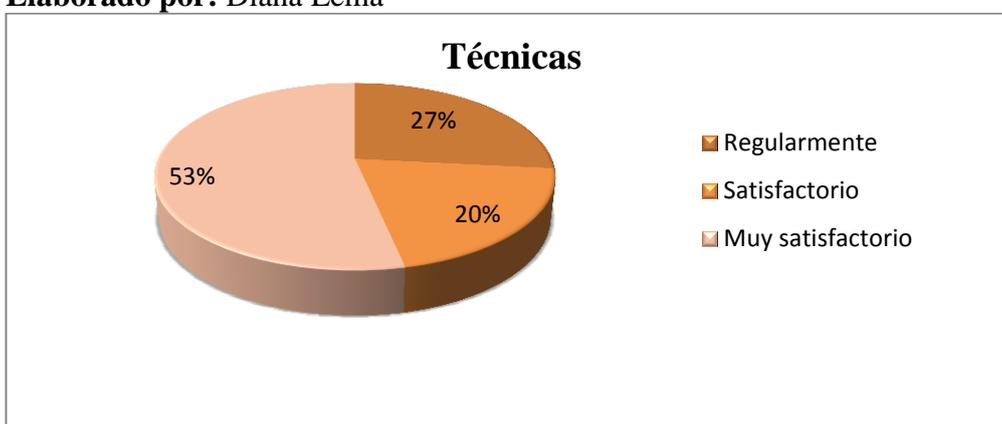
**Interpretación**

Por cuanto se ha considerado que la respiración bilateral es una técnica que nos ayuda agilizar de forma eficaz el desplazamiento durante una competencia.

**Pregunta 8.-** ¿Piensa usted como autoridad o docente que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Regularmente	4	27%
Satisfactorio	3	20%
Muy satisfactorio	8	53%
Total	15	100%

**Tabla N°20:** Técnicas  
**Elaborado por:** Diana Lema



**Gráfico N°20:** Técnicas  
**Elaborado por:** Diana Lema

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis**

De los resultados arrojados se ha visto que el 27% a elegido la opción regular, 20% la opción satisfactorio mientras que el 53% corresponde a muy satisfactorio de todo el universo encuestado.

### **Interpretación**

Esto nos lleva a considerado que las técnicas de propulsión son muy importantes para el mejoramiento del estilo crol.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

Con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a la autoridades, docentes y estudiantes, se toma como referencia la pregunta numero 1 ¿Considera usted que las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?, la pregunta numero ¿Piensa usted que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol? De los estudiantes y la pregunta numero 1¿Considera usted como autoridad o docente de esta Unidad Educativa que en las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento? Y la pregunta numero 8 ¿Piensa usted como autoridad o docente que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol? De los docentes, se procede a realizar la hipótesis para observar si es necesario o no aplicar las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol, en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

#### **4.3.1. Modelo Lógico**

**HO:** Las Estrategias Metodológicas no influye en la enseñanza de la Técnica del Estilo Crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

**H1:** Las Estrategias Metodológicas si influye en la enseñanza de la Técnica del Estilo Crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato.

#### **4.3.2. Nivel de significancia**

El nivel de significancia con el que se trabajo es de 12.59

Nivel de confianza 12.59 margen de error del 0,5

#### **4.3.3. Prueba estadística**

Prueba estadística chi cuadrado

En donde: 
$$x^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

$\chi^2$  = Chi cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada teórica

4.3.4 Combinación de frecuencias

4.3.5. Cálculo matemático

#### Frecuencia Observada

ALTERNATIVAS	Estudiantes		Docentes		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 8	PREGUNTA 1	PREGUNTA 8	
Regularmente	3	16	3	4	26
Satisfactorio	21	12	6	3	42
Muy Satisfactorio	7	3	6	8	24
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>92</b>

**Tabla N° 21:** Frecuencia Observada

**Elaborado por:** Diana Lema

#### Frecuencia Esperada

ALTERNATIVAS	Estudiantes		Docentes		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	
Regularmente	8,8	8,8	4,2	4,2	26,0
Satisfactorio	14,2	14,2	6,8	6,8	42,0
Muy Satisfactorio	8,1	8,1	3,9	3,9	24,0
<b>TOTAL</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>92,0</b>

**Tabla N° 22:** Frecuencia Esperada

**Elaborado por:** Diana Lema

### Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup>
				E
3	8,8	-5,76	33,19	3,79
21	14,2	6,85	46,89	3,31
7	8,1	-1,09	1,18	0,15
16	8,8	7,24	52,41	5,98
12	14,2	-2,15	4,63	0,33
3	8,1	-5,09	25,88	3,20
3	4,2	-1,24	1,54	0,36
6	6,8	-0,85	0,72	0,10
6	3,9	2,09	4,36	1,11
4	4,2	-0,24	0,06	0,01
3	6,8	-3,85	14,81	2,16
8	3,9	4,09	16,70	4,27
			X <sup>2</sup> =	24,78

**Tabla N° 23:** Chi cuadrado  
**Elaborado por:** Diana Lema

$$X_3 = 12,592 \quad X_2 = 24,78$$

Zona de aceptación y rechazo

Grados de libertad (gl) = (filas - 1) (columnas - 1)

$$Gl = (F - 1) (C - 1)$$

$$Gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

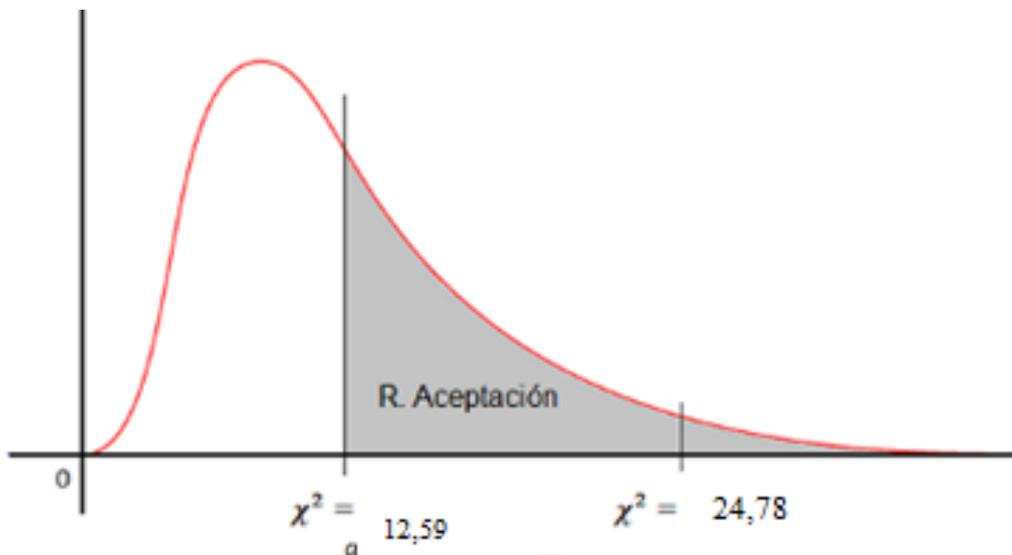
$$Gl = (3) (2)$$

$$Gl = 6$$

#### 4.3.6. Decisión Final

El valor  $X^2 = 24,78$  es mayor a  $X^2 = 12,592$ , de acuerdo a lo establecido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, por lo que se considera “Las Estrategias Metodológicas si influye en la enseñanza de la Técnica del Estilo Crol en los seleccionados de natación en la Unidad Educativa Suizo de la ciudad de Ambato”.

#### REPRESENTACIÓN GRAFICA DEL CHI CUADRADO



**Gráfico N° 21:** Chi Cuadrado  
**Elaborado por:** Diana Lema

## **CAPÍTULO V**

### **5.1 CONCLUSIONES**

De lo analizado en lo presente informe, se dan las siguientes conclusiones:

- En la Unidad Educativa Suizo se ha podido evidenciar que existe una deficiente enseñanza de las Estrategias Metodológicas durante la práctica de la natación en la técnica del estilo crol.
- La mayoría de los seleccionados de natación ha mencionado que las estrategias metodológicas activas no cumplen con la necesidades requeridas por lo tanto se consideran que su aprendizaje no tiene un perfecto desarrollo.
- Se ha considerado que los nadadores desconocen de las actitudes que se da en el proceso de enseñanza aprendizaje por lo que se considera que tienen un bajo desempeño durante la competencia.
- La inmersión de cara es lo primordial para el desplazamiento en el agua en el estilo crol de lo algunos desconocen por lo cual se ha visto que tiene una mala aplicación técnica.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Se debe implantar nuevas estrategias metodológicas activas para adquirir nuevos conocimientos y que llenen las expectativas de los seleccionados de natación para que tengan un buen desempeño educativo como deportivo.
- Aplicar durante los procesos de enseñanza actitudes positivas para alcanzar el rendimiento óptimo y la motivación de deportista durante los entrenamientos y las competencias
- Se debe aplicar una planificación adecuada de ejercicios para mejorar la inmersión de cara y desarrollar velocidad en los desplazamientos laterales y de esa manera buscar la excelencia deportiva
- Se hace necesario la elaboración de un manual de estrategias metodológicas que abarque los procesos de enseñanza-aprendizaje de la técnica del estilo crol para que de esta manera mejorar los niveles de ejecución y coordinación de los movimientos en la natación.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

**TEMA: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

Institución Ejecutora:	Unidad Educativa Suizo
Cantón:	Ambato
Provincia:	Tungurahua
Responsable:	Diana Lema
Horario de clases:	10 am-11 am
N.- de docentes:	15
N.- de seleccionados	31
Barrio:	Huachi el Progreso
Tipo de Institución:	Privada

## **6.2 ANTECEDENTES**

Luego de haber realizado las investigaciones respectivas dentro de la Unidad Educativa “Suizo” se ha podido verificar que no existe ningún trabajo relacionado con las estrategias metodológicas para la enseñanza del estilo crol en la natación.

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.

Por esta razón la problemática es el desconocimiento de las estrategias metodológicas en la enseñanza de la técnica del estilo crol, se ha llegado a la conclusión que la elaboración de un manual de estrategias metodológicas y de ejercicios para mejorar y encaminar a los seleccionados a la aplicación de las técnicas adecuadas durante la práctica a altos niveles de excelencia en la ejecución de las técnicas del estilo crol.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Las estrategias Metodológica en la enseñanza es fundamental para el aprendizaje y la aplicación de la técnica del estilo crol, justifica la importancia de trabajar en la propuesta dentro del área de Educación Física.

Esta propuesta, tiene de gran interés puesto que los que los seleccionados de natación podrán tener un nuevo sistema de aprendizaje en el estilo crol.

La realización de la propuesta es factible por cuanto se cuenta con el apoyo de las autoridades respectivas de la Unidad Educativa Suizo, padres de familia y seleccionados de natación.

La propuesta planteada es útil y beneficiosa para los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo siendo los primordiales beneficiarios ya que a través de este manual puede lograr el desarrollo y el perfeccionamiento del estilo crol.

El impacto que tendrá la presente propuesta es promover las estrategias metodológicas para una buena aplicación de las técnicas del estilo crol en los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

Diseñar un Manual de estrategias metodológicas y de ejercicios para mejorar la técnica del estilo crol de los seleccionados de natación de la unidad educativa suizo de la ciudad de Ambato

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar las estrategias metodológicas Fundamentales durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del estilo crol.
- Aplicar ejercicios adecuados para mejorar la técnica del estilo crol tanto en la práctica como en las competencias.
- Facilitar alternativa que ayuden encaminar al deportista a la práctica adecuada de la natación.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Esta propuesta es factible realizarla, porque se cuenta con el apoyo primordial por parte de la Institución, además porque cuenta con una infraestructura deportiva tales como: piscina óptima para el aprendizaje, camerinos y duchas en perfectas condiciones donde los nadadores se sienten motivados y dispuestos a realizar la práctica.

También porque se cuenta con el apoyo incondicional de los padres de familia quienes están de acuerdo que sus hijos practiquen la natación utilizando todas las técnicas adecuadas y mejorar su estilo de vida.

Además el docente contará con el apoyo de un manual de estrategias metodológicas y ejercicios, que ayudara a mejorar la técnica del estilo crol y aprovechara las capacidades de cada uno de los nadadores.

## 6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Teniendo en cuenta que las estrategias metodológica Son todas aquellas técnicas que nos permiten identificar los principios, criterios y procedimientos que ayudan actuar al docente de forma adecuada en relación con la programación didáctica durante los procesos de aprendizajes, la ejecución y la evaluación también es considerado como un proceso importante durante la enseñanza-aprendizaje que nos permite obtener conocimiento para un buen rendimiento óptimo durante el aprendizaje.

Vamos a comprobar una estrategia metodológica que se pueda aplicar en el desarrollo de la enseñanza del estilo libre en la natación que sea más fácil de enseñar y con más facilidad de captar el conocimiento que será entregado por el docente a los nadadores existen diferentes metodologías para la enseñanza

Esta es una técnica que se refiere a procedimientos deductivos que se relaciona con otras técnicas y que son útiles y necesarias para comprobar o afirmar, y de esta manera ver cómo funciona durante la práctica, lo que fue estudiado teóricamente. También se le considera al auto evaluación como uno de los métodos que nos permite valorar a uno mismo la capacidad con la que contamos para realizar ciertas actividades así como también la capacidad la que tenemos al momento de trabajar que se llevara a concluir o a vincular en el ámbito pedagógico.

Sin duda alguna metodología proviene de la palabra que indica el “camino para llegar a un fin” que va de una forma sistemática para de esta manera alcanzar los objetivos requeridos. También se puede definir como un método que interviene de forma ordenada o inteligente para conseguir e incrementar el saber durante el proceso de enseñanza, trasmisión y formación de los estudiantes.

Se refiere a una serie de actividades a o que se refiere en el entorno educativo, con el propósito de lograr de manera eficaz y eficiente para alcanzar nuestros

objetivos educativos tan anhelados; que da a conocer el enfoque constructivista que nos ayudara al desarrollo integro de los estudiantes.

## ETILO CROL

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

La acción de piernas:

Lo más importante en la ejecución del estilo crol es la acción propulsiva de las piernas, el consumo de energía del batido de piernas es mayor esfuerzo que el de los movimientos de brazos y en general de los movimientos, por esta razón debemos entrenarlas para que realicen de forma correctamente su papel estabilizador y neutralizador.

Esta acción de piernas consiste en alternar diagonalmente. De tal manera que las piernas sin dudarlo se mueven lateralmente mediante su trayectoria, la dirección primordial en que lo hacen es de arriba hacia abajo. Este tipo de movimientos está provocado por la acción de rotación longitudinal de las caderas, es decir, las piernas realizan el movimiento ascendente y descendente mezclado con un movimiento adentro y afuera.

La acción de brazos

Entrada de mano: La mano derecha entre en el agua enfrente de su hombro. El brazo debe de estar ligeramente flexionado, con el codo por encima de la mano

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

La muñeca mantiene flexionada unos grados desde la línea de antebrazo. Los dedos deben estar en primer lugar. Deben deslizarse dentro del agua con la palma de la mano hacia debajo de nuestro cuerpo, en este caso siendo el dedo pulgklñar el que toma contacto con el agua.

En cambio el brazo izquierdo se encuentra en la mitad del camino de su fase propulsora. Agarre: tan rápido como la mano entra en el agua el codo debe estar casi extendido.

En ese momento la tracción empieza de forma lenta y, gradualmente, aumentara su velocidad pero sin detenerse durante su recorrido .el brazo no debe esperar a que el brazo que termine la tracción se recupere.

Agarre: la mano derecha debe llevarse a un ritmo tal que el brazo que lo ejecute esté a punto de alcanzar su máxima extensión

Recobro o reciclaje: el codo debe desplazarse hacia arriba y luego hacia adelante, siguiéndole el antebrazo y la mano.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

La respiración:

Una de las cosas principales que se aprende en el mundo de la natación es a realizar de manera correctamente la respiración. Sin hacer correctamente la respiración, sin ello no podríamos nadar más que unos pocos metros sin ahogarnos, tragar agua y cansarnos.

En principio la mecánica de la respiración es muy simple: coger aire por la boca y expulsarlo dentro del agua. Este ejercicio se complica cuando se tiene que

coordinar con el movimiento de pies, brazos y cuerpo. Los nadadores principiantes tienen serios problemas para aprender esta mecánica.

La coordinación:

Cuando hablamos acerca de la coordinación de un estilo natatorio nos estamos refiriendo a la forma de coordinar los movimientos del cuerpo para que, además de alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia, la fatiga aparezca lo más tarde posible, es decir, coordinar el movimiento de ambos brazos, coordinar el movimiento de los brazos con la respiración y coordinar el movimiento de brazos y pies.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

Para coordinar la respiración con el resto del cuerpo tenemos que seguir los siguientes pasos:

No es necesario que la boca se sitúe por encima de la superficie del agua porque se respira al amparo de una onda arqueada originada por el movimiento del nadador hacia adelante.

No se debe retener el aire en los pulmones mientras la cara vuelve al agua. La expulsión del aire debe empezar inmediatamente después de haber efectuado la inspiración. Esta espiración debe, sin embargo, controlarse y hacerse lentamente, de modo que el aire no se expulse antes de estar en disposición de efectuar la nueva respiración.

Por último decir que es muy recomendable aprender a respirar de forma bilateral (a ambos lados) para evitar desequilibrios en la alineación lateral, ya que se girará el cuerpo sobre ambos lados, y además esto favorece la mayor propulsión de las brazadas, así como el reciclaje con el codo elevado. Se puede respirar por ambos

lados de diferentes formas, el más utilizado es el que inhala aire cada tres ciclos de brazos.

Rafael Guerrero Luque (1995)

Posición del cuerpo:

Para alcanzar una mejor posición corporal y por lo tanto lograr una menor resistencia, hay que tener en cuenta tres conceptos: la alineación horizontal, la alineación lateral y el giro del cuerpo.

La alineación horizontal del cuerpo: Consiste en una posición lo suficientemente horizontal o plana como para que nos permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua y la resistencia que ofrece nuestro cuerpo al agua sea lo más pequeña posible.

**Rolido o rotación del cuerpo.-** Es el giro que se produce a través del eje longitudinal en los estilos de crol y espalda. Este movimiento facilita tanto la tracción como la recuperación de los brazos; por lo tanto es, o debería ser, una constante en el movimiento de los nadadores del crol. Algunos nadadores practican un giro insuficiente y considera que la rotación debe ser de, al menos, 45 grados sobre cada lado (a izquierda y derecha) a partir de la posición prono. Generalmente los nadadores giran más hacia el lado que respiran.

Salida.-Este apartado es común a todas las salidas desde fuera del agua. Esto quiere decir que es válido para las salidas en las pruebas de crol, braza y mariposa.

El objetivo de toda salida, ya sea desde fuera del agua como desde dentro, es impulsarse lo más rápidamente posible antes de comenzar a nadar. Científicamente que la segunda es más eficaz y por lo tanto la más usual. Por ello, el tipo de salida que vamos a explicar será la salida de agarre. Existen, además, variantes de esta última, como por ejemplo la salida de agarre lateral, de agarre con una mano y el agarre de atletismo, las cuales citaremos más adelante.

## Viraje

El viraje de voltereta es el método más usual para las pruebas de estilo libre. Es un viraje en el que no es necesario tocar la pared con las manos, lo que permite una mayor continuidad entre la última brazada y el apoyo de los pies en la pared.

Se realizan dos giros, uno sobre el eje transversal y otro sobre el eje longitudinal. El primero al girar para realizar el apoyo en la pared y el segundo durante el impulso y el deslizamiento.

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>

## **6.7 METODOLOGÍA**

La metodología del manual de estrategias metodológicas y de ejercicios se desarrollará de la siguiente manera:

Se realizara un manual de estrategias metodológicas para la enseñanza de la técnica del estilo crol.

Donde se desarrollara una serien de actividades que nos ayuden a mejorar las técnicas para tener un buen desempeño durante las prácticas y competencias.

Donde se observara la cualidades más importantes de los estudiantes y provecharlas para su propio desarrollo.

Este manual contara con diferentes etapas como la familiarización con el medio acuático, entrenamiento y perfeccionamiento que son requeridos para la práctica de la técnica del estilo crol en la natación.

# MANUAL DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL



Diana Lema

Ambato - 2015

Índice Específico de Contenidos	
Introducción .....	93
Calentamiento Articular.....	93
Ejercicios Básicos .....	96
Estiramiento .....	98

### **Etapa del Aprendizaje**

<b>Ejercicios de Familiarización</b>	
Ejercicio 1 .....	102
Ejercicio 2 .....	103
Ejercicio 3 .....	104
Ejercicio 4 .....	105
Ejercicio 5 .....	106
Ejercicio 6 .....	107
<b>Ejercicios de Flotación</b>	
Ejercicio 1 .....	108
Ejercicio 2 .....	109
Ejercicio 3 .....	110
Ejercicio 4 .....	111
Ejercicio 5 .....	112
<b>Ejercicios de Respiración</b>	
Ejercicio 1 .....	113
Ejercicio 2 .....	114
Ejercicio 3 .....	115
Ejercicio 4 .....	116
Ejercicio 5 .....	117
<b>Juegos Recreativos</b>	
Juego vuelta a la calma .....	118
Juego vuelta a la calma .....	119

## **Etapa de Perfeccionamiento**

Ejercicios de Patada 1 .....	120
Ejercicio 2 .....	121
Ejercicio 3 .....	122
Ejercicio 4 .....	123
Ejercicio 5 .....	124
Ejercicio 6 .....	125
Ejercicio 7 .....	126
Ejercicio 8 .....	127
Ejercicio 9 .....	128
Ejercicios para Realizar la Acción Correcta de Brazos	
Ejercicio 1 .....	129
Ejercicio 2 .....	130
Ejercicio 3 .....	131
Ejercicios para el Correcto Movimientos de Brazos y Respiración	
Ejercicio 1.....	132
Ejercicio 2.....	133
Juegos Recreativos	
Juego Vuelta a la Calma.....	134

## **Etapa de Entrenamiento**

Ejercicio 1 .....	135
Ejercicio 2.....	136
Ejercicio 3.....	137
Ejercicio 4.....	138
Ejercicio 5.....	139
Juegos Recreativos	
Juego Vuelta a la Calma.....	140

Juego Vuelta a la Calma.....	141
Modelo Operativo .....	142
Administración .....	143
Prevención de la Evaluación.....	143
Bibliografía .....	144
Lincografía .....	145
Anexos .....	146

## Introducción



**Gráfico N°22:** Natación  
**Elaborado por:** Diana Lema

### **Conocer el deporte.**

Natación es un deporte de motricidad acuática, considerado cíclico (seriado), de resistencia, que se desarrolla en condiciones previsibles, con una estructura de ejecución estable y de medición objetiva. En este deporte prima la economía energética en un medio ajeno al ser humano, por lo que es necesaria la adquisición de una buena técnica de ejecución.

Referencias:

- Verbales (imágenes orales, explicaciones,...)
- Visuales (demostraciones, vídeo, fotos, dibujo y observación propia, con o sin apoyo de catálogo de criterios)
- Táctiles (propias, ajenas , con material)

## **EL CALENTAMIENTO**

### **Calentamiento articular**

Estos tipos de movimientos tratan sobre la forma inmediata de calentar los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones detallando un orden lógico, bien ascendente o descendente, estos ejercicios se trabajan de 4 a 5 minutos

1. Ejecuto movimientos de cabeza arriba abajo flexionando y ex tensionando el cuello.

.Desarrollamos movimientos de cabeza realizando circunducion de cuello



**GráficoN°23:** Lubricación de las Cervicales  
**Elaborado por:** Diana Lema

2. Ejecuto movimientos de hombros hacia delante luego llevándolos hacia atrás.

.Realizamos circunducion de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás.



**GráficoN°24:** Lubricación de las Extremidades Superiores  
**Elaborado por:** Diana Lema

3. Ejecuto extensiones y flexiones de codos para luego realizar flexiones dorsales, flexión palmar y abducciones, aducciones de muñecas.



**Gráfico N°25:** Movimiento de Codo y Muñeca

**Elaborado por:** Diana Lema

4. Ejecuto movimientos rotativos del tronco hacia un lado luego del otro lado.



**Gráfico N°26:** Movimiento del Troco

**Elaborado por:** Diana Lema

5. Realizo extensión y flexión de rodillas con las manos colocadas sobre ellas.



**Gráfico N°27:** Lubricación de las Extremidades Inferiores

**Elaborado por:** Diana Lema

6. Realizar movimientos de rotaciones internas y externas para cada tobillo con un apoyo de la punta de los pies en el suelo.



**Gráfico N°28:** Movimiento de Tobillo  
**Elaborado por:** Diana Lema

### Ejercicios básicos

Antes de realizar cualquier actividad física es necesario empezar con una **serie de ejercicios** para tener un mejor desenvolvimiento durante la práctica, y así evitar el riesgo de lesiones.

Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad durante 10 minutos

1. Camino suavemente sobre talones y punta de los pies luego, realizando pasos largo con gran movimiento de brazos.



**Gráfico N°29:** Caminar Sobre los Talones  
**Elaborado por:** Diana Lema

2. Caminar flexionando el tronco hasta topar los pies, luego elevamos la una pierna y luego la otra.



**Gráfico N°30:** Entrada en Calor  
**Elaborado por:** Diana Lema

3. Este ejercicio se lo realiza con el tronco recto y elevado las rodillas hasta la altura de las caderas, luego realizamos un pequeño trote elevando talones hacia los glúteos



**GráficoN°31:** Calentamiento de las Extremidades Inferiores  
**Elaborado por:** Diana lema

4. desplazarse lateralmente cruzando las piernas alrededor de la cancha



**Gráfico N°32: Desplazamientos Laterales**  
**Elaborado por: Diana Lema**

5. Realizar un recorrido alrededor de la cancha en zigzag, luego ejecutamos skipping



**Gráfico N°33: Skipping**  
**Elaborado por: Diana Lema**

### **Estiramiento**

los estiramiento trata sobre la ejecución de ejercicios suaves y mantenidos para de esta manera preparar a los músculos para realizar un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones durante 5 minutos.

1. Brazos completamente estirados y entrelazados por encima de la cabeza empujando hacia arriba



**Gráfico N°34:** Estiramiento de Brazos  
**Elaborado por:** Diana Lema

2. Subimos el brazo derecho y nos inclinamos hacia la izquierda, dejando que se habrán las costillas del lado derecho.



**Gráfico N°35:** Inclinación del Tronco  
**Elaborado por:** Diana Lema

3. Subimos los brazos en forma de cruz y dirigimos las palmas de las manos hacia los lados, sintiendo como se separan los omoplatos de la columna vertebral.



**Gráfico N°36:** Brazos en Forma de Cruz  
**Elaborado por:** Diana Lema

4. colocamos las manos en el piso y estiramos totalmente las rodillas colocando los pies en paralelo, realizamos tres respiraciones y manteniendo la contracción abdominal.



**Gráfico N°37:** Estiramiento de Rodillas  
**Elaborado por:** Diana Lema

5. Redondeamos la espalda desde la cabeza hacia el suelo, hasta tocar con las manos en él. Flexionando totalmente las rodillas tratando de no levantar los talones separamos un poco las piernas. Colocamos la palma de las manos juntas a la altura del pecho y empujamos, manteniendo unos segundos en esta posición.



**Gráfico N°38:** Flexión de Rodillas  
**Elaborado por:** Diana Lema

7. Agarro el empeine y jalo hacia arriba manteniendo el cuerpo recto



**Gráfico N°30:** Elevación de Talones  
**Elaborado por:** Diana Lema

Para contextualizar sobre la enseñanza de la técnica de crol creo necesario aclarar que se han considerado tres etapas.

### **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO EN EL AGUA**

#### **ETAPA DEL APRENDIZAJE**

Esta etapa empieza desde que el alumno parte de cero, hasta que resuelve satisfactoriamente las tres progresiones clásicas como son:

- ✓ La flotación
- ✓ La respiración
- ✓ La propulsión

Hay diversa opiniones sobre cuál debe ser el final de esta etapa. Establecer una discriminación según las edades

Necesariamente en la elección de una determinada prueba para justificar la culminación de esta etapa.

Podemos decir que el niño sabe nadar señalando cuatro puntos:

- ✓ Cuando existe una familiarización con el agua.
- ✓ Cuando sabe respirar correctamente.
- ✓ Cuando realiza una distancia mínima de recorrido.
- ✓ Cuando sabe zambullirse

Se trata de que el estudiante progrese desde que empieza a flotar hasta que llega a nadar. Para llegar a esto hay que perfeccionar y coordinar la progresión de los movimientos de los miembros superiores e inferiores junto con la respiración y más adelante con el estilo completo.

## EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

<b>EJERCICIO 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Proporcionar la información general a los estudiantes sobre las instalaciones	
<b>Valores a desarrollar:</b> Incentivar el respeto y cuidado de las instalaciones	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 5 minutos	<b>Metodología:</b> Explicativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
Se debe iniciar la clase con una caminata alrededor de la piscina	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> El estudiante puede orientarse en el medio donde se encuentra	
<b>Tabla N°24:</b> Ejercicio 1	
<b>Elaborado por :</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Realizar movimientos básicos en el agua	
<b>Valores a desarrollar:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minutos	<b>Metodología:</b> Explicativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Sentarse al filo de la piscina y realizar movimientos con las piernas dentro del agua</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<b>Resultados Alcanzados:</b> El estudiante familiariza con el medio acuático de manera divertida	
<b>Tabla N°25:</b> Ejercicio 2	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Acostumbrase al agua y moverse dentro de ella	
<b>Valores a desarrollar:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 10 minutos	<b>Metodología:</b> Directa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
Desplazarse alrededor de la piscina agarrándose del borde	
 <p>The image shows three individuals in a swimming pool. They are positioned along the edge of the pool, holding onto the concrete coping with their hands. They are wearing swim caps and swimwear. The water is clear and blue. The perspective is from above, looking down at the swimmers.</p>	
<b>Resultados Alcanzados:</b> El estudiante alcanza la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Tabla N° 26:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 4</b>	
<b>Objetivo:</b> Acostumbrase al agua y moverse dentro de ella	
<b>Valores a desarrollar:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minutos	<b>Metodología:</b> Directa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Caminar en la piscina en diferentes direcciones</p> 	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Ayuda a los estudiantes movilizarnos con facilidad en el agua	
<b>Tabla N°27:</b> Ejercicio 4	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Inmersión y abrir los ojos dentro del agua	
<b>Valores a desarrollar:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 20 minutos	<b>Metodología:</b> Asociativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Con la cabeza dentro del agua contar los dedos abiertos de la mano del compañero o el profesor</p>	
	
<b>Resultados alcanzados :</b> Esto nos ayuda a tener confianza e sí mismo y mejora la respiración	
<b>TablaN°28:</b> Ejercicio 5	
<b>Elaborada por:</b> Diana lema	

<b>EJERCICIO 6</b>	
<b>Objetivo:</b> Realizar movimientos básicos en el agua.	
<b>Valores a desarrollar:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El profesor sostiene el cuerpo del alumno a la altura de la cabeza y la cadera, para que aprenda a respirar y a sentir el agua cerca de su cara.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en agua.	
<b>Tabla N° 29:</b> Ejercicio 6	
<b>Elaborado por:</b> Diana lema	

## EJERCICIOS DE FLOTACIÓN

### EJERCICIO 1

**Objetivo:** Adoptar la posición horizontal en flotación

**Valores a desarrollar:** Perseverancia y el amor a la natación

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Ninguno

**Piscina:** Iniciación

**Tiempo de duración:** 12 minutos

**Metodología:** Global

#### DESCRIPCIÓN

Sostenerse con las manos en el filo de la piscina de cubito ventral y elevar el cuerpo hasta flotar sin mover las piernas.



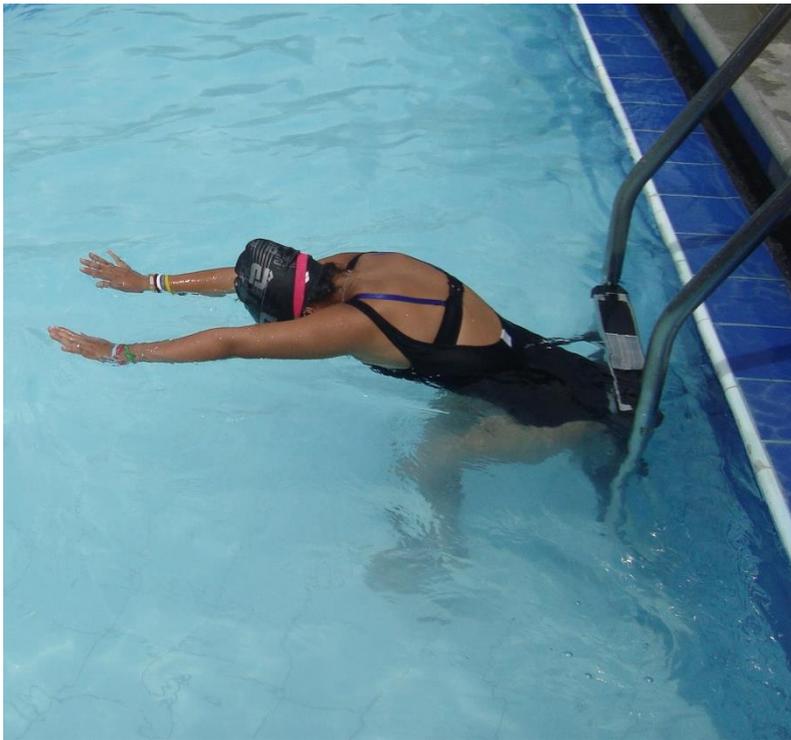
**Variante:** Realizar el mismo ejercicio pero ahora ejecutando un pequeño movimiento de piernas de forma rítmica y con la cabeza hacia arriba

**Tabla N° 30:** Ejercicio 1

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Flotación ventral	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 segundos por estudiante	<b>Metodología:</b> Asociativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Agarramos de las manos al compañero y los jalamos (remolcamos) manteniendo la cara sumergida durante el mayor tiempo posible.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Ayuda a tener en confianza en sus habilidades	
<b>Variante:</b> El mismo ejercicio con inmersión total de la cabeza	
<b>Tabla N°31:</b> Ejercicios 2	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Sumersión de cara	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Flotadores	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 segundos por estudiante	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Con una tabla y flotador en la cintura. Empujar sobre la pared con las piernas y extenderse en forma horizontal con la cabeza fuera del agua y luego dentro.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzado:</b> Ayuda a tener en confianza en sus habilidades	
<b>Tabla N°32:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por :</b> Diana lema	

<b>EJERCICIO 4</b>	
<b>Objetivo:</b> Flotación y deslizamientos ventral	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Flotadores	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 segundos por estudiante	<b>Metodología:</b> Directo
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>En la posición de cuclillas, en el fondo y sobre las escaleras. Empujar y extenderse horizontalmente con manos juntas y brazos extendidos adelante.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a mejorar la posición correcta del cuerpo	
<b>Tabla N°33:</b> Ejercicio 4	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Flotación y deslizamientos ventral	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Flotadores	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 segundos por estudiante	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Con la tabla cogida entre las manos. Dejarse caer hacia atrás elevando las caderas bajo la tabla.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a mejorar la confianza en el agua	
<b>Tabla N°34:</b> Ejercicio 5	
<b>Elaborado por:</b> Diana lema	

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

### EJERCICIO 1

**Objetivo:** Sumersión de cara

**Valores a desarrollar:** Confianza en sus habilidades

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Ninguno

**Piscina:** Iniciación

**Tiempo de duración:** 15 segundos  
por estudiante

**Metodología:** cualitativa

### DESCRIPCIÓN

Agarrados del rebosadero sumergir la cara en el agua y comenzar a botar el aire por la boca, haciendo burbujas



**Resultados Alcanzados :** Nos ayuda a mejorar la sumersión de la cara

**Variante:** El mismo ejercicio con inmersión total de la cabeza

**TablaN°35:** Ejercicio 1

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>EJERCICIOS 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la respiración lateral	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 20 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Sujetarse con las manos del filo de la piscina elevando las piernas y patear en forma rítmica, sacando la cabeza por un lado iniciar la respiración en forma lateral.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Ayuda a mejorar el movimiento bilateral para la respiración	
<b>Tabla N°36:</b> Ejercicio 2	
<b>Fuente propia:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIOS 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la noción de la espiración	
<b>Valores a desarrollar:</b> Disciplina en el grupo de trabajo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 15 a 20 minutos	<b>Metodología:</b> Explicativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
Soplar una pelota de ping-pong	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Ayuda a mejorar de forma correcta la respiración	
<b>Tabla N°37:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIOS 4</b>	
<b>Objetivo:</b> Potenciar noción de la espiración	
<b>Valores a desarrollar:</b> Disciplina en el grupo de trabajo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 5 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
Soplar el agua que hay entre las manos colocadas en forma de cuenco. (la fuente)	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Ayuda a mejorar de forma correcta la respiración	
<b>Tabla N°38:</b> Ejercicio 4	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Ejecutar espiración acuática y espiración completa	
<b>Valores a desarrollar:</b> Respeto a las individualidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 5 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>De pie en el fondo, inspirar y soltar el aire dentro del agua, agachándose</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a mejorar la respiración de forma correcta	
<b>Tabla N°39:</b> Ejercicio 5	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

## JUEGOS RECREATIVOS

### Juego vuelta a la calma

**Objetivo:** Motivar al estudiante e aprendizaje de la natación

**Valores a desarrollar:** Trabajo en equipo

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Ninguno

**Piscina:** Iniciación

**Tiempo de duración:** 15 minutos

**Metodología:** Asociativa

### DESCRIPCIÓN

Pasar la pelota al compañero por debajo de las piernas



**Resultados Obtenidos:** Nos ayuda a mejorar el compañerismo de forma divertida

**Tabla N°40:** Juego Vuelta a la Calma

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>Juego vuelta a la calma</b>	
<b>Objetivo:</b> Inmersión rápida	
<b>Valores a desarrollar:</b> Trabajo en equipo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Balón	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Asociativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Realizamos un círculo agarrado de las manos del compañero. En el cetro va un estudiante que se le denomina el caza cabezas, sumergirse para no ser tocado por el balón.</p>	
	
<b>Resultados Obtenidos:</b> Nos ayuda a mejorar el compañerismo de forma divertida	
<b>Tabla N° 41:</b> Juego Vuelta a la Calma	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

## ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

El principal objetivo de esta etapa es la educación deportiva en la natación, es decir: iniciación a la técnica al esfuerzo que con lleva, la calidad de trabajo ligada a la cantidad.

En la última fase de esta etapa, el estudiante debe estar ya en la disposición de ser dirigido hacia la especialización que mejor lo requiera.

La excelente orientación del nadador, requiere tener en cuenta cierto número de factores tales como: aptitud fisiológica y cualidades físicas del individuo.

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA PATADA

### EJERCICIO 1

**Objetivo:** Mejorar la patada en el estilo crol

**Valores a desarrollar:** La puntualidad en el entrenamiento

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Ninguno

**Piscina:** Profunda

**Tiempo de duración:** 15 minutos

**Metodología:** cualitativa

### DESCRIPCIÓN

Partear en posición vertical: en agua profunda separarse 1m, de la pared. Patear en posición vertical con los brazos contra el cuerpo y la cabeza fuera del agua permanecer erguido con la cadera hacia delante, las piernas generan patadas rápidas con los pies ligeramente en rotación interna para sentir más resistencia.



**Resultados Alcanzados:** Nos ayuda a mejorar la resistencia de las piernas

**Tabla N°42:** Ejercicios de Patada 1

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Mejora la patada y el balance requerido en un estilo libre largo y suave	
<b>Valores a desarrollar:</b> Perseverancia y disciplina	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotador)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 20 minutos	<b>Metodología:</b> Directa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Patada lateral del crol: haciendo la patada estando de costado la cadera esta perpendicular al fondo de la piscina cuando se pateo a lado izquierdo el brazo izquierdo debe ir extendido al frente con la palma de la mano apoyado en el flotador y el brazo derecho debe apoyar sobre la cadera derecha.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a la respiración bilateral con coordinación de los brazos y piernas.	
<b>Tabla N°43:</b> Ejercicio 2 <b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Potenciar la acción de la patada	
<b>Valores a desarrollar:</b> Compañerismo y trabajo en equipo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotador)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Patada subacuática: en forma horizontal se puede realizar la patada del crol en forma subacuática con el cuerpo bien alineado con los brazos bien extendidos hacia el frente sobre la cabeza y las manos apoyándose sobre la tabla.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Este ejercicio nos ayuda a mejorar el movimiento de la patada o batida	
<b>Variante:</b> Se realiza el mismo ejercicio sin tabla	
<b>Tabla N°44:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO4</b>	
<b>Objetivo:</b> Orientar el trabajo de forma ascendente de la batida	
<b>Valores a desarrollar:</b> Responsabilidad en las actividades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotador)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 25 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Batido con un solo pie activo: realizamos la batida con un solo pie con el otro pie realizamos movimientos menos vigorosos en todo caso equilibrio por inercia.</p>	
	
<b>Resultados Obtenidos:</b> Este ejercicio nos ayuda a mejorar el movimiento de la patada o batida	
<b>Tabla N°45:</b> Ejercicio 4	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Perfeccionar la patada	
<b>Valores a desarrollar:</b> Respetar las individualidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 25 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Realizar la batida agarrándose del rebosadero. Con el cuerpo extendido, tratar de que el agua “hierva” con el batido aleteado de los pies. Mantener el cuerpo en una posición elevada y realizar la batida correctamente.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a ejecutar la forma correcta de los pies	
<b>Tabla N°46:</b> Ejercicio 5	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 6</b>	
<b>Objetivo:</b> Potenciar el perfeccionamiento de la patada	
<b>Valores a desarrollar:</b> Asumir retos para definir los resultados	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> tabla	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 20 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Batida con el dedo gordo se puede recorrer a lo largo de la piscina con los brazos extendidos y las manos sobre la tabla es posición horizontal, rompiendo la superficie con el dedo gordo antes de iniciar la batida hacia abajo.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a ejecutar la forma correcta de los pies	
<b>Tabla N°47:</b> Ejercicio 6	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 7</b>	
<b>Objetivo:</b> Obtener resistencia en las piernas	
<b>Valores a desarrollar:</b> Asumir retos para definir los resultados	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> tabla	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Batida silenciosa. Colocar las manos en la mitad de la tabla con las palmas hacia abajo. Se puede recorrer el largo de la piscina manteniendo los pies debajo de la superficie, llevar la barbilla sobre la superficie. No mover la cabeza. Sostener la tabla plana y hacer la batida silenciosa.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Realizar la flotación de forma correcta	
<b>Tabla N°48:</b> Ejercicio 7	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 8</b>	
<b>Objetivo:</b> Realizar la forma correcta de la batida	
<b>Valores a desarrollar:</b> Disciplina para alcanzar los objetivos propuestos	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> tabla	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Global
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Batida superficial. Esta batida se lo realiza rompiendo la superficie pero ahora con la mitad de la pierna hacia afuera. Aunque esta manera es una exageración, ayudara a conseguir la forma más correcta de la batida.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda a perfeccionar la batida de la patada de forma correcta	
<b>Tabla N°49:</b> Ejercicio 8	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 9</b>	
<b>Objetivo:</b> Verificar si tiene una buena batida	
<b>Valores a desarrollar:</b> Responsabilidad del deportista y de su equipo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Iniciación
<b>Tiempo de duración:</b> 1 minuto	<b>Metodología:</b> Demostración
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Si se logra mantener durante un minuto con los brazos fuera del agua y las manos sobre la cabeza y con una batida continua del crol, podemos considerar que se trata de un buen batidor de pies del crol</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda al desarrollo de la batida durante la practica	
<b>Tabla N°50:</b> Ejercicio 9	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

## EJERCICIOS PARA REALIZAR LA ACCIÓN CORRECTA DE BRAZOS

### EJERCICIO 1

**Objetivo:** Desarrollar la acción correcta de los brazos

**Valores a desarrollar:** Cooperación para ejecutar los movimientos correctos de los ejercicios

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Tabla (flotador)

**Piscina:** Profunda

**Tiempo de duración:** 20 minuto

**Metodología:** Directo

#### DESCRIPCIÓN

Coloca una mano en el centro de la tabla. Con la cabeza elevada, se realiza la brazada con el otro brazo. Cuando te mueves en el agua, estas seguro de que la mano se “ancla” en el agua, antes de ir hacia abajo y atrás. Recuerda que debes la batida fuerte

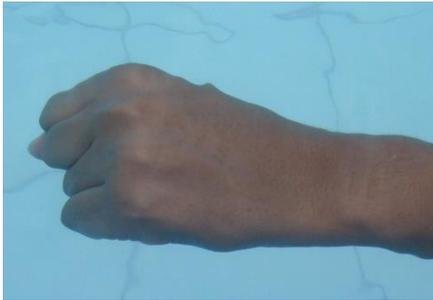


**Resultados Alcanzados:** Cooperación para ejecutar los movimientos correctos de los ejercicios

**Tabla N°51:** Ejercicio 1

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Cooperación para ejecutar los movimientos correctos de los ejercicios	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotador)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p>Nadar solo con los brazos, sujetando entre las piernas un flotador</p> 	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Mejorar la técnica de los brazos	
<b>Tabla N°52:</b> Ejercicio 2	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la acción correcta de los brazos	
<b>Valores a desarrollar:</b> Confianza en sus habilidades	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minuto	<b>Metodología:</b> Explicativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Para desarrollar la utilización del antebrazo como superficie de tracción es recomendable que nades con los puños cerrados y contrastes a continuación con la mano abierta.</p>	
	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> mejora la forma correcta de la posición de la manos	
<b>Tabla N°53:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

**EJERCICIOS PARA EL CORRECTO MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y RESPIRACIÓN**

**EJERCICIO 1**

**Objetivo:** Desarrollar la acción correcta de los brazos y la mecánica de la respiración del estilo crol

**Valores a desarrollar:** Disciplina durante la ejecución de movimientos

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Ninguno

**Piscina:** Profunda

**Tiempo de duración:** 30 minuto

**Metodología:** Demostrativa

**DESCRIPCIÓN**

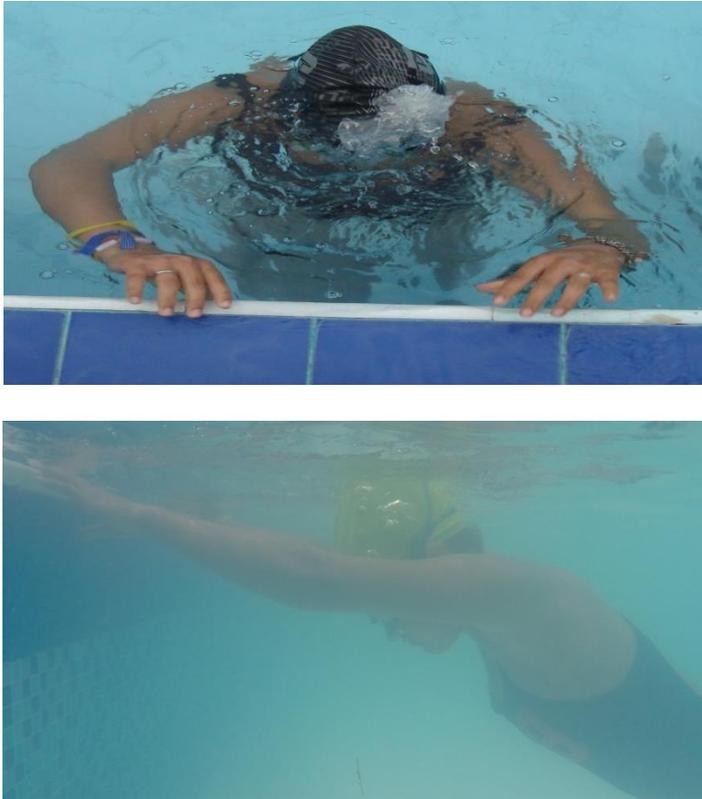
1. Nadar con un solo brazo mientras el otro permanece extendido
2. el mismo ejercicio anterior, pero cambiando el brazo de tracción, después de para unos segundos los brazos extendidos delante de la cabeza.



**Resultados Alcanzados:** Mejorar la técnica de los brazos

**Tabla N°54:** Ejercicio 1

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Ejecutar movimientos de cabeza de aplicación del estilo	
<b>Valores a desarrollar:</b> Espíritu de sacrificio en la practica	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Ninguno	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 5 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Cogido del borde de la piscina en posición ventral, brazos extendidos. En respiración 2/6 el estudiante inspira durante dos segundos por un lado o adelante y expulsa dentro del agua el aire en 6 segundos.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Mejora de forma correcta la respiración en la técnica del estilo crol	
<b>Tabla N°55:</b> Ejercicio 2	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

## JUEGOS RECRETIVOS

### JUEGO DE VUELTA A LA CALMA

**Objetivo:** Fomentar el aprendizaje del estilo crol de forma divertida

**Valores a desarrollar:** Motivar al deportista de forma divertida y el desarrollo del compañerismo

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** flotadores y pelotas

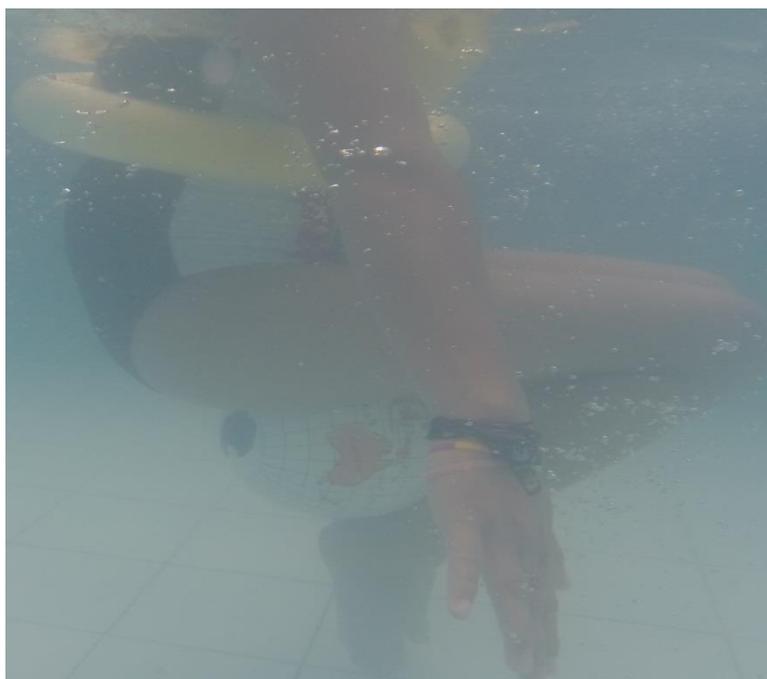
**Piscina:** Profunda

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Metodología:** Asociativa

#### DESCRIPCIÓN

Con un flotador alrededor de la cintura y sentado sobre una pelota avanzar realizando una pequeña remada de manos empujando el agua así atrás.



**Resultados Alcanzados:** Desarrollo del compañerismo de forma divertida

**Tabla N°56:** Juego Vuelta a la Calma

**Elaborado por:** Diana Lema

## ETAPA DE ENTRENAMIENTO

Esta etapa empieza cuando aparece una nueva noción; la velocidad. Esto se traduce por la utilización del cronometro. Esta etapa no está incluida en la metodología de la enseñanza de la natación, ya que para entrenar hay que saber nadar correctamente. A esto se le considera el dominio del medio acuático como a la superación de ciertas habilidades y destrezas básicas: desplazamientos, giros, equilibrios y lanzamientos. Así pues, el siguiente esquema relacionado con el enfoque predominante educativo y el enfoque predominante utilitario deportivo. Es satisfactorio tener en cuenta que mayor se la experiencia y las vivencias más productivas y eficaz será mejor el aprendizaje de las técnicas deportivas en esta caso la natación.

<b>EJERCICIO 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Facilitar el giro del cuerpo en el estilo crol	
<b>Valores a desarrollar:</b> Optimismo para vencer los obstáculos y retos que tiene el deportista	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotadores)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Realizar un largo de piscina sobre el lado izquierdo con el brazo totalmente extendido y la mano sobre la tabla y el brazo derecho junto al cuerpo ejecutando lateralmente la batida del crol.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos sirve para el desplazamiento de forma rápida durante la técnica del estilo crol	
<b>Tabla N°57:</b> Ejercicio 1	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Facilitar el giro del cuerpo en el estilo crol	
<b>Valores a desarrollar :</b> Motivación al deportista para alcanzar mejores resultados	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotadores)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Realizar un largo de piscina sobre el lado derecho con el brazo totalmente extendido y la mano sobre la tabla y el brazo izquierdo junto al cuerpo ejecutando lateralmente.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Nos ayuda al perfeccionar la patada en conjunto con los brazos	
<b>Tabla N°58:</b> Ejercicio 2	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Facilitar el giro del cuerpo en el estilo crol	
<b>Valores a desarrollar:</b> Deportividad y juego limpio en las competencias	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotadores)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> cualitativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Con el brazo totalmente extendido y la mano sobre la tabla al cambiar de lado también gira la pierna Mientras cambias de un lado al otro respiras primero a la izquierda a cada lado cada tres batidas y luego a la derecha</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Mejora la coordinación de brazo, piernas y respiración	
<b>Tabla N°59:</b> Ejercicio 3	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIOS 4</b>	
<b>Objetivo:</b> Facilitar el giro del cuerpo en el estilo crol	
<b>Valores a desarrollar:</b> Disciplina durante la realización del trabajo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotadores)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Demostrativa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Con el brazo totalmente extendido y la mano sobre la tabla al cambiar de lado también gira la pierna Mientras cambias de un lado al otro respiras primero a la izquierda aumentando seis batidas y luego respiramos a la derecha sacando el codo fuera del agua.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Correcta ejecución de brazos	
<b>Tabla N°60:</b> Ejercicio 4	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

<b>EJERCICIO 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Facilitar el giro del cuerpo en el estilo crol	
<b>Valores a desarrollar:</b> Disciplina durante la realización del trabajo	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Tabla (flotadores)	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Directa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Realizar un largo de piscina sobre el lado derecho con el brazo totalmente extendido y la mano sobre la tabla y el brazo izquierdo junto al cuerpo ejecutando lateralmente pero sacando hasta la mitad del antebrazo.</p>	
	
<b>Resultados Alcanzados:</b> Correcta ejecución de brazos y respiración	
<b>Variante:</b> Puedes hacer lo mismo manteniendo los dedos en el agua mientras recobras	
<b>Tabla N°61:</b> Ejercicio 5	
<b>Elaborado por:</b> Diana Lema	

## JUEGOS RECREATIVOS

### JUEGO DE VUELTA A LA CALMA

**Objetivo:** Fomentar el aprendizaje del estilo crol de forma divertida

**Valores a desarrollar:** Motivar el aprendizaje del estilo crol de forma recreativa

**Formación:** Grupos

**Número de nadadores:** 30

**Materiales:** Flotador, pull-boy, tabla

**Piscina:** Profunda

**Tiempo de duración:** 30 minutos

**Metodología:** Demostrativa

### DESCRIPCIÓN

Desplazarse a lo largo de la piscina nadando el estilo crol, con un flotador alrededor de la cintura y con un pull-boy una tabla entre las piernas



**Resultados Alcanzados:** Mejora la coordinación de los brazos

**Tabla N°62:** Juego Vuelta a la Calma

**Elaborado por:** Diana Lema

<b>JUEGO DE VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>Objetivo:</b> Naturalidad en el agua	
<b>Valores a desarrollar:</b> Motivar el aprendizaje del estilo crol de forma recreativa	
<b>Formación:</b> Grupos	<b>Número de nadadores:</b> 30
<b>Materiales:</b> Balón	<b>Piscina:</b> Profunda
<b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos	<b>Metodología:</b> Asociativa

**DESCRIPCIÓN**

Juego del rugby. Dos equipos tiene que tratar de llevar a la pared contraria



**Resultados Alcanzados:** Interés a la natación y mejoramiento del compañerismo

**Tabla N°63:** Juego Vuelta a la Calma

**Elaborado por:** Diana Lema

**Basado en la Bibliografía de :** Bucher Walter (2010)

## 5.5 Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHAS	EVALUACIÓN
<b>Socialización</b>	Socializar con los nadadores sobre la estrategias metodológicas para el desarrollo la técnica del estilo crol	Reuniones Charlas de Trabajo	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas	Investigador: Diana Lema	Primera semana de marzo	Aplicación de instrumentos de evaluación (encuesta)
<b>Planificación</b>	Planificar las fechas de la implementación de las estrategias metodológica y ejercicios.	Elaboración de series para ejercicios	Hojas Computadora Impresora	Investigador: Diana Lema	Segundo semana de marzo 1	Aplicación de instrumentos de evaluación
<b>Ejecución</b>	Ejecutar la propuesta	Práctica de los ejercicios de las estrategia metodológica en la natación	Piscina Silbato Instrumentos	Investigador: Diana Lema	Todo el año	Evaluar los ejercicios de la técnica del estilo crol
<b>Evaluación</b>	Evaluar el manual de estrategia metodológicas y ejercicios para mejorar el estilo crol	Aplicación de serie de ejercicios	Piscina Silbato Instrumentos	Investigador: Diana Lema	Al final de cada unidad de entrenamien to	Evaluar la ejecución de la técnica optima del estilo crol

**TablaN°64:** Modelo Operativo

**Elaborado por:** Diana Lema

## 6.8 ADMINISTRACIÓN

La propuesta será administrada y dirigida por el Investigador, maestros, tutor deportistas quienes serán los responsables de tener claro los objetivos y logros a desempeñarse para la ejecución de la propuesta establecida.

Se socializará mediante la ejecución de un manual de estrategia metodológica y ejercicios, en la cual tendrán participación activa todos y cada uno de los docentes, quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los nadadores la cual forman parte de la investigación.

Esto se podrá llevar a cabo a través de la entrega de copia del manual al docente que forma parte de la investigación.

## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación será flexible, participativa, permanente, además se realizará mediante una evaluación inicial y diagnóstica, para luego proceder con la evaluación formativa.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	La aplicación de las actividades de cada fase de práctica
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta
4. ¿Quién evalúa?	El docente
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación formativa mensual
6. ¿Con qué evaluar?	Fichas de Observación

**Tabla N°65:** Previsión de la evaluación  
**Elaborado por:** Diana Lema

## BIBLIOGRAFÍA

BUCHER Walter (2010) 1000 Ejercicios y Juegos de Natación y Actividades Acuáticas, editorial Hispano Europea octava edición Barcelona.

COLADO Juan Carlos (2004) Acondicionamiento Físico en el Medio Acuático, Paidotribo 1 edición España.

DEWEY, John (1938) Experiencia y Educación, Editorial desnivel, Madrid

DIAZ, Marco (2012) Importancia de la Natación primera edición, Chiclayo.

DOMÉNECH, Fernando (1999) Proceso de Enseñanza/Aprendizaje Universitario De la Universidad Jaume I (castellano).

FLORES Iván, GANDARA Cristina, REVELO Javier. (2004) Manual de Educación Física Deportes y Recreación por Edades, Cultura Ediciones, España

GUERRERO, Rafael Guía de las Actividades Acuáticas, Editorial Paidotribo segunda edición, España

LANÚS, Francesc y TORRES Antonio (2005), Mil 60 Ejercicios y Juegos de Natación, Paidotribo, España

MENESES, Gerardo (2007) NTIC, Interacción y Aprendizaje en la universidad de Rovira y virgili.

NAVARRO, Fernando (1995) Hacia el Dominio de la Natación, editorial Gymnos, Madrid

NAVARRO Orlando y FERNADEZ Martín (1983), Natación, editorial Pueblo y Educación, España.

PEACET, Jean (1966) La Imagen Mental en el Niño, Editorial Desnivel, España

SAMPOYO Sonia 2008, Estiramientos y Conciencia Corporal para el Movimiento, editorial EDAF, México

## LINKOGRAFÍA

<https://docs.google.com/document/d/1O4XejsmT1ZCgf1b4lMIqvog0lcaOeFA13FUjxh6Ng/preview?pli=1>

<http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf>

<http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>

<http://www.definicionabc.com/general/didactica.php>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>

[http://sitios.itehttp://definicion.de/didactica/sm.mx/va/dide2/tecnicas\\_didacticas/quesontd.htm](http://sitios.itehttp://definicion.de/didactica/sm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/quesontd.htm)

<http://www.monografias.com/trabajos6/tenpe/tenpe.shtml>

<http://aureadiazgonzales.galeon.com/>

<http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/flotacion.html>

<https://prezi.com/pqszpsnbmcau/bases-metodologica-para-la-ensenanza-del-estilo-libre-en-n/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Crol>

<http://www.triatlonrosario.com/2009/07/ejercicios-para-mejorar-patada-en-crawl.html>

<https://elblogdenube2.wordpress.com/category/ejercicios-para-hacer-el-calentamiento-general/>

<http://yonado.es/natacion-estilo-crol/>

<http://www.monografias.com/trabajos31/crol-tercera-edad/crol-tercera-edad.shtml>

**ANEXOS**



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



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA SUIZO DE LA CIUDAD DE AMBATO

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de Entrenadores y Estudiantes sobre las estrategias metodológicas en la enseñanza de la Técnica del Estilo Crol

**INSTRUCTIVO:** Marque con un **X** la alternativa que usted crea conveniente.

1.- ¿Considera usted que las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

2.- ¿Piensa usted que los procesos cognitivos ayudara en el proceso enseñanza aprendizaje

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

3.- ¿Cree usted que utilizando estrategias metodológicas activa el proceso enseñanza aprendizaje?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

4.- ¿Considera usted que las actitudes son de gran importancia durante el proceso de enseñanza aprendizaje?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

5.- ¿Cree usted que es importante la posición horizontal en flotación y en el desplazamiento del estilo crol?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

6.- ¿Considera usted que realizar una buena inmersión de la cara se ejecuta mejor el desplazamiento en el estilo crol?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

7.- ¿Cree usted que es importante la respiración bilateral en la ejecución del estilo crol?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )

8.- ¿Piensa usted que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol?

**Regularmente** ( )    **Satisfactorio** ( )    **Muy Satisfactorio** ( )



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



ENCUETAS REALIZADAS A AUTORIDADES Y DOCENTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “SUIZO” DE LA CIUDAD DE AMBATO

**OBJETIVO:** Investigar la importancia que tiene las estrategias metodológicas en la enseñanza del estilo crol, durante la práctica de la natación.

**INSTRUCTIVO:** Marque con un **X** la alternativa que usted crea conveniente.

1.- ¿Considera usted como autoridad o docente de esta Unidad Educativa que en las estrategias metodológicas se debe utilizar metodologías y técnicas creativas para alcanzar el conocimiento?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

2.- ¿Piensa usted como autoridad o docente que los procesos cognitivos ayudara en el proceso enseñanza aprendizaje?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

3.- ¿Cree usted como autoridad o docente que en el proceso de enseñanza aprendizaje será óptimo utilizando estrategias metodológicas activas?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

4.- ¿Considera usted como autoridad o docente que las actitudes de los estudiantes son de gran importancia durante el proceso de enseñanza aprendizaje?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

5.- ¿Piensa usted como autoridad o docente que es de vital importante la posición horizontal en flotación y en el desplazamiento del estilo crol?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

6.- ¿Cree usted como autoridad o docente que los seleccionados de natación realizan una buena inmersión de la cara durante el desplazamiento en el estilo crol?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

7.- ¿Considera usted como autoridad o docente que es importante la enseñanza de la respiración bilateral en la práctica del estilo crol?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

8.- ¿Piensa usted como autoridad o docente que la aplicación de la técnica adecuada genera mayor propulsión durante la práctica del estilo crol?

**Regularmente ( ) Satisfactorio ( ) Muy Satisfactorio ( )**

**SUIZO**  
**UNIDAD EDUCATIVA**



Ambato enero 07, 2015

Licenciado

Mg. Julio Mocha Bonilla

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA (E)

Presente

De mi consideración:

En vista al oficio C.CF.C. Of.0364, la Señorita Lema Yánez Diana Griselda, estudiante de la Carrera de Cultura Física fue aceptada para que desarrolle el Proyecto de Investigación en nuestra Institución con el tema: "LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL EN LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA SUIZO, DE LA CIUDAD DE AMBATO", durante el año lectivo 2014-2015.

Atentamente,  
  
Ing. Lina Escobar

RECTORA



**SUIZO**  
UNIDAD EDUCATIVA  
AMBATO-ECUADOR

Dirección: Huachi Chico (Barrio el Progreso)  
Teléfonos: 2587235 - 0983065743  
[www.ceisu.edu.ec](http://www.ceisu.edu.ec)  
Ambato-Ecuador



Foto N°1: La investigadora realiza la aplicación de las encuestas a los seleccionados de natación de la Unidad Educativa Suizo para obtener la información requerida.



Foto N°2: La investigadora se encuentra realizando el calentamiento general con los estudiantes de la Unidad Educativa Suizo para empezar la práctica de la natación.



Foto N°3: La investigadora se encuentra realizando el calentamiento específico con los estudiantes para prevenir cualquier tipo de lesión durante la práctica.



Foto N°4: los estudiantes de la Unidad Educativa Suizo se encuentran en contacto con el agua para empezar la práctica.



Foto N°5: La investigadora se encuentra impartiendo una clase donde los estudiantes realizan movimientos de piernas.



Foto N°6: la investigadora imparte una clase de respiración para mejorar esta técnica de vital importancia en el estilo crol



FotoN°7: La investigadora realiza con los estudiantes movimientos de piernas y respiración para mejorar la técnica del estilo crol



Foto N° 8: Los estudiantes realizando una práctica para mejorar la patada y la respiración durante un minuto.