



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

**TEMA:**

**“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL  
DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE PRIMER  
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS  
URBANAS DEL CANTÓN PUJILI DE LA PROVINCIA DE  
COTOPAXI”**

**Previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura  
Física**

**AUTOR: Leguys Eduardo Quiñonez Camacho**

**TUTOR: Dr. Víctor Adrian Escorza Núñez**

**Ambato – Ecuador**

**2012**

## APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Yo, Dr. Víctor Adrian Escorza Núñez con cédula de identidad No. 1802645539 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: ***“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi”*** desarrollado por el egresado Leguys Eduardo Quiñonez Camacho, considero que dicho informe, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

EL TUTOR

---

Dr. Víctor Adrian Escorza Núñez

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

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

Ambato, 30 de Enero del 2012

EL AUTOR

---

Quiñonez Camacho Leguys Eduardo

C.C. 1710633510

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presenta trabajo de Grado o Titulación sobre el tema: **“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 30 de Enero del 2012

EL AUTOR

---

Quiñonez Camacho Leguys Eduardo

C.C. 1710633510

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “***La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi***”, presentada por el Sr. Leguys Eduardo Quiñonez Camacho, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre a Marzo 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

#### LA COMISIÓN

---

Lic. Colina Herrera Carlos Xavier    Lic. Castro Acosta Washington Ernesto

**MIEMBRO**

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

*Con mucho cariño y afecto para mis familiares y en especial para mi esposa e hijos, por ser el soporte de mi superación y la inspiración que me motiva a aceptar los retos para alcanzar los grandes ideales.*

*A mis amigos, que son el motor que impulsan mi vida, dándome la oportunidad de plasmar en realidades, los sueños y anhelos de un gran profesional*

**EL AUTOR**

## *AGRADECIMIENTO*

*No hay tarea humana que pueda llevarse a cabo sin la voluntad de Dios, por eso mi agradecimiento al ser todopoderoso, quien orienta nuestros pasos para ser mejores en la vida.*

*El más profundo agradecimiento y reconocimiento a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y en especial a la Carrera de Cultura Física, por darnos la oportunidad de obtener una Licenciatura, proporcionándonos docentes de alto nivel académico.*

*A las autoridades, personal docente, administrativo y de servicio de las escuelas del sector urbano del cantón Pujilí de la Provincia del Cotopaxi, por su apertura y colaboración en el desarrollo del presente trabajo investigativo.*

*Un especial agradecimiento y gratitud eterna, al amigo y maestro de maestros, por su acertada dirección y conducción del desarrollo investigativo, demostrando siempre su destacada vocación profesional, caracterizada por su alta calidad humana, propia de las grandes personalidades.*

*A mi familia, por ser la base de apoyo y comprensión, compartiendo momentos llenos de sueños y esperanza.*

*EL AUTOR*

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA .....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS.....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XI
	1
Introducción.....	
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	2
1.1 Tema.....	2
1.1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.1.2 Contextualización.....	10
1.1.3 Análisis Crítico.....	11
1.1.4 Prognosis.....	13
1.1.5 Formulación del problema.....	13
1.1.6 Interrogantes de la investigación.....	13
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	14
1.3. Justificación.....	18
1.4. Objetivos.....	18
1.4.1. General.....	18
1.4.2. Específicos.....	
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	20
2.1. Antecedentes investigativos.....	21
2.2. Fundamentación filosófica.....	24
2.3. Categorías Fundamentales.....	42
2.4. Hipótesis.....	42
2.7. Señalamiento de Variables.....	
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	43
3.1. Enfoque de investigación.....	46
3.2. Modalidad de la Investigación.....	46
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	47
3.4. Población y muestra.....	48
3.5. Operacionalización de variables.....	50
3.6 Plan de recolección de información.....	
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	



Encuesta dirigida a estudiantes y profesores de las escuelas del cantón Pujilí.....	51
	71
Verificación de la hipótesis.....	
<b>CAPITULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	76
5.1. Conclusiones.....	76
5.2. Recomendaciones.....	
<b>CAPITULO VI</b>	
<b>LA PROPUESTA</b>	78
6.1. Datos informativos.....	79
6.2. Antecedentes.....	80
6.3. Justificación.....	93
6.4. Objetivos.....	93
6.4.1. General.....	93
6.4.2. Específicos.....	94
6.5. Análisis de factibilidad.....	94
6.6. Fundamentación.....	115
6.7. Metodología.....	116
6.8. Administración.....	117
6.9. Previsión de la evaluación.....	118
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	122
<b>ANEXOS</b> .....	133
Encuesta dirigida a estudiantes y profesores de las escuelas del cantón Pujilí.....	122
Entrevista dirigida a profesores de Cultura Física de las instituciones escolares.....	139
Fotografías.....	123
	124
	125

## ÍNDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Árbol de problemas.....	9
Etapa I: Supervivencia en el medio acuático.....	31
Etapa II: autonomía de movimiento en el medio acuático con libertad de movilidad.....	32
Categorías fundamentales.....	42
Factores básicos de la enseñanza.....	45
Población y muestra.....	47
Operacionalización de variables.....	48
Variable dependiente.....	49
Análisis e interpretación de resultados.....	51
Verificación de la hipótesis.....	71
Frecuencias esperadas.....	74
Actividades en el proceso.....	110

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

**RESUMEN EJECUTIVO**

***“LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL  
DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN  
PUJILI DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”***

**Autor: Leguys Eduardo Quiñonez Camacho**

**TUTOR: Dr. Escorza Núñez Víctor Adrian**

**FECHA: 30 de Enero del 2012**

**RESUMEN**

El objetivo general de esta investigación estuvo referido a determinar las causas por las cuales existe la escases de la práctica de la natación a los niños y así mejorar su desarrollo físico motriz por tal motivo se ha hecho una investigación en las escuelas del Cantón Pujili para determinar el desconocimiento y la falta de práctica de este deporte, razones que conllevan a la investigación es la inexistencia de infraestructura y la falta de capacitación de docentes para la enseñanza de este deporte y así diseñar estrategias metodológicas para la práctica de natación en el primer año de Educación Básica.



## INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN**

***“La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujilí de la Provincia de Cotopaxi”.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sin duda, este deporte es un amigo que brinda innumerables beneficios al niño. En el aspecto físico: fortalece los músculos, mejora el equilibrio, la

percepción espacial, coordinación, flexibilidad y velocidad. Además, incrementa su capacidad respiratoria, regula su circulación, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, le ayuda a controlar el peso corporal, disminuye el nivel de glucosa y colesterol en la sangre.

En el ámbito psicológico: estimula la confianza y la seguridad en el infante y favorece su sentido de independencia. En el aspecto social, el contacto con otros niños, promueve la socialización, pues le permite compartir y convivir con otras personas.

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

*Bernard* dice que el cloro combinado con sustancias orgánicas como la orina, sudor y saliva, generan un gas contaminante llamado tricloramina, por lo cual es indispensable vigilar la higiene y la ventilación de las piscinas para reducir los riesgos. (*Nota de EFE, de fecha 17 de marzo 2006*)

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



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

### **1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **CONTEXTUALIZACIÓN MACRO**

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

En torno a este tema se puede observar que a pesar de existir clubes deportivos de natación privados, no se ha desarrollado esta práctica en los niños para mejorar su aspectos psicomotriz, desarrollando destrezas fundamentales para el crecimiento y maduración corporal en los niños, es así que poco o nada se ha investigado en función de ayuda escolar para desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa a través de la natación en los escolares a nivel rural y en el sector de la sierra.

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

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

### **CONTEXTUALIZACIÓN MESO**

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

Más bien se puede observar que la no práctica de la natación está causando una serie de problemas funcionales en la niñez y juventud, por cuanto cuando los señores estudiantes salen a giras de observación o de paseos de fin de año se suscitan hechos lamentables como es el ahogamiento en las piscinas de hoteles, por no saber nadar, de igual

firma podemos determinar que existe un gran porcentaje en la provincia y sobre todo en los niños y padres de familia el temor a practicar este deporte por miedo de sufrir un accidente.

## **CONTEXTUALIZACIÓN MICRO**

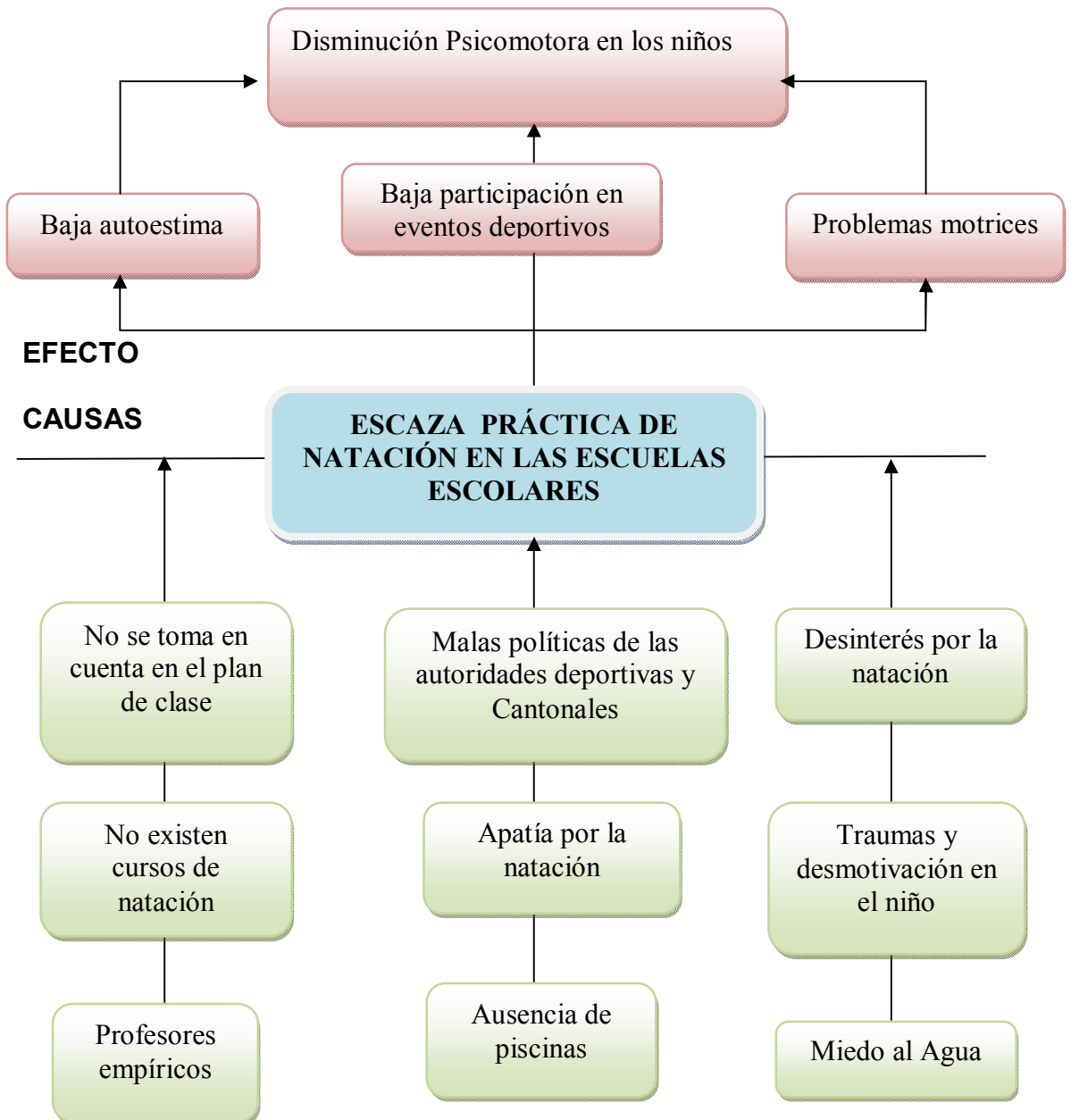
En las instituciones educativas Escolares, la mayor parte de ellas no cuentan con piscinas que brinden la seguridad necesaria para el bienestar de los niños, y tampoco cuentan con entrenadores altamente preparados en lo que se refiere a la natación.

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

Las escuelas de práctica docente que tienen primer año de educación básica son: Modesto Villavicencio, Felipe Zarrade, Jaime Bassante, Miguel Bassante, Marco Tulio Varea, Guaranda, Miguel de Cervantes y República de Italia, donde tenemos una población estudiantil de 90 niños, además el sector tiene dos piscinas, una Municipal que no se encuentra en uso y otra privada que pertenece al Complejo Turístico Sinchahuasín. En torno a este problema no existe ninguna investigación pertinente en función al tema del presente trabajo investigativo, más bien existe

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

## ÁRBOL DE PROBLEMA



### **1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO**

La natación es un deporte que se practica desde edades tempranas, la ambientación a estas edades inicia con juegos de recreación para que el niño tenga afinidad a este deporte, luego de este proceso se trabaja con programas de enseñanza, ya que si no tenemos práctica de este deporte en los niños afectaría de alguna manera el sistema psicomotriz del niño.

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

De algunos años a la actualidad, la natación a adquirido un impulso que nunca antes se había visto y conocido hasta ahora. La causa puede ser que muchos niños, e incluso adultos se han inclinado hacia la Natación por el placer de moverse dentro del agua y la alegría que este movimiento ofrece. Esto lo puedo sustentar en el principio de alegría que dice: "El placer de moverse, de resolver con éxito los problemas de movimiento planteados, en los que tiene que poner en juego todas sus capacidades funcionales, dará al niño un verdadero y fundamental sentido de alegría, en la clase de Educación Física. Si es de cambiar por cultura física

Sin libertad, espontaneidad y alegría, la clase de educación del movimiento pierde su más íntimo y profundo contenido. La esencia del niño es la alegría; una clase de Educación Física donde esta no exista, no es verdaderamente educativa." Es decir, la educación nueva trata de generar una Educación Física infantil basada en la alegría y en la libertad del alumno, en la creatividad, en la iniciativa propia que culmine en el auto actividad y la autodisciplina, y la natación nos ofrece cubrir tales objetivos.

En este sentido, el niño siempre ha jugado y realizado actividades físicas y de forma natural se siente motivado por la práctica deportiva de la natación, sin embargo, esta ultima siempre se ha hecho con adaptación de reglas, instalaciones e implementos del deporte para adultos, por lo que resulta peligroso e incongruente. Es por esto que existe una necesidad ineludible de que el profesor de Educación Física, en primer término y con interés profesional distinga al deporte escolar del deporte de alto rendimiento y retome el camino para orientarse al deporte formativo de manera adecuada como un recurso didáctico valioso, debido a que para el deporte escolar en la época actual, el deporte representa una actividad que ha rebasado el concepto de actividad competitiva, practicada como ejercitación física, portadora de valores, integradora social y perfeccionadora del cuerpo.

### **1.2.3 PROGNOSIS.**

Basado en la experiencia del autor de la investigación se pudo constatar el insuficiente trabajo en la comunidad de Pujili y la poca explotación de la natación como actividad acuática y vía de solución para el trabajo comunitario dando lugar a las siguientes problemáticas de la investigación:

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

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

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

Y si no se da respuesta a este problema actual que se está viviendo en las escuelas del sector urbano del cantón Pujili, al respecto convendría preguntarse ¿Cómo podría afectar la no práctica de la natación al desarrollo psicomotriz de los niños de las escuelas del cantón Pujili en el futuro?, como planteamos las siguientes interrogantes:

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



- ¿Cómo hacer posible que los niños realicen sin tropiezos su experiencia del mundo acuático?
- ¿Cómo descubrir el medio acuático y adaptarse a él?
- ¿Cómo podemos fomentar la creatividad e imaginación de los niños si no hay tiempo suficiente para practicar esta disciplina?
- ¿Cómo podemos enseñarles a los niños a respetar el agua y el mar sin provocar un miedo a este medio para así poder practicar este deporte?
- ¿Cómo lograr la sensación de seguridad y confianza del estudiante hacia el profesor de natación?
- ¿La poca práctica de natación en las escuelas, podría llegar a tener en los niños repercusiones intelectuales y físicas?
- ¿El poco interés de los profesores en las escuelas, daría como resultado que poco o a largo plazo se dé desinterés de los niños a este deporte?

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

***¿Cómo incide la práctica de la natación en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi". ?***

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

Este trabajo de investigación se origina por la falta de práctica de la natación y como mejorar en el rendimiento deportivo del estudiante

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

El presente problema se lo realizara con los niños de las escuelas del cantón Pujili.

### **Delimitación de Contenido**

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

### **Delimitación espacial**

La presente investigación se realizara con los estudiantes de las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

### **Delimitación temporal**

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

## **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

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

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

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

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

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

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

Entre los beneficios que otorga la natación destacan:

- La natación ejercita la coordinación motora del estudiante.
- La natación mejora el **sistema circulatorio** del estudiante.
- La natación ayuda a un **mejor control de la presión y del sobrepeso**
- Contribuye al desarrollo de la **independencia y autoconfianza del estudiante**

- La natación mejora las **capacidades cardiorrespiratorias**
- La natación favorece la **alineación postural del estudiante y su condición muscular**, desarrollando capacidades sensoriales y psicomotrices.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Otra notable diferencia entre los movimientos de los estudiantes cuando están dentro y/o fuera del agua, son la movilidad y la función de las extremidades inferiores y superiores. Las primeras, en el agua, sirven de propulsión y no tienen un papel esencial. Tienen en cierto modo sus funciones variadas.

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

*“El hombre no vale más que por ese poco de infancia que conserva en su posesión como su más precioso tesoro”* Jean Chateau.

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

#### **1.4.- OBJETIVOS**

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

- Promover la práctica de la natación de los niños en las instituciones educativas del cantón Pujili.

##### **1.4.2.- Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las instituciones que cuentan con la infraestructura y recursos para la práctica de natación de los niños en el cantón Pujili.
- Analizar cómo influye la práctica de natación en el desarrollo psicomotriz y físico de los niños de la institución educativas del cantón Pujili.

- Diseñar estrategias metodológicas para la práctica de natación en el primer año de Educación Básica.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

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

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

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

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

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

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



## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

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

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

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

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

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

Se proporcionará al niño los estímulos y experiencias que favorezcan el desarrollo del esquema corporal y la lateralidad, la coordinación motora gruesa y fina, la organización espacio temporal; sus coordinaciones funcionales: óculo-manual, óculo-podal; y el dominio, equilibrio y control de su cuerpo.

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

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

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

La Educación Física abarca aspectos técnicos y fisiológicos, mientras que la Educación Psicomotriz atiende al desarrollo de estructuras mentales y habilidades, más que a la transferencia de conocimientos, incentivando al

niño a probar, explotar, evaluar, decidir, resolver. La coincidencia es que ambas utilizan el mismo agente instrumental: el movimiento.

Tradicionalmente la enseñanza de la natación ha estado basada en repetición mecánica de movimientos, la experiencia ha demostrado que la monotonía llega a generar rechazo en los niños especialmente en los más pequeños. Debemos conseguir que el agua resulte un vehículo eficaz para el desarrollo psicomotor, social y afectivo de los niños, ante él se abre un mundo nuevo de sensaciones y experiencias. Toda la actividad se desarrolla mediante juegos, contando con los más variados y modernos materiales: “Aprender jugando”.

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

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

Se dice que la natación es un “seguro de vida”, simple y llanamente porque a través de este seguro no experimentaríamos la fea experiencia de un **ahogamiento**, entendemos por ahogamiento la muerte por asfixia

ocurrida tras la inmersión en agua u otro líquido, de tal forma que al estar taponadas las vías respiratorias por agua, se impide el paso de aire atmosférico y oxígeno al aparato respiratorio. Englobamos bajo la denominación de ahogamiento secundario el conjunto de lesiones que aparecen tras 24 horas de la inmersión bien por infección pulmonar o por lesiones en distintos órganos incluidos los pulmones. Los datos estadísticos y a experiencia me indican que la mayor frecuencia de sucesos se da en la edad infantil, entre el primer y los cinco años de vida. Posteriormente existe otro periodo de máxima frecuencia, entre los quince y los veinticuatro años. En nuestra experiencia, la mayoría de los casos se dan en niños muy pequeños que en momentos de descuido, por parte de los familiares, caen en pozos, piscinas o albercas sin vallas. En menor proporción siguen los jóvenes bajo los efectos del alcohol y otras drogas, podemos afirmar que en cuanto a la distribución por sexos, clásicamente se describe una frecuencia casi diez veces superior en los varones con respecto a las mujeres. Somos testigos de las inclemencias de la naturaleza que, en muchos lugares, es común la muerte por inmersión en niños que no supieron reaccionar ante tal inclemencia, generalmente y para nuestra mala suerte estos, son niños de bajos recursos económicos que nunca tuvieron la suerte de asistir a un programa de natación.

### **2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**

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

La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años. La natación es uno de los deportes "reina", ya que pueden practicarla la mayoría de las personas sin límite de edad y aporta innumerables beneficios para el cuerpo. A las ventajas de practicar actividad física hay que sumarle las de practicarla en el medio acuático, en el cual debido a que la gravedad es distinta, las actividades tienen un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión en los huesos y articulaciones. La natación puede ser practicada de muchas formas diferentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada persona (natación para embarazadas, para tercera edad, para bebés,..., pero lo realmente interesante, está en la natación terapéutica, así ésta es recomendada para personas con enfermedades respiratorias, cardíacas, circulatorias, artritis, obesidad, etc.

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

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

del área de Educación Física como son las habilidades físicas básicas, genéricas, específicas, coordinación, habilidades perceptivas,..., adaptados al medio acuático.

### **Razones para nadar**

- Controla el peso corporal, lo que previene la obesidad en niños (y el 80 por ciento de niños obesos lo serán también de adultos).
- Ayuda a mantener unas cifras de tensión arterial más bajas.
- Baja la concentración de colesterol en sangre: reduce el desarrollo de la arteriosclerosis desde la infancia.
- Disminuye los niveles de glucosa en sangre debido a que el ejercicio aeróbico produce una mayor sensibilidad a la insulina. Por ello, reduce las necesidades de insulina en niños diabéticos.
- Contribuye a aumentar cualitativamente la capacidad de esfuerzo físico en niños, condicionando una mejor respuesta cardiovascular.
- Mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular.
- Saber nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad; tener nociones de salvamento y poder ayudar en una situación real es un valor agregado en el aprendizaje.
- El uso del bañador hace que se muestre la propia imagen, la real. Esto permite conocerse y respetar a los demás. Además, el contacto personal favorece las relaciones interpersonales y ayuda a superar miedos.
- En niños con problemas neurológicos y parálisis cerebral, el medio acuático a 28 grados de temperatura hace que los músculos y el sistema nervioso pasen del estado de tensión al de relajación.

A continuación veremos otros de los beneficios de la natación en la edad escolar, estos son:

- Desarrollo multilateral del niño, adecuado desarrollo físico y saludable desarrollo psicológico.
- Contribuye a una correcta evolución en las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad),
- Debido al dominio que se requiere para hacer cualquier tipo de actividad en el medio acuático (aplicación del gesto motriz más adecuado en cada momento, y con la fuerza necesaria, reacción ante estímulos con rapidez y conservar la estabilidad del cuerpo en todo momento) requiere un trabajo y por lo tanto una evolución y un desarrollo de la coordinación motriz y del equilibrio, bastante importante.
- Incrementa la capacidad de adaptación del niño.
- Aumenta la autonomía y la autoestima de los niños debido a las muchas posibilidades lúdicas que ofrece el medio acuático, así como favorece la socialización.
- Contribuye al crecimiento de huesos y músculos,
- Contribuye a la correcta alineación vertebral y por tanto a la reeducación postural.
- En el medio acuático se suelen hacer muchas actividades que contribuyen a frenar algunas desviaciones de la columna vertebral y a corregir otras muchas, para que el crecimiento no incremente dichas patologías.
- En las actividades acuáticas en piscina se aprenden muchos hábitos relacionados con la seguridad y la higiene personal.

### **Consejos y precauciones**

- Iniciar la natación de forma progresiva e ir aumentando lentamente la duración de las sesiones para evitar sobrecargas musculares y agujetas.
- Tras la fase inicial, practicarla al menos en 3 sesiones semanales, con una duración igual o superior a 30 minutos.
- Ducharse antes y después del baño.
- En las duchas, utilizar calzado para prevenir las infecciones por hongos en los pies.
- Dentro de la piscina, emplear gorros y gafas especiales para prevenir las irritaciones en los ojos causadas por el cloro.
- En la natación al aire libre se debe utilizar protector solar antes y durante la práctica del deporte, y evitar las horas de máximo sol y calor.
- El trabajo deportivo deberá adaptarse siempre a la maduración física y psicológica del niño y adolescente.

Por último decir que para poder obtener los beneficios ya mencionados es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

- No tener contraindicada la natación, para ello es recomendable hacerse un examen médico antes de comenzar la actividad física para estar seguro que se puede practicar este tipo de ejercicio. El médico nos recomendará el tipo de ejercicio que necesitamos y la intensidad de éste que podemos realizar.
- A cada edad le corresponde una temperatura del agua y del ambiente; para los bebés será distinta que para los niños y distinta a su vez que para los nadadores profesionales.
- Hidratarse correctamente para evitar problemas de piel.
- La constancia es muy importante para lograr beneficios a largo plazo.



- No tener prisa, adecuar el nivel de esfuerzo y dificultad de las actividades a las características personales.
- Ser pulcro para evitarse infecciones y sobre todo seguir todas las recomendaciones higiénico-sanitarias.
- También es importante tener presente los niveles de cloración y PH del agua.

## **LAS ETAPAS DE APRENDIZAJE**

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

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

En primaria el trabajo se centra fundamentalmente en el dominio de los principios operacionales del medio acuático con objetivos de supervivencia, disfrute por la actividad, aumento del repertorio motriz del niño en el agua y, por último, sentar las bases para poder desarrollar los diferentes deportes acuáticos, de los cuales muchos están basados en el deporte básico de la natación.

En esta primera etapa se necesita conocer y dominar de forma básica los principios y reglas de la motricidad acuática. Uno de los aspectos más evidentes de las actividades en el medio acuático y, consecuentemente, uno de los objetivos prioritarios en este campo, es el de la supervivencia en el agua. Dicho de otra manera, el mayor porcentaje de usuarios de las actividades relacionadas con la natación centran o enfocan en un primer plano el objetivo de «no ahogarse». De esta forma afrontaremos como primera etapa lo que podemos denominar un planteamiento utilitario, en donde el objetivo final será que el estudiante consiga un dominio

elemental del medio acuático que le permita una mínima autonomía de movimiento capaz de mantenerle seguro en el agua.

En esta etapa, que comúnmente podemos denominar *etapa de aprender a nadar*, desarrollaremos aquellos contenidos con sus consiguientes tareas, que están relacionados con los objetivos específicos de dicha etapa. Los bloques de contenidos son:

La familiarización.

La respiración.

La flotación.

La propulsión.

Saber nadar, según el planteamiento que estamos realizando, no implica que se tenga un total dominio del medio acuático sino que, como etapa elemental, se trata de que el estudiante pueda tener un contacto y una cierta capacidad de desenvolverse dentro del agua que le permita no ahogarse y, a su vez, una base para poder seguir desarrollando otra serie de actividades acuáticas que al final le conducirán al total dominio del medio.

Podemos resumir los elementos y contenidos de esta etapa en el siguiente cuadro.

<b>ETAPA I: SUPERVIVENCIA EN EL MEDIO ACUÁTICO</b>			
<b>CONTENIDOS</b>	<b>ELEMENTOS DE TRABAJO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ESTRATEGIAS RECOMENDADAS</b>
Familiarización	Contactos con el agua de todas las partes del cuerpo, inmersiones, chapoteos.	Conocimiento del medio acuático y conocimiento del cuerpo en contacto con el agua. Superación del estado de ansiedad y las molestias iniciales	No forzar situaciones; tareas mediante juegos y utilización de material auxiliar diverso. Especial atención a las medidas de seguridad, especialmente en situaciones de profundidad. Propiciar la exploración y la experimentación del estudiante en el agua.
Respiración	Vías respiratorias, apneas, ritmos respiratorias...	Adaptación del momento respiratorio al medio acuático, saber coordinar la respiración con el resto de movimientos en el agua.	Dar al estudiante la posibilidad de conocer todos los aspectos relacionados con la respiración en el agua y que experimente las ventajas e inconvenientes de cada una de las alternativas.
Flotación	Flotaciones parciales, totales; cambios de volumen pulmonar y variaciones de los segmentos.	Que el estudiante conozca su índice de flotación y sus diferentes formas de flotar según varían las condiciones	Ofrecer al estudiante todas las posibilidades de variación de los elementos de trabajo para que experimente en todas las condiciones posibles. Utilización de material auxiliar.
Propulsión	Desplazamientos con combinaciones de los motores propulsores, cambios de trayectorias y sentidos...	Que el estudiante conozca y experimente todas las posibilidades de desplazamiento en el agua dominando los cambios de trayectorias (direcciones y sentidos).	Plantear al estudiante posibilidades de juego que involucren diferentes tipos de desplazamientos sin dirigir la actividad de una forma rígida hacia los gestos de los estilos.

**Etapa II : AUTONOMÍA DE MOVIMIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO CON LIBERTAD DE MOVILIDAD**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>HABILIDADES ACUÁTICAS</b>	<b>RELACIÓN DEPORTIVA</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>
<p>Desplazarse con facilidad en diferentes posiciones, direcciones y formas de nadar.</p> <p>Controlar su cuerpo, zambullirse sin miedo, controlar un balón de forma sencilla y dominar la respiración en diferentes actividades, sean giros, saltos, etc.</p>	<p><b>DESPLAZAMIENTOS:</b></p> <p>Superficies propulsoras.</p> <p>Cambios de dirección y sentido.</p> <p>Nados alternos y nados simultáneos.</p> <p><b>SALTOS:</b></p> <p>Superficies de caída.</p> <p>Zambullida de cabeza, control general del cuerpo.</p> <p>Habilidades sencillas.</p> <p><b>GIROS:</b></p> <p>Cambios de ventral a dorsal y viceversa.</p> <p>Voltereta hacia delante y hacia atrás.</p> <p><b>LANZAMIENTOS:</b></p> <p>Distancia y precisión</p> <p>Trabajo de adaptación a diferentes móviles.</p> <p><b>COMBINACIÓN DE LAS DIFERENTES HABILIDADES.</b></p>	<p>Desplazamientos</p> <p>+ giros</p> <p>+ saltos de cabeza</p> <p>= natación.</p> <p>Desplazamientos</p> <p>+ giros</p> <p>+ ritmo</p> <p>= natación sincronizada.</p> <p>Desplazamientos</p> <p>+ giros</p> <p>+ lanzamientos</p> <p>= waterpolo.</p> <p>Saltos</p> <p>+ giros</p> <p>= saltos.</p>	<p>No excesiva variedad de actividades. Son necesarias ciertas repeticiones. Utilizar juegos y actividades de parejas y grupo.</p> <p>Proponer problemas y que el estudiante busque "su" solución.</p> <p>Involucrar al máximo la respiración.</p> <p>Mantener con esmero las normas de seguridad.</p> <p>Reforzar positivamente las actividades del estudiante</p> <p>No pasar de etapa sino superan ésta.</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podemos observar que en todas ellas hay dos denominadores comunes:

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

## **TIPOS DE HABILIDADES.**

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

Comunes a todos los individuos

HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA Superioridad del ser humano

Fundamentos de posteriores aprendizajes motrices

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

Dentro de las habilidades básicas nos encontramos con:

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

## **HABILIDADES BÁSICAS**

### **LOCOMOTRIZ MANIPULATIVA DE EQUILIBRIO**

- Desplazamientos Lanzamientos

- Saltos Recepciones
- Giros Golpeos

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

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

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

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

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

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



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

Podemos encuadrar las habilidades específicas en 4 grupos:

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

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

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

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

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

La actividad motriz, coordinación de movimientos simples descansa sobre un repertorio innato de modelos de acciones (reflejos) y exige una

reducción progresiva de los grados de libertad articular adaptada a la estructura espacio-temporal del contexto de la acción.

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

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

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

Así, los tres trastornos más frecuentes son:

- Los débiles motores: normalmente aunque no siempre, este trastorno va asociado a la debilidad mental.
- Inestable psicomotor: es aquel que padece de hiperactividad.
- Inhibido psicomotor: es la persona que sufre por su falta de seguridad.

Estos trastornos crean en el individuo un sentimiento de fracaso y de frustración que da lugar a importantes problemas psicológicos.

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

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

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

HAHN (1988) recoge estas razones:

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

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

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

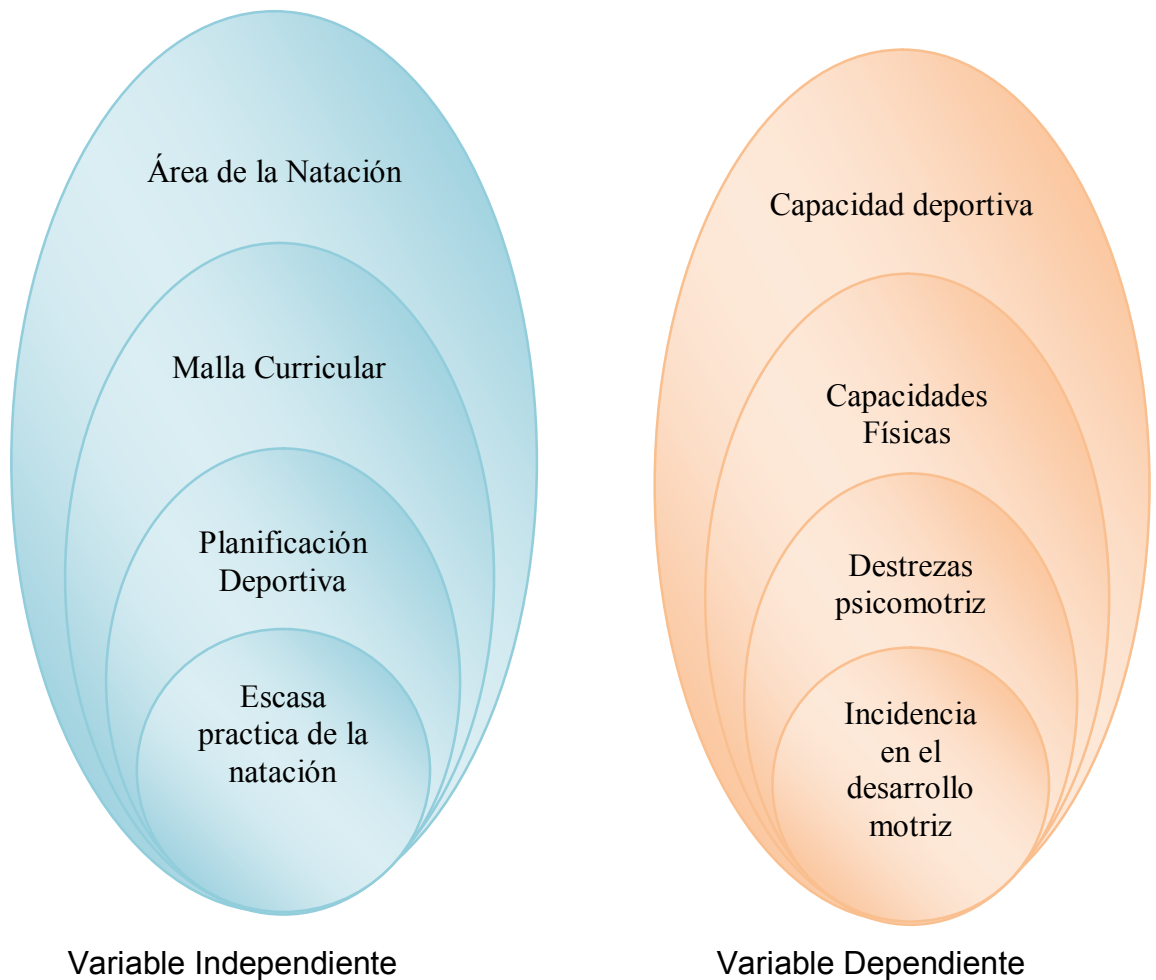
- Valorar los efectos positivos que tienen la práctica de las condiciones motrices básicas sobre su desarrollo personal, en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y en la mejoría de calidad de la salud.
- Evaluar el estudio de sus aptitudes físicas y habilidades motrices básicas y la relación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

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

- Evitar la especialización temprana en el niño. Debe existir una diversidad de tareas que tengan carácter *polivalente* y con múltiples objetivos para que el niño pueda experimentar situaciones diferentes aumentando así su bagaje motor.

- Desarrollar habilidades clave transferibles a diferentes deportes. *En* un proceso de iniciación la selección de las tareas a realizar y la forma de presentarlas, debe permitir la transferencia de éstas a unos deportes y a otros.
- Partir de la estructura lógica interna de cada práctica deportiva. Las habilidades deben ser presentadas de forma que los elementos aprendidos analíticamente encuentren sentido dentro de la globalidad de la acción en práctica real. Por este motivo, el educador puede modificar algunos aspectos de la práctica para adaptarla a las posibilidades de los principiantes, pero siempre respetando la lógica interna de la práctica.

## 2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## 2.4.- HIPÓTESIS

La práctica de la natación ayuda al desarrollo motriz en los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi

## 2.5.-SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

### Variables independientes

- Escasa práctica de la natación

### Variables dependientes

- Incidencia en el desarrollo motriz

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

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

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

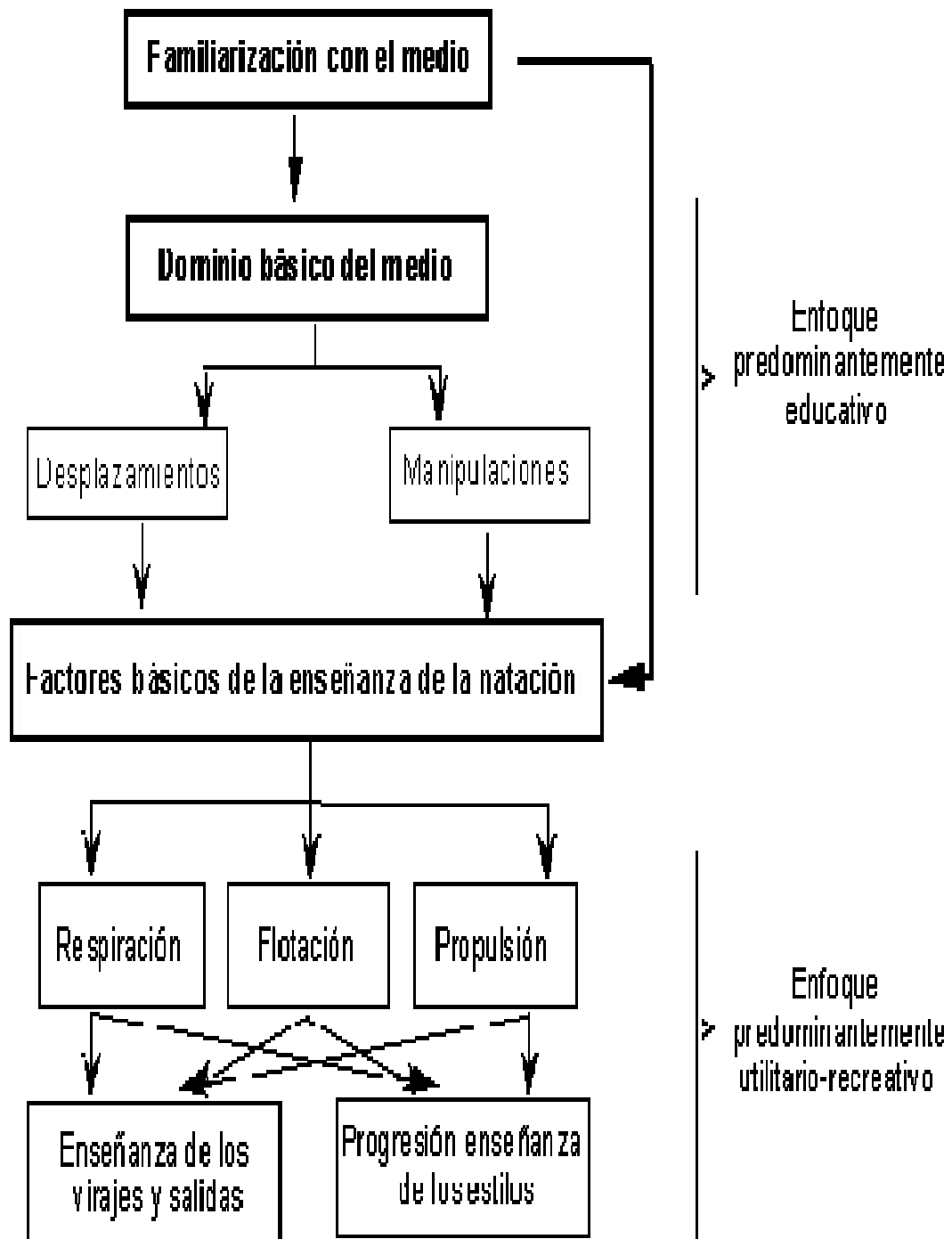
Para lo cual utilizaremos investigación de campo encuestas y realizaremos análisis estadístico para comprobar nuestra hipótesis para aprobarla o rechazarla.

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

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

posibilidades que ofrece el medio acuático en función de las dimensiones espaciales (sobre, en y bajo el agua).





Factores básicos en la enseñanza.

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

### **3.2. 1.- Investigación de campo,-**

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

A modo de investigación diremos que la escuela busca que la enseñanza sea lo más globalizada posible tratando de conseguir en el niño un desarrollo multilateral y para todo esto es necesario el desarrollo de actividad física en el máximo número de escenarios posibles, por lo tanto se hace necesaria la práctica de la actividad acuática en las clases de Educación Física.

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

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

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

- Exploratoria:- Porque indaga las características del problema.
- Descriptiva:- Por cuanto detalla las particularidades del problema.

- De asociación de variables:- Porque se establece relación entre la variable dependiente y la variable independiente

### 3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA

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

<b>ACTORES</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Estudiantes de las Escuelas de la ciudad de Pujili	84	100%
Profesor de Cultura física	6	100%
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

TOTAL DE PERSONAS A SER ENCUESTADAS: 90

### 3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1 Variable Independiente: La escasa práctica de la natación de los niños de primer año de educación básica

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
<p>La escasa práctica de la natación se conceptúa como:</p> <p>La deficiencia en la estructura administrativa y de recursos disponibles en las instituciones educativas</p>	<p>Natación Escolar</p> <p>Práctica Deportiva</p>	<p>No se practica la natación en los centros escolares.</p> <p>Los estudiantes y profesores manifiestan que no practican esta deporte por:</p> <p>Temor al agua Escasa estructura física Ausencia de profesores especializados Desinterés por las autoridades deportivas locales Escasos recursos económicos</p>	<p>¿Por qué razones no practica usted la natación?</p> <p>¿Cree usted que la práctica de la natación le ayudaría en las tareas escolares?</p> <p>¿Ha tenido alguna experiencia negativa en la práctica de la natación?</p> <p>¿Existen espacios físicos aptos para la práctica de la natación?</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>

### 3.5.2 Variable Dependiente: Incidencia en el desarrollo motriz

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
<p>El desarrollo motor (la psicomotricidad) es el entrenamiento para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios, mejorando y consiguiendo el rendimiento físico del niño. Además, ayuda a educar sus facultades mentales.</p>	<p>Destreza Motriz</p> <p>Capacidades Físicas</p>	<p>Motricidad fina Motricidad gruesa Desarrollo Corporal</p> <p>Resistencia Coordinación Fuerza Flexibilidad Velocidad</p>	<p>¿Tiene su hijo problemas en la escritura?</p> <p>¿Sabía usted que la práctica de la natación ayuda al desarrollo psicomotriz del niño?</p> <p>¿Sabe usted porqué sus estudiantes no tienen flexibilidad en la escritura?</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>

### **3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para la recolección de la información se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Observación	Registro descriptivo
Encuesta	Cuestionario
Entrevista Estructurada	Formulario de entrevista

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

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

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES Y PROFESORES DE ESCUELAS DEL CANTÓN PUJILI?

Pregunta N° 1

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

Si o no

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

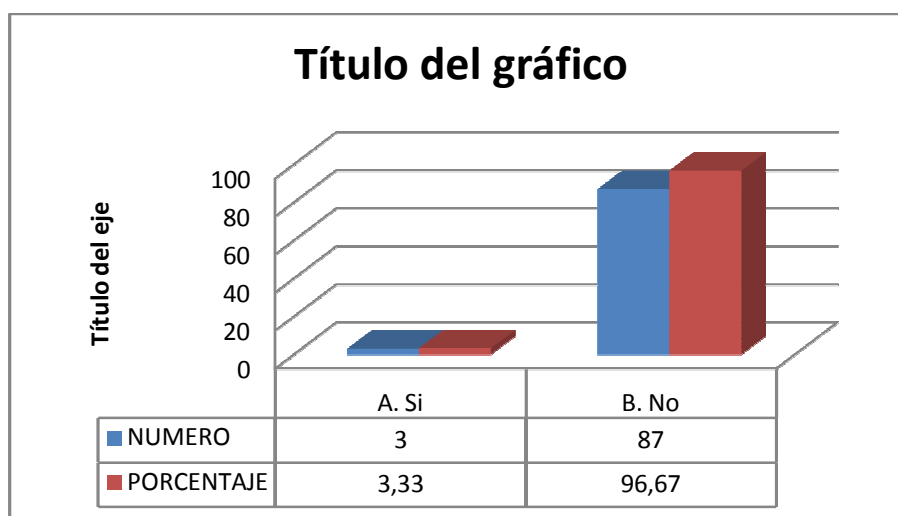


Gráfico N° 1

Elaborado: Leguys Quiñonez

#### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 96.67% de los niños encuestados supo manifestar que no contaban con una piscina, por lo tanto el 96.67% no practica natación. Las autoridades del plante deben motivar a los estudiantes a la práctica de la natación.

Pregunta N° 2

¿Existe una piscina en el cantón?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

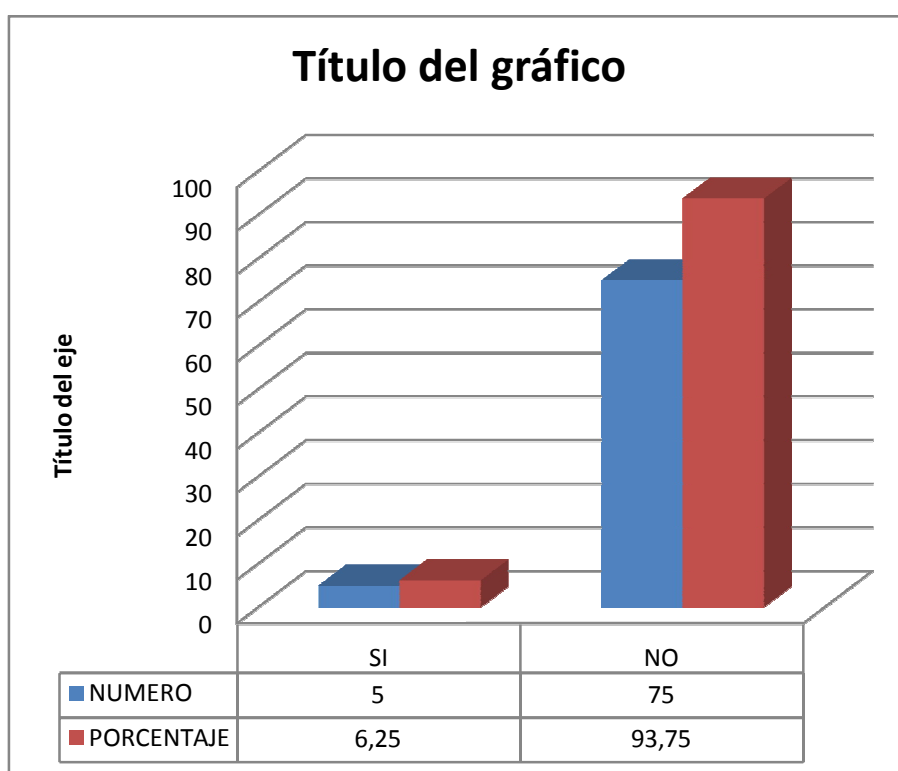


Gráfico N° 2

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 93.75% de los niños manifestaron que no cuentan con una piscina, el 6.25% supo manifestar que si cuentan con una piscina. Los maestros y padres de familia deben procurar utilizar la piscina para desarrollo de destrezas motoras, físicas y psicológicas en los estudiantes e hijos



Pregunta N° 3  
**¿Sabes nadar?**

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

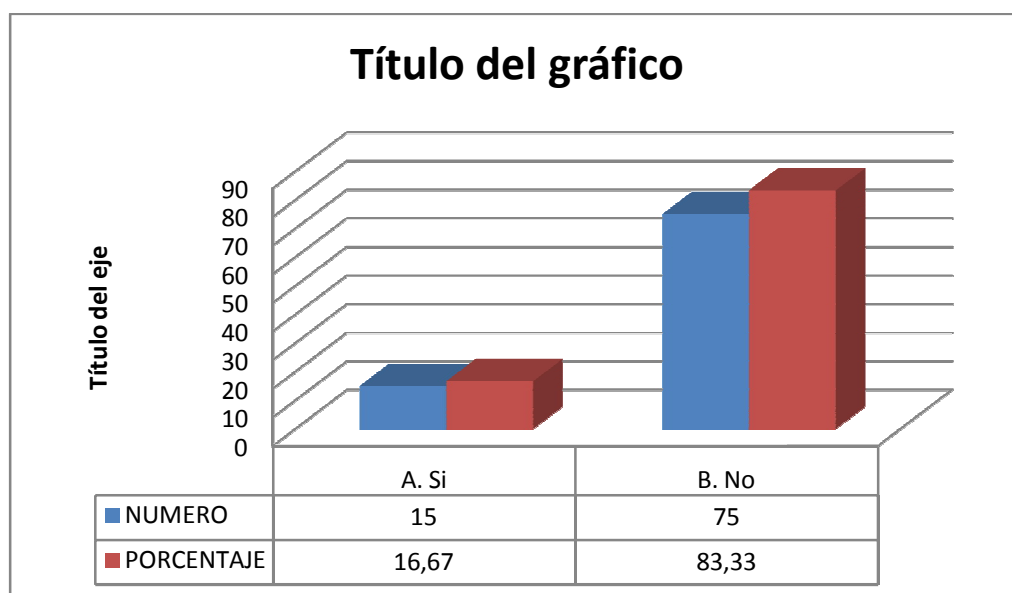


Grafico N° 3  
 Elaborado: Leguys Quiñonez

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

El 83.33% de los niños encuestados manifiestan que no saben nadar, el 16.67% de los niños si saben nadar, esto se dar por la falta de apoyo familiar y de autoridades que no motivan a la práctica deportiva.

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

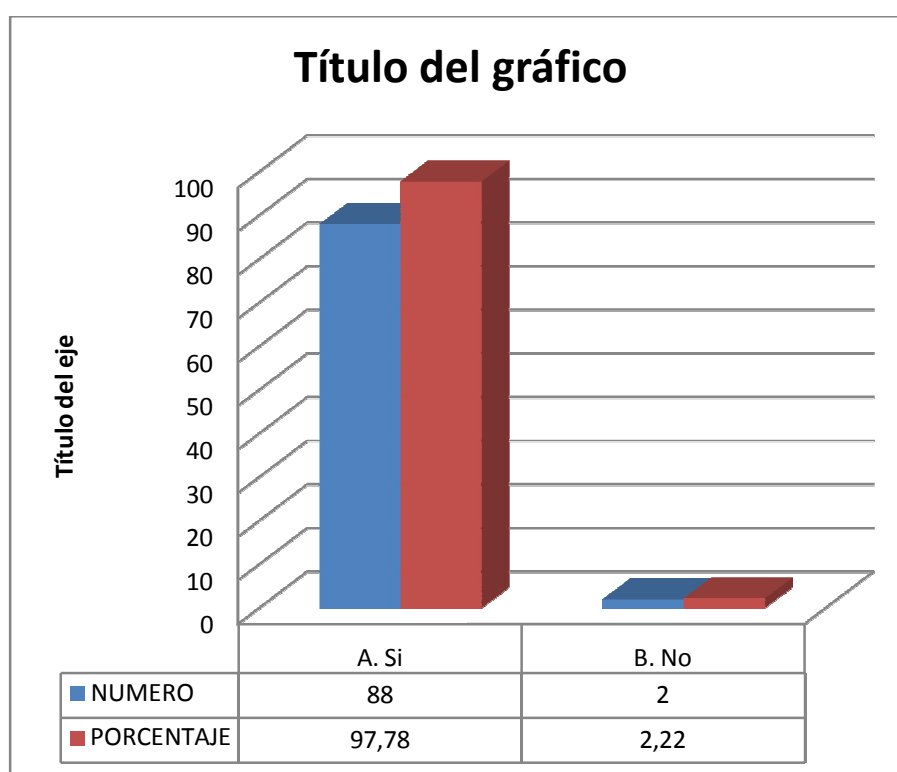


Grafico N° 4  
 Elaborado: Leguys Quiñonez

### **ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

El 97.78% de los estudiantes manifiestan su temor al agua, el 2.22% de los niños no tienen miedo al agua, esto se da por la falta de orientación profesional.

Pregunta N° 5

¿A tenido alguna mala experiencia en nadar?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

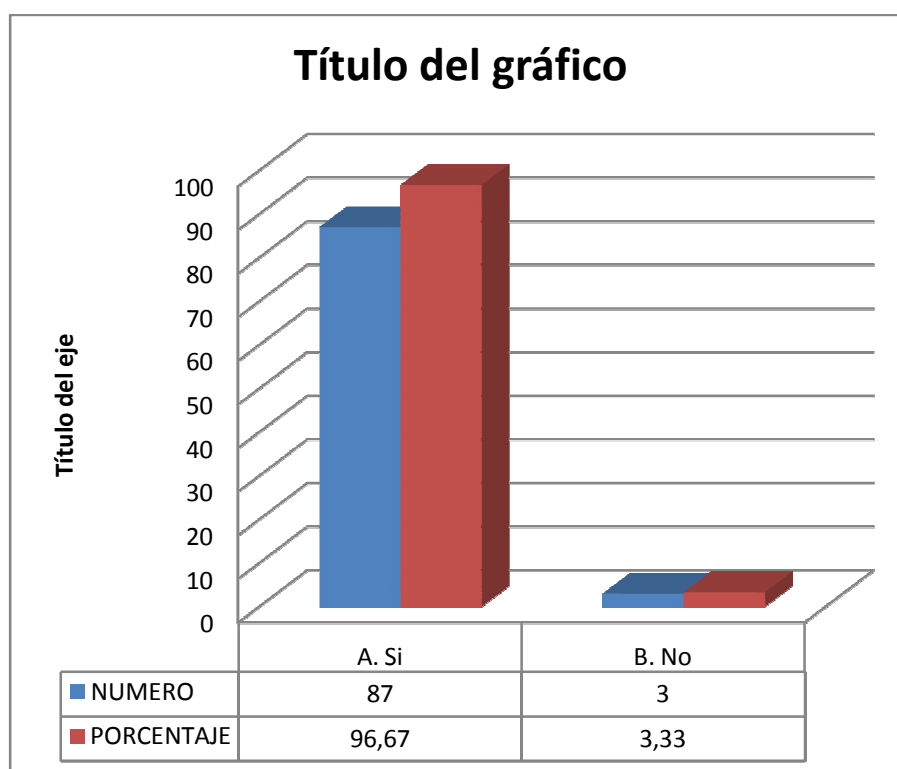


Gráfico N° 5

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 6  
**¿Le gustaría practicar natación?**

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

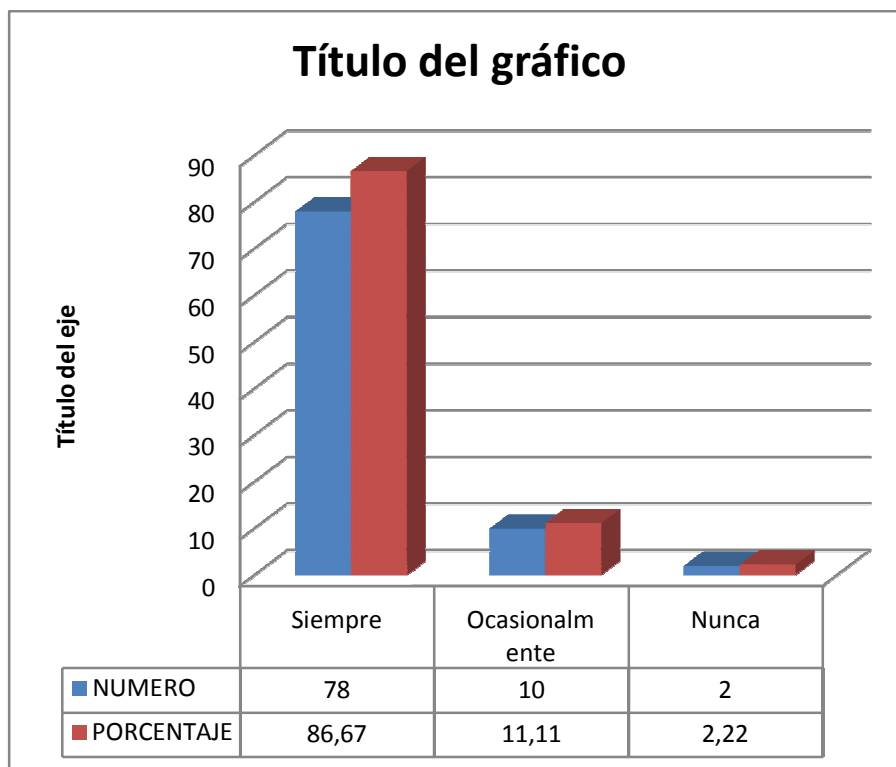


Grafico N° 6  
 Elaborado: Leguys Quiñonez

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

El 86.67% de los encuestados manifiestan que les gustaría practicar la natación, el 11.11% indica que ocasionalmente practicarán esta disciplina y el 2.22% no lo practicarían, puesto que existe interés en otras disciplinas.

Pregunta N° 7

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

Pregunta N° 7

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

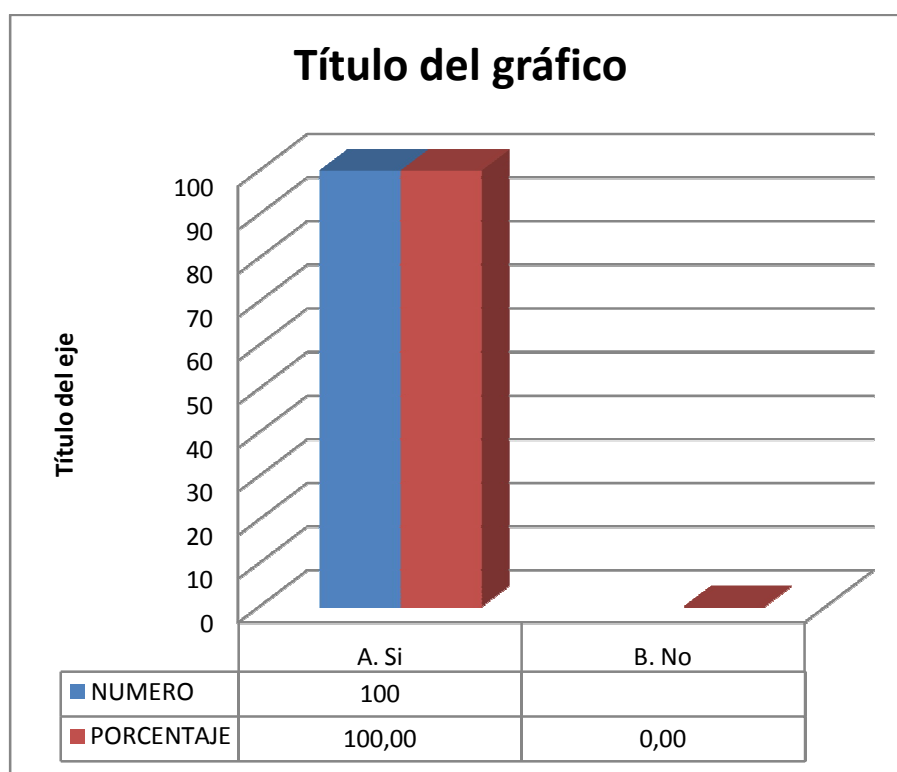


Gráfico N° 7

Elaborado: Leguys Quiñonez

### **ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

El 100% de los niños manifiestan que existe un apoyo incondicional de parte de sus padres para el aprendizaje de este deporte puesto que este deporte ayuda al desarrollo físico y motriz de sus hijos.

Pregunta N° 8

¿Te gustaría que te enseñaran natación en la escuela?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

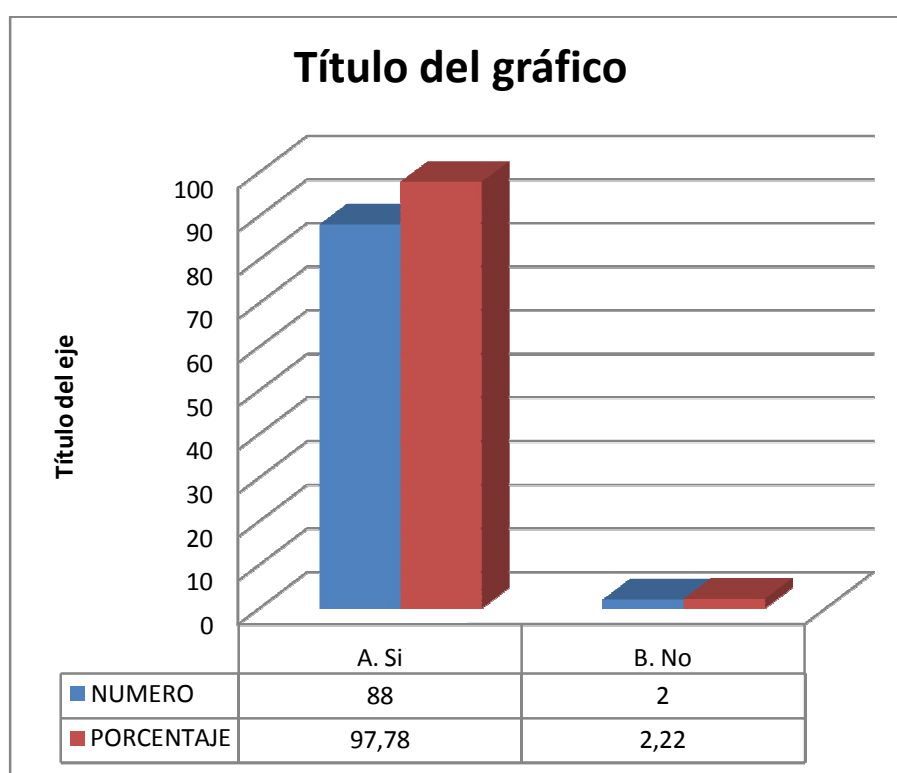


Gráfico N° 8

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 9

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

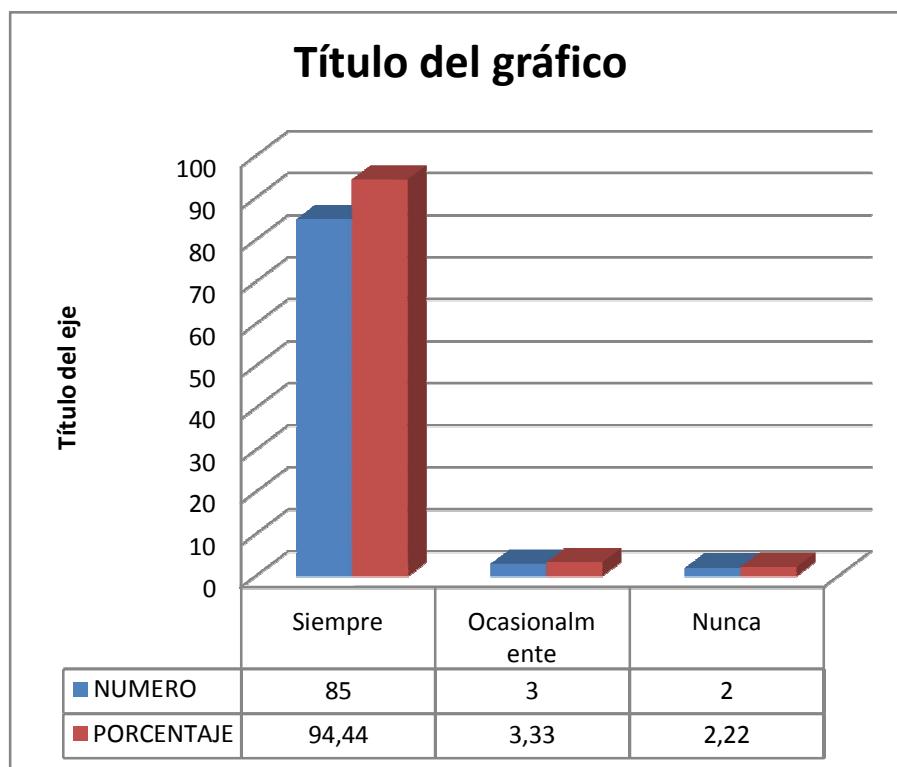


Grafico N° 9

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 10

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

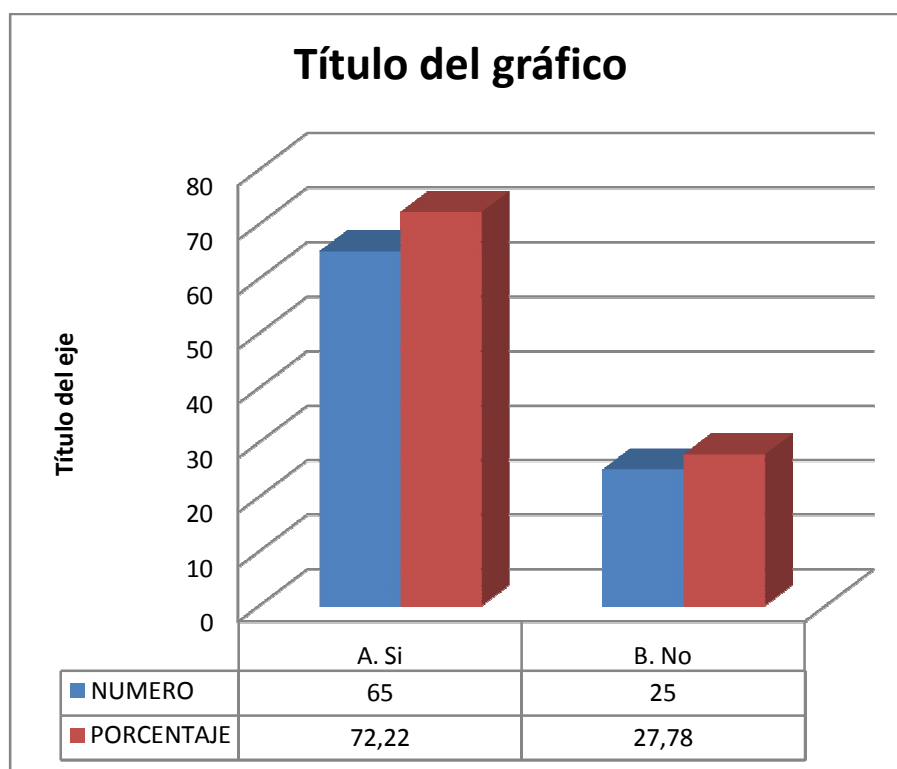


Gráfico N° 10

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 72.22% de los niños indican que si saben que la practica de la natación ayuda a desarrollar sus destrezas motrices, el 27.78% manifiestan que no saben porque existe falta de orientación profesional y académica.



## ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESORES DE CULTURA FÍSICA DE LAS INSTITUCIONES ESCOLARES

Pregunta N° 1

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

**Si o no**

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

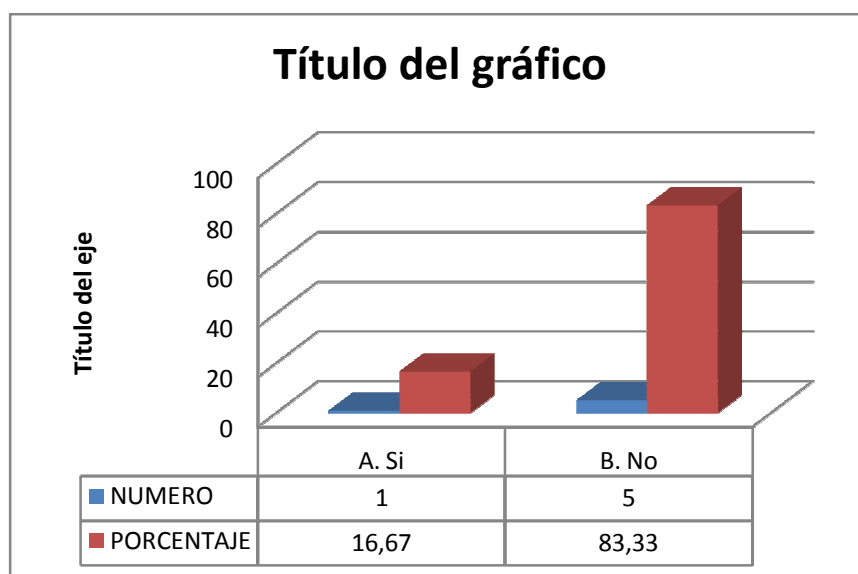


Gráfico N° 1

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

## Pregunta N° 2

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

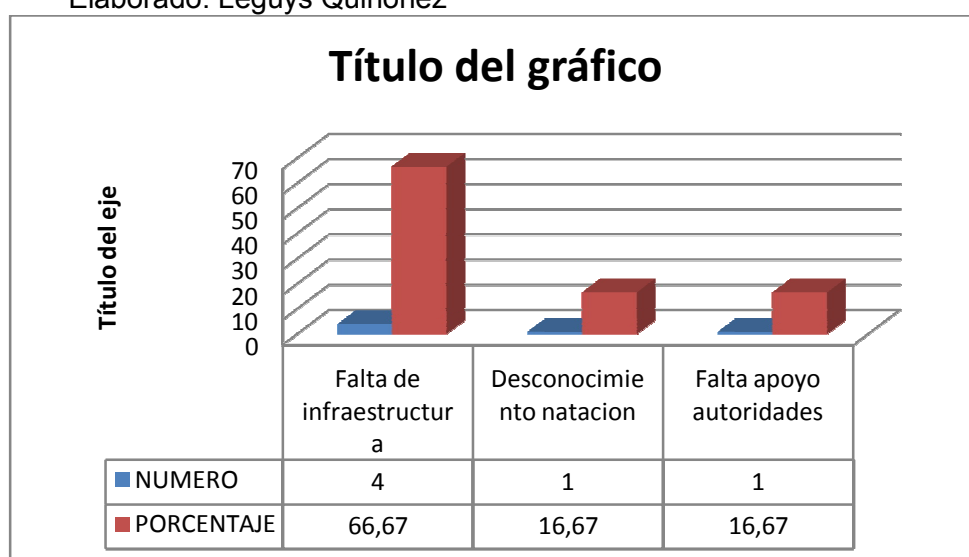


Gráfico N° 2

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 3

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

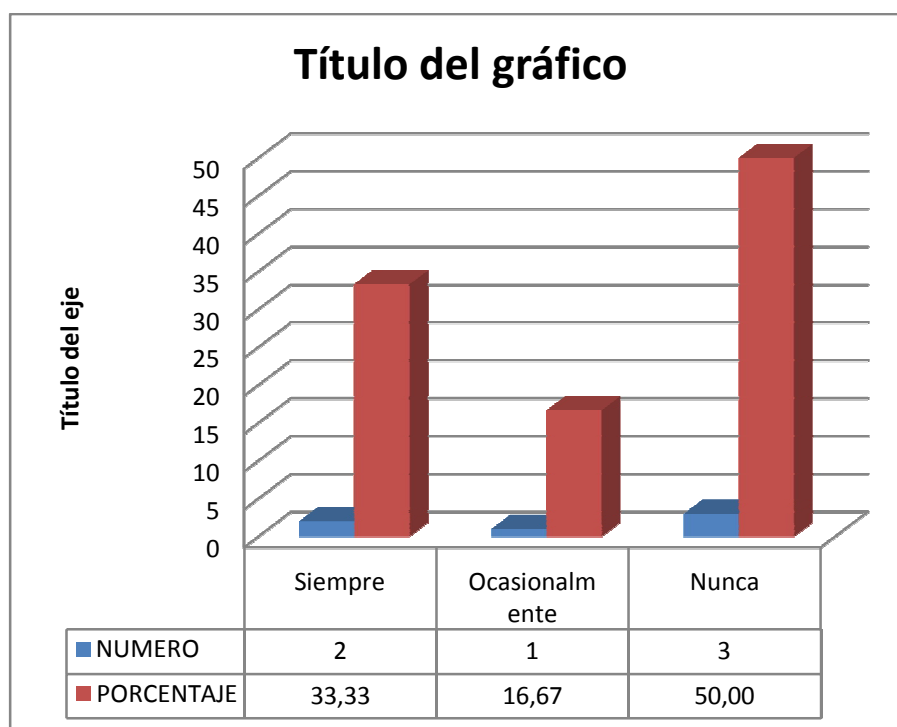


Gráfico N° 3

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 33.33% manifestó que siempre han participado cuando se han dado esta disciplina en los eventos deportivos, el 16.67% ocasionalmente han participado y el 50% manifestaron que nunca han participado en ningún evento deportivo por no contar con niños que dominen esta disciplina

Pregunta N° 4

¿Usted planifica en sus clases una disciplina de natación?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

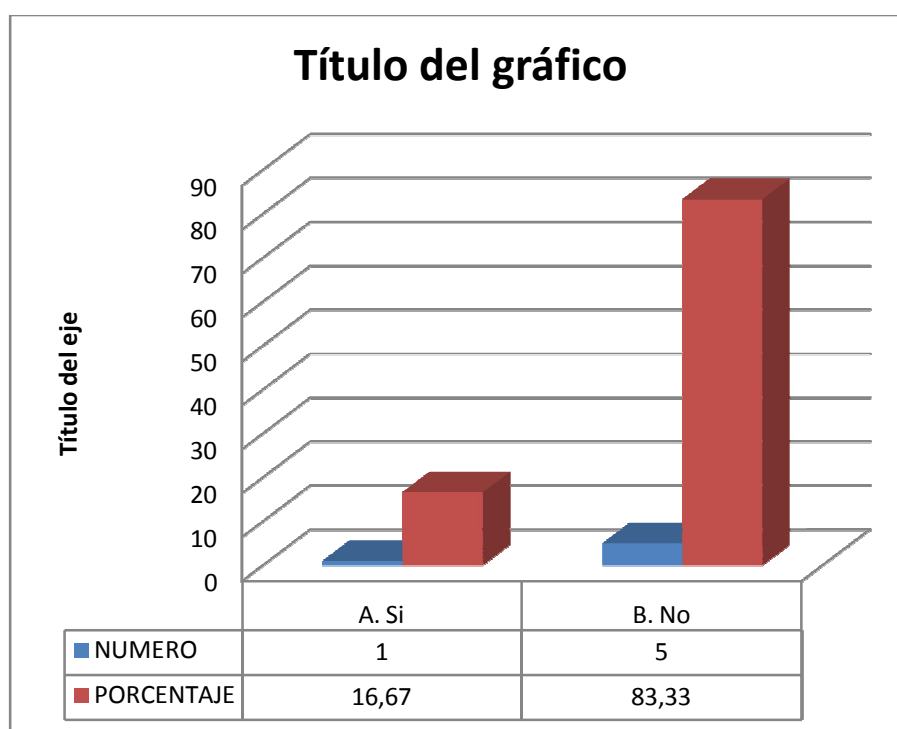


Gráfico N° 4

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 16.67% de los docente manifiestan que si han planificado esta disciplina para fomentar la natación en los niños mientras que el 83.33% indican que no existe una planificación por cuanto no cuentan con infraestructura adecuada.

Pregunta N° 5

¿Se encuentra capacitado para enseñar natación?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

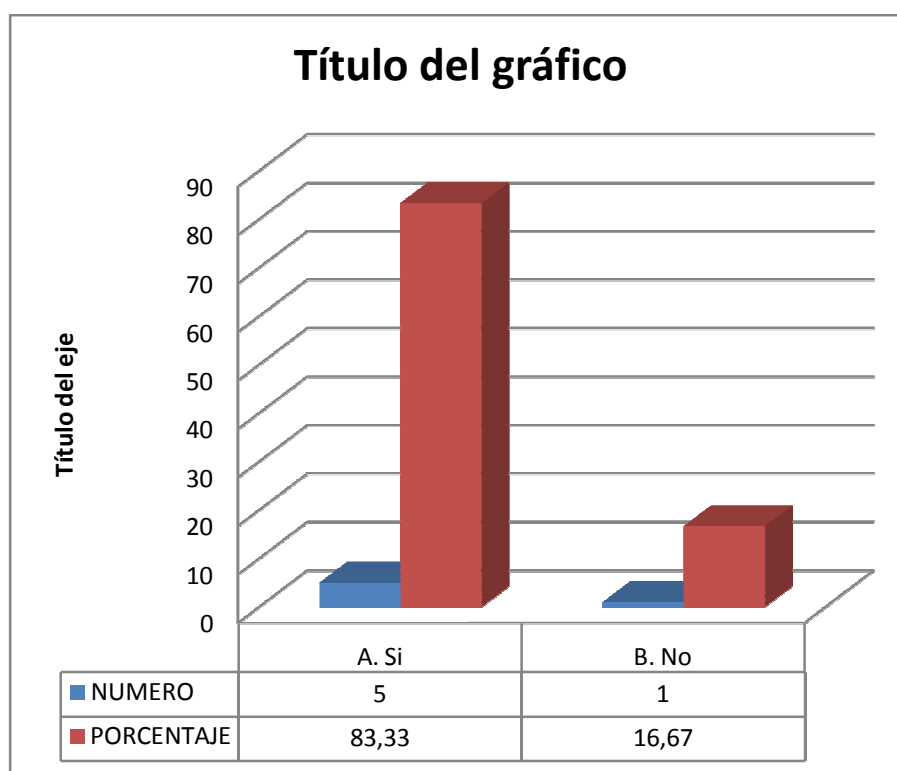


Gráfico N° 5

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 6

¿Ha seguido algún curso de actualización profesional?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

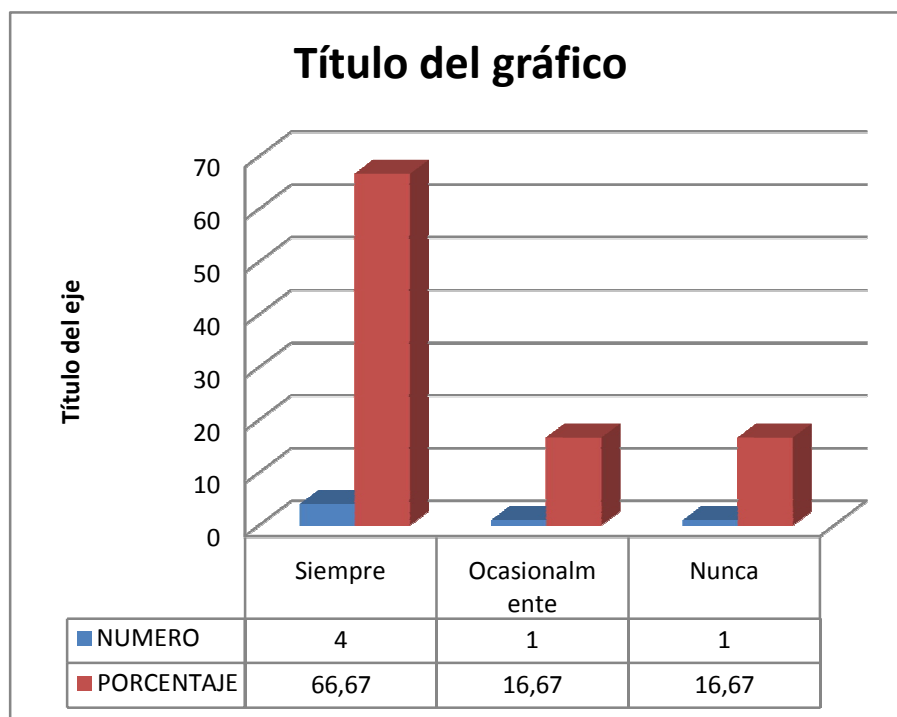


Grafico N° 6

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 7

¿Sabe usted nadar?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

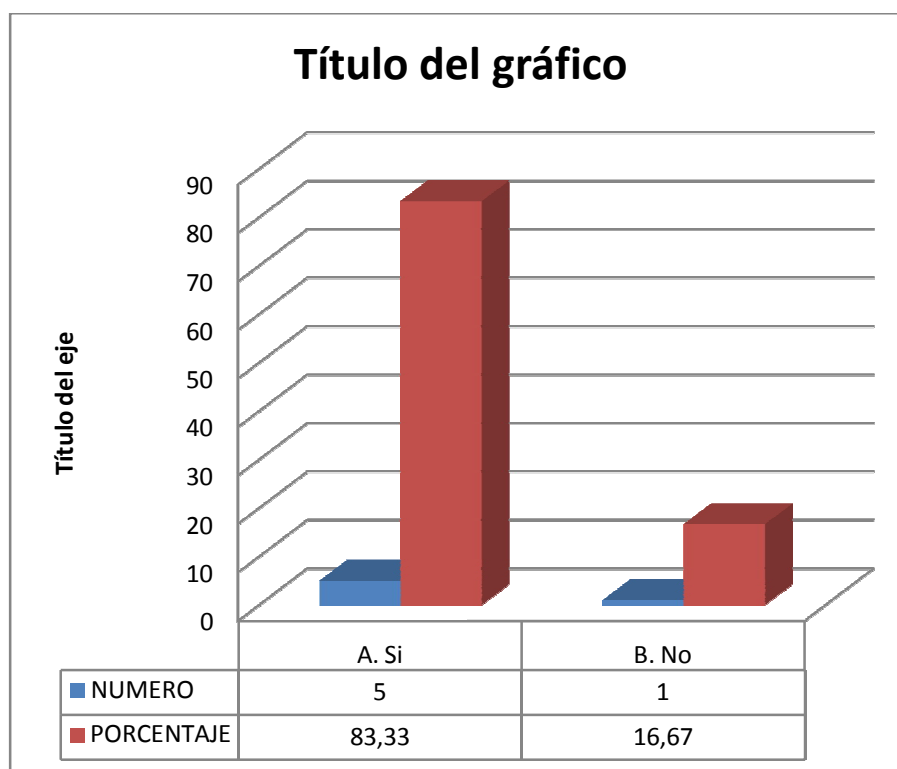


Gráfico N° 7

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

Pregunta N° 8

¿Sabe usted que la natación ayuda al desarrollo motriz?

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	100
NO		0
TOTAL	6	100

Elaborado: Leguys Quiñonez

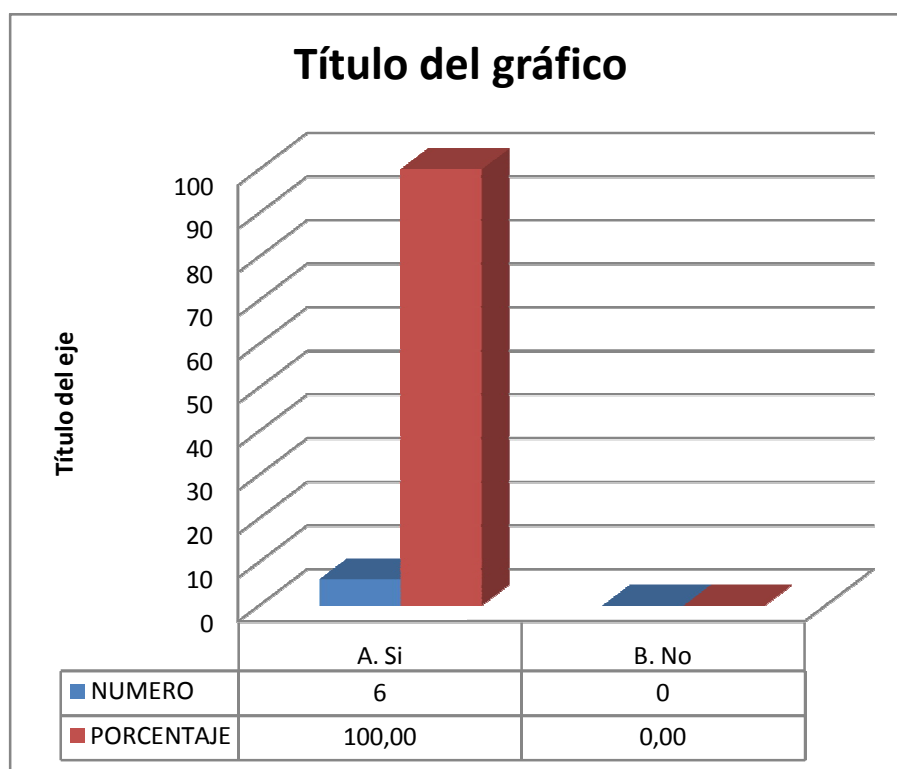


Grafico N° 8

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 100% de los docentes manifiestan que la natación si ayuda al desarrollo físico motriz en los niños por ser uno de los deportes en la cual se utiliza todas partes del cuerpo ayudando al desarrollo motriz fino y grueso.



Pregunta N° 9

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

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	100
NO		0
TOTAL	6	100

Elaborado: Leguys Quiñonez

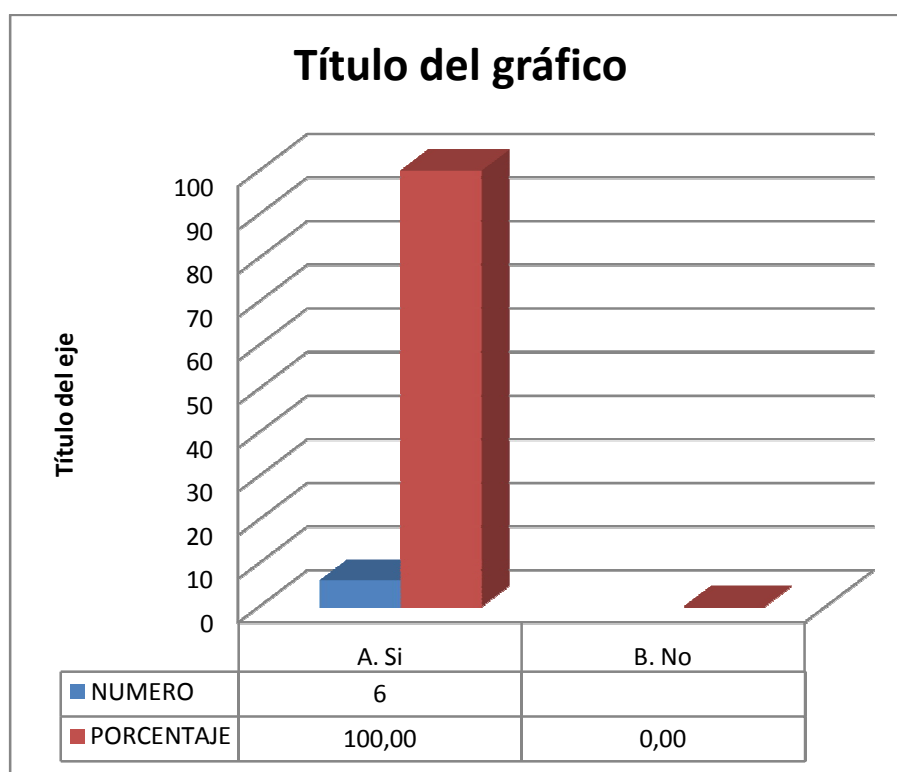


Grafico N° 9

Elaborado: Leguys Quiñonez

### **ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

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

Pregunta N° 10

¿Daría clases extra curricular a los niños de natación?

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

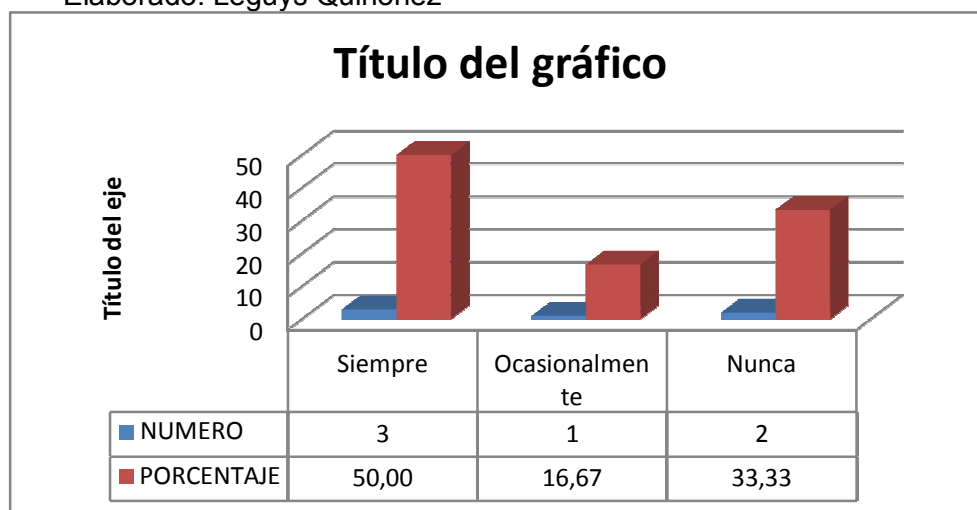


Gráfico N° 10

Elaborado: Leguys Quiñonez

### ANÁLISIS INTERPRETATIVO

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

### **Verificación de la hipótesis**

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

### **Combinación de frecuencias**

Pregunta N° 8

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

Pregunta N° 10

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

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

Elaborado: Leguys Quiñonez

## **Frecuencias Observadas**

### **Modelo Lógico**

Ho = La práctica de la natación no ayuda al desarrollo motriz en los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi

H1= La práctica de la natación si ayuda al desarrollo motriz en los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi

### **Nivel de Significación**

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

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

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\sum$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

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

## **Grado de Libertad**

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

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

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

$$GL = 1*1$$

$$GL = 1$$

## **Grado de significación**

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

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

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

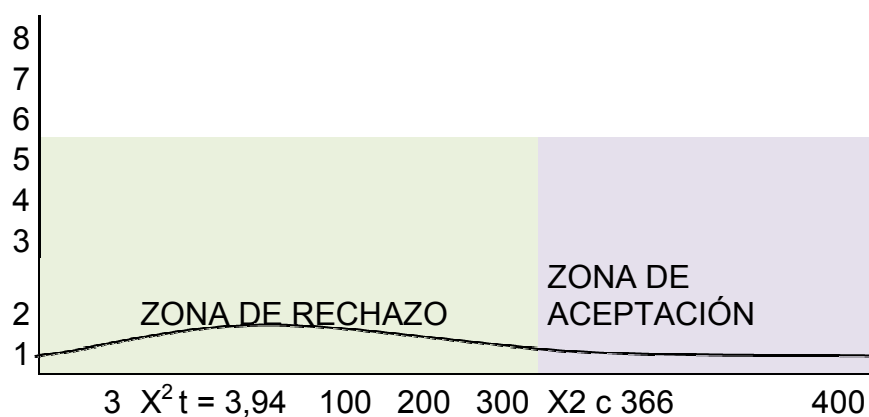
### Frecuencias Esperadas

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
64	64	0	0	0
24	1	23	529	366
1	24	-23	529	0
1	1	0	0	0
TOTAL				366

### Conclusión

El valor de  $X^2 t = 3.94 < X^2 c = 366$ , se acepta la hipótesis alterna que manifiesta La práctica de la natación si ayuda al desarrollo motriz en los niños de primer año de educación básica de las escuelas urbanas del cantón Pujili de la Provincia de Cotopaxi

### Gráfico Verificación de la Hipótesis



### TABLA DE VERIFICACIÓN

g.l	NIVELES					
	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2	0.5
g.l	0.995	0.99	0.97	0.95	0.90	0.75
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32
2	10.60	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77
3	12.80	11.30	9.35	7.81	6.25	4.11
4	14.90	13.30	11.10	9.49	7.78	5.39
5	16.70	15.10	12.80	11.10	9.24	6.63
6	18.50	16.80	14.40	12.60	10.60	7.84
7	20.30	18.50	16.00	14.10	12.00	9.04
8	22.00	20.10	17.50	15.50	13.40	10.20
9	23.60	21.70	19.00	16.90	14.70	11.40

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

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

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

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

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



- Evaluar la calidad del Instructor, detalles como la forma de introducir al niño en la actividad son muy delicados, ya que hay situaciones donde los niños quedan traumatizados y rechazan la natación debido al manejo brusco del Instructor.
- Estudiar el entorno, el ambiente debe ser armónico, motivante y adecuado para facilitar y promover la práctica de esta disciplina.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Datos informativos**

**Tema:**

**“ELABORAR UNA GUÍA CON TÉCNICAS DE ENSEÑANZA-  
APRENDIZAJE PARA DESARROLLAR LA DISCIPLINA DE  
NATAción EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL  
CANTÓN PUJILÍ”**

**Beneficiarios:** Escuela Modesto Villavicencio  
Escuela Marco Tulio Varea  
Escuela República de Italia  
Escuela Felipe Zarrade  
Escuela Jaime Bassante  
Escuela Pedro Vicente Maldonado  
Escuela Miguel Bassante  
Escuela Guaranda  
Escuela Miguel de Cervantes  
Escuela Leonardo Moscoso  
Escuela Pablo Herrera  
Escuela Luis Dillón  
Escuela Milton Borja  
Complejo Turístico Aliso  
Complejo Turístico Sinchahuasin

**Cantón:** Pujilí

**Provincia:** Cotopaxi

## **6.2 Antecedentes de la Propuesta**

La educación es uno de los vehículos más preponderantes para la transformación, debido a que por medio de esta, los seres humanos tienen la oportunidad de participar en un proceso que facilita el desarrollo de sus potencialidades y la adquisición de capacidades, para luego, utilizarlas en una contribución positiva para la sociedad. En este sentido la educación tiene ante todo la tarea de formar y educar al niño sobre los conocimientos científicos- prácticos y prepararlos para convertirlos en un agente de cambio y de transformación donde la ejercitación corporal y el desarrollo de disciplinas deportivas cumplan un rol determinante en su formación holística y preparación para la vida y su supervivencia.

En este contexto la natación es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares, en los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular ya que el medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas, donde el docente de Cultura Física potencia esta disciplina transformando su accionar educativo en un escenario dinámico, motivador basado en guías de aprendizaje en cuya estructura integren las técnicas que permitan el desarrollo de la natación tomando en cuenta el trabajo individual y de equipo, que propicie actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros, que oriente las acciones de aprendizaje que cultive hábitos de entrenamiento deportivo,

procesamiento e interpretación de información y el desarrollo de actitudes que orienten al individuo hacia una conciencia participativa, impulsando destrezas que a su vez favorezcan su formación integral mediante la participación activa; haciendo realidad el protagonismo de cada individuo en su propio aprendizaje y que además, se sienta partícipe de las actividades acuáticas que se desarrollan.

### **6.3 Justificación:**

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

#### **6.3.1 Fundamentación Pedagógica**

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

experiencias, contenidos, materiales, adecuadamente planificados para contribuir a que el estudiante aprenda.

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

### **6.3.2 Fundamentación Psicológica**

La estructuración de La Guía con técnicas para desarrollar la disciplina de natación toma como base el fundamento psicológico que considera tanto al desarrollo del niño, como a los procesos de aprendizaje, en este contexto es importante conocer el ambiente, el momento de su desarrollo donde se desenvuelven los estudiantes y la vida afectiva de los mismos son decisivos en el aprendizaje, se considera como parte central el aprendizaje significativo, propuesto por Ausubel ya que toma como punto de partida los conocimientos previos y su relación con los nuevos conocimientos. Toma como referencia la teoría del aprendizaje en función de un modelo social, propuesto por Bandura, y su enfoque ecléctico que combina ideas y conceptos y la mediación cognitiva, Esta teoría es compatible con muchos enfoques y en particular con enfoques humanísticos que hacen referencia al aprendizaje de valores y de la moral.

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

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

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

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

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

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

- Llegada a las instalaciones: conducimos a los niños/as al vestuario (único) para ambos sexos, debemos contar con su asombro y despiste del primer día, supervisamos y ayudamos a que se coloquen el bañador, zapatillas y el gorro de baño, sin estar excesivamente encima de ellos.
- A continuación existen tres pasos insustituibles antes del baño,

uno es sonarse la nariz para despejar las vías respiratorias, otro es ir al baño y por último nos metemos en la ducha donde tomamos el primer contacto con el agua (es necesario inculcar a los niños la obligatoriedad de la ducha previa).

- Entramos andando y recorreremos todo el recinto de la piscina, podemos ver que hay mucho material de diversas formas y colores (balones, flotadores, manguitos, etc.) pero todavía no jugamos con ellos, estamos conociendo el lugar.
- Vamos a sentarnos en el borde de la piscina y meter los pies dentro para comprobar que el agua está calentita, damos unas pataditas, no obligamos (bajo ningún punto de vista) a un niño a meterse al agua si no quiere.
- Bajamos, ya dentro de la piscina, vamos a fabricar olas pequeñas y grandes con nuestras manos, también cascadas, lluvia, chapoteos, dejamos actuar a los niños para comprobar el alcance de su fantasía ante nuestra propuesta.
- Vamos a lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo recogiendo agua de la piscina.
- A continuación en la propuesta incluye los Desplazamientos: “damos un paseo con el compañero de la mano”, “ahora solos”, “damos una carrerilla”, “andamos de espaldas”, incluimos aquí las variantes posibles.
- A los Desplazamientos unimos otras Cualidades Motrices



Básicas, tales como saltos, giros, etc., tratando de lograr su combinación.

- A partir de aquí incluimos el trabajo recreativo con material, de acuerdo a la preferencia de cada niño/a. En el caso de elección de flotador, manguitos o burbuja, damos una breve explicación y demostración de colocación y uso. El objetivo no es rendimiento ni calidad de movimiento acuático sino proporcionar a los niños una variante de disfrute dentro del agua.
- La sesión finaliza con la salida ordenada de la piscina, ducha y aseo final.

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

- Realizamos una breve entrada en calor por medio de los desplazamientos y variantes ya conocidos.
- Vamos todos a desplazarnos, de rodillas o “agachaditos”, por toda la piscina (con el agua a la altura de los hombros).
- En posición estática, “con el agua en los hombros”, soplamos la superficie para hacer un hoyo grande en ella.
- Ahora acercamos más la cara y fabricamos burbujas “con ruido”.
- Tratamos de hacerlo con la boca dentro del agua.... ¿Quién puede?
- Ahora tratamos de mirar el fondo, abriendo mucho los ojos y

acercándolos a la superficie del agua. ¿Quién puede agacharse hasta sumergir su boca y fabricar burbujas grandes?

- ¿Quién lo puede hacer sumergiéndose hasta mojarse todos los pelos? ¿Quién puede sumergirse y “mirar por debajo del agua? Las posibilidades en este sentido (inmersión) son innumerables.
- Una vez lograda la inmersión, empezaremos con el trabajo de iniciación para lograr la flotación (el cuál plantearíamos a más largo plazo).
- Al introducirse en el agua deben agarrarse al borde, metiendo la cara y soltando el aire por la boca y nariz.
- Nos metemos en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- Les colocaremos de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.
- Colocamos unas burbujas y saltaran de uno a uno, llegando a la corchera.
- Igual al anterior, pero sin burbujas.
- Colocaremos un aro en el agua, los niños tendrán que saltar y entrar en el agua por el aro.
- Se adoptara la postura del muerto con ayuda del monitor.
- Juegos ejemplo: Tobogán, colocando la colchoneta en una zona alta pero segura, se mojara y se le coloca una burbuja a cada niño, harán entradas en el agua.

La evaluación depende, casi en su totalidad, de la observación realizada

durante la clase, a la cual podemos agregar una breve entrevista informal y posterior con los niños con el objeto de recoger sus vivencias. No olvidemos que cada niño/a tiene su ritmo de aprendizaje, por ende, de adquisición de las diferentes capacidades; por lo tanto es importante no caer en el error de pensar que un niño/a que no ha logrado el desarrollo de alguna capacidad (por ejemplo: la inmersión), no ha cumplido los objetivos que nos hemos propuesto. Más aún si uno de los objetivos didácticos propuestos es por ejemplo en este caso iniciación a la inmersión. La fase evaluativa se puede completar perfectamente, recogiendo datos por medio de los padres, acerca de comportamientos y actitudes de cada niño en lo referente al tema del agua en la vida cotidiana.

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

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

El mejorar la técnica es algo que la mayoría de nosotros busca a la hora de nadar, pues de ello depende la optimización de la energía, el cumplimiento de las metas, y poder avanzar en los entrenamientos y aumentar las marcas poco a poco. Para conseguirlo simplemente debemos seguir una serie de puntos sencillos que nos ayudarán a desenvolvemos mucho mejor dentro del agua, y es que habitualmente la mala técnica es la que hace que no rindamos de forma adecuada en la piscina.

Antes de nada debemos tener en cuenta que una de las precauciones la

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **6.3.5.1 Estilo Crol**

El Crol es el más famoso y, por lo general, el primero que se les enseña a quienes dan sus primeras brazadas, si bien la técnica de nado crol no es en realidad tan fácil como puede parecer, los instructores de natación lo utilizan pues es aquel que involucra la mayor cantidad de músculos. La

forma correcta de practicar este estilo consiste en mantener el cuerpo estirado y la cabeza mirando hacia el frente por debajo del agua, mientras se dan brazadas y se acompaña con patadas cada vez que sea necesario respirar, la cabeza saldrá del agua acompañando el giro que da el brazo.

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

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

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

#### **6.3.5.2 Estilo Mariposa**

El estilo mariposa es probablemente el más vistoso y el segundo más practicado, después del crol, aún así, quienes apenas se inician en la práctica de este estilo de natación deben encararla con mucho cuidado, ya que puede ocasionar importantes dolores de espalda en caso de no

contar con el desarrollo muscular abdominal que se requiere. La patada es probablemente la parte más compleja de este estilo, ya que las piernas deben estar pegadas y generando impulso gracias a una ondulación que comienza en la cadera y se extiende hasta los pies, es por eso que es la técnica de nado que requiere el mayor gasto de energía, por lo que es importante conocer las limitaciones de nuestro cuerpo y no exigirle de más este estilo requiere que el niño actúe en forma simétrica bilateralmente, es decir, que ambos lados del cuerpo hagan exactamente lo mismo, recuerde que el movimiento de piernas parte de la cadera en un enérgico "latigazo", practique ejercicios de flexibilidad de brazos y tobillos.

#### **6.3.5.3 Estilo Pecho**

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

#### **6.3.5.4 Estilo Espalda**

El estilo espalda no posee tantas restricciones como los anteriores, aunque sí es cierto que los niños deben permanecer de espalda todo el tiempo, por sus características, podríamos afirmar que este estilo es una

variante del crol, casi su precisa inversión para practicar este estilo, el niño debe, al estar boca arriba, efectuar las brazadas hacia atrás, alternadamente, mientras patea con las piernas de una forma parecida a la que se lleva a cabo en el estilo crol, si bien los niños pequeños también pueden iniciarse en la práctica de este estilo, se recomienda especialmente para personas mayores o con problemas en la zona de la espalda (mala postura, constantes dolores de cuello).

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

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

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

- Iniciar el movimiento en las caderas.
- Las caderas bajo el agua.
- Las rodillas se encuentran bajo la superficie del agua y no llegarán a tocar la superficie.



- Sentir cómo las piernas están "extendidas y alargadas", con los tobillos relajados y sueltos.
- Los dedos de los pies romperán levemente la superficie

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

## **6.4. Objetivos**

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

- Potenciar la aplicación de técnicas de natación en los niños de las escuelas del cantón Pujilí.
- Fortalecer el proceso enseñanza – aprendizaje de natación con técnicas para desarrollar esta disciplina en los niños de Primer año de Educación Básica de las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

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

- Desarrollar la disciplina de natación empleando técnicas innovadoras de aprendizaje en una Guía Técnica para Primer Año de Educación Básica.
- Involucrar en el proceso de aprendizaje de natación técnica para potenciar esta disciplina en los niños de las escuelas de Pujilí.
- Proponer una alternativa didáctica para el aprendizaje de Natación en el Primer Año de Educación Básica, mediante el desarrollo de técnicas

adecuadas para el efecto.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

La propuesta investigativa se realizó en el Cantón Pujilí, de la Provincia de Cotopaxi, en las escuelas urbanas las mismas que son Instituciones completas, cuenta con modernas instalaciones, laboratorios, planta física funcional, cuenta con docentes capacitados y preocupados por una educación de excelencia y calidad, los beneficiarios directos son los estudiantes de los Primeros Años de Educación Básica.

## **6.6 Fundamentación**

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

Se ha tomado como referente para la elaboración de la guía las técnicas y los contenidos a desarrollar establecidos por la Reforma Curricular de Cultura Física así como a la consideración de que las condiciones del mundo científico y tecnológico actual que llevan al docente a la necesidad de no seguir pensando en “que enseñar” sino atender a los procesos de “como aprender” y del “para qué aprender” que consideran al estudiante como elemento activo de la clase. Esta propuesta pretende que cada maestro trabaje con nuevas prácticas, concepciones y actitudes

los más altos valores humanos.

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

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

GUÍA DE NATACIÓN  
PARA NIÑOS



ESCUELAS DE PUJILÍ

## INTRODUCCIÓN:

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

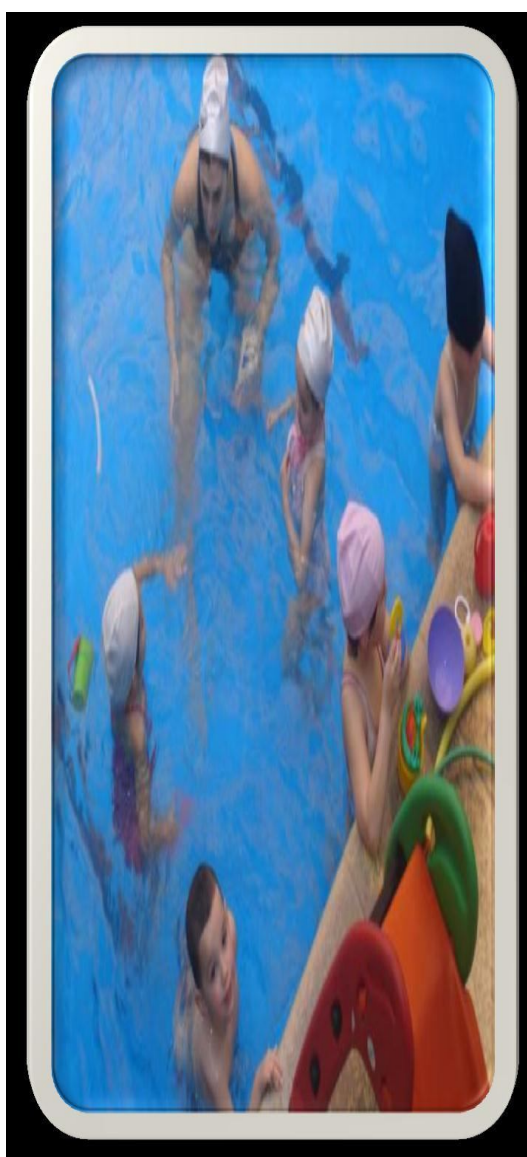
El medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas y neurológicas. La natación es una disciplina donde el niño aprende diferentes habilidades acuáticas como manejo de la respiración, ingresos y salidas al agua de forma autónoma y segura, desplazamientos,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

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



## RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL DOCENTE

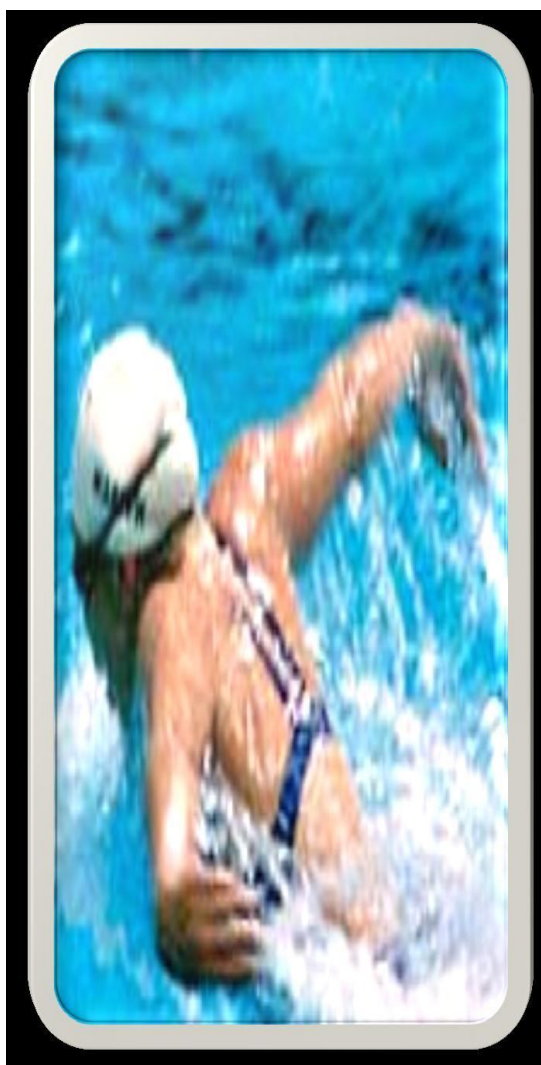
El maestro debe tomar como referentes metodológicos las recomendaciones que hace referencia la Orientación Curricular de la Cultura Física tales como:



1. Identificar la presencia de prerrequisitos en los niños.
2. Al iniciar el tratamiento de la unidad recuerde que se realizan dos procesos elementales, la ambientación y las técnicas de natación.
3. Como metodología se aplicara el mando directo, en la cual el docente adopta una posición bien visible al grupo.
4. Para obtener rendimiento en una técnica es necesario desarrollar al máximo cada capacidad motriz especial.
5. En la natación la preparación física en los niños debe garantizar que las fases integrales de cada técnica sean asimiladas correctamente gracias a la preparación y desarrollo de las capacidades motrices.
6. El tiempo para el desarrollo de cada técnica dependerá siempre de la dificultad del ejercicio así como la asimilación de los niños
7. La natación es una disciplina netamente recreativa, intente a lo largo de la clase organizar el tiempo para darle al niño

## RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ESTUDIANTE

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



1. Realice una lectura global de cada una de las técnicas y subraye los aspectos fundamentales.
2. Lea detenidamente cada tema y anote los aspectos que requieren ampliación.
3. Consulte los aspectos de dificultad a su maestro.
4. Realice la prueba de auto-evaluación sobre la base de su aprendizaje.
5. Para realizar la parte práctica de esta disciplina lleve su equipamiento básico que incluye un bañador, gorro, gafas, zapatillas, toalla, tapones de oídos, también utilizaremos material auxiliar total manguitos, los flotadores, los chalecos o las burbujas. Así como material parcial tablas, los pull-boys o los cilindros de flotación.

## Actividades Iniciales



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

La experiencia se lleva a cabo en una piscina pequeña preparada para Ambientación y Recreación Acuática, lo que significa, fundamentalmente, la temperatura del agua es de 30° C (nunca menor de 28°C), la profundidad de la piscina oscila entre 50 y 60 cm., el suelo no debe ser resbaladizo, el ambiente será atractivo en base a la existencia de balones, flotadores y todo tipo de elementos de formas y colores atractivos. Cada niño debe ir provisto de bañador, gorro de baño, zapatillas de baño y toalla grande, además de elementos de aseo.

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



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

- A continuación existen tres pasos insustituibles antes del baño, uno es sonarse la nariz para despejar las vías respiratorias, otro es ir al baño por último nos metemos en la ducha donde tomamos el primer contacto con el agua (es necesario inculcar a los niños la obligatoriedad de la ducha previa).
- Entramos andando y recorremos todo el recinto de la piscina, podemos ver que hay mucho material de diversas formas y colores (balones, flotadores, manguitos, etc.) pero todavía no jugamos con ellos, estamos conociendo el lugar.
- Vamos a sentarnos en el borde de la piscina y meter los pies dentro para comprobar que el agua está calentita.
- Bajamos, ya dentro de la piscina, vamos a fabricar olas pequeñas y grandes con nuestras manos, también cascadas, lluvia, chapoteos, dejamos actuar a los niños para comprobar el alcance de su fantasía ante nuestra propuesta.
- Vamos a lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo recogiendo agua de la piscina.
- A continuación la propuesta incluye los Desplazamientos: “damos un paseo con el compañero de la mano”, “ahora solos”, “damos una carrerilla”, “andamos de espaldas”, saltos, giros, tratando de lograr su combinación.
- A partir de aquí incluimos el trabajo recreativo con material, de acuerdo a la preferencia de cada niño/a. En el caso de elección de flotador, manguitos o burbuja, damos una breve explicación y demostración de colocación y uso. El objetivo no es rendimiento ni calidad de movimiento acuático sino proporcionar a los niños una variante de disfrute dentro del agua.

## SESIÓN Nº 1

### EL AGUA UNA AMIGA QUE DIVIERTE



### Actividades

Al ser el primer día nos presentaremos e iremos por toda la piscina enseñándoles las instalaciones a los niños.

- Los sentaremos en el borde, les diremos que batan las piernas en el agua, para que lo entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua.
- Pedimos a los niños que se echen agua en la cara, y echarle al compañero más cercano
- Posteriormente se pide a los niños bajen uno a uno la escalera para volver a subir.
- Metidos dentro del agua agarrados en el borde les diremos a los niños que tienen que meter la cabeza y soltar el aire por la nariz.
- Agarrados al bordillo nos desplazaremos sin soltarnos unos metros a la derecha y otros a la izquierda.
- El tiempo restante utilizaremos para juegos por ejemplo: Colocamos en todos los niños una burbujita y con una patata montaran a caballito, entre otros.

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

## SESIÓN Nº 2

### EN CONTACTO CON EL AGUA



### Actividades

- Solicite a los niños sentarse en el borde de la piscina batiendo las piernas.
- De rodillas en el borde, meteremos la cara en el agua y soltarán el aire por la nariz.
- Les diremos que se metan en el agua y uno a uno, meterán la cabeza en el agua y tendrán que decir el número de dedos que saca el profesor.
- Tendrán que batir las piernas agarrados al borde.
- Igual al anterior pero deberán meter la cara en el agua.
- Subiremos a los niños y les colocaremos una burbujita y le diremos a los niños que se coloquen en fila, se saltarán uno a uno y tendrán que llegar al otro lado y volver, siempre acompañado del monitor.
- Igual que el anterior, pero prescindiremos de las burbujas.
- Colocaremos al niño en posición dorsal agarrándolo por la espalda y la cabeza.
- Juegos por ejemplo, colocaremos una colchoneta entre el borde y el agua tendrán que dar un gran salto del trampolín y llegar al otro lado para escapar.
- La sesión finaliza con la salida ordenada de la piscina, ducha y aseo final

## SESIÓN Nº 3

### RESPIRANDO BAJO EL AGUA



### Actividades

- Sentados en el borde batido de piernas.
- Se meterán en el agua agarrados al borde, metiendo la cara y soltando el aire por la boca y nariz.
- Todos los niños se meten en el agua y los batimos las piernas metiendo la cabeza.
- El maestro colocará de forma dorsal con la cabeza apoyada en el bordillo, batiremos las piernas.
- Colocamos unas burbujas y saltaran de uno a uno, llegando al otro lado.
- Igual al anterior, pero sin burbujas.
- Colocaremos un aro en el agua, los niños tendrán que saltar y entrar en el agua por el aro.
- Se adoptara la postura del muerto con ayuda del profesor.
- Juegos ejemplo: Tobogán, colocando la colchoneta en una zona alta pero segura, se mojara y se le coloca una burbuja a cada niño, harán entradas en el agua.
- La sesión finaliza con la salida ordenada de la piscina, ducha y aseo final

## SESIÓN Nº 4

### A MOVERNOS EN EL AGUA



### Actividades

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

## SESIÓN Nº 5

### A JUGAR BAJO EL AGUA



### Actividades

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

## SESIÓN Nº 6

### SALTEMOS EN EL AGUA



### Actividades

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

## SESIÓN Nº 7

### A MOVERNOS CON EL AGUA



### Actividades

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



**SESIÓN Nº 8**  
**COMENCEMOS A FLOTAR**



**Actividades**

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

## Actividades en el Proceso



## SESIÓN Nº 1

### ESTILO CROL



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

### Actividades

- El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.
- El rolido es un giro en el eje longitudinal del cuerpo de unos 45° esencial en los nados asimétricos.
- El nadador no se desplaza plano sobre el agua, realiza el rolido que cumple las siguientes funciones: Facilitar el recobro de los brazos, realizar una tracción profunda y eficaz. Respirar de manera natural, sin elevar la cabeza.
- Evitar resistencia al avance hasta un 60%

## SESIÓN Nº 2

### ESTILO MARIPOSA



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

### Actividades

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

## SESIÓN Nº 3

### ESTILO DE ESPALDA



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

### Actividades

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

## SESIÓN Nº 4

### ESTILO DE PECHO



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

### Actividades

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

## 6.7 Metodología

**Educativo:** como participantes activos de diversos modelos educativos durante tantos años de estudio, nos hemos dado cuenta que la educación tradicional no está acorde a los grandes desafíos de una vida moderna, de que se debe mirar las grandes necesidades de los estudiantes, que la educación no es el simple acto de transmitir información, sino que el proceso educativo conlleva a una enseñanza eficaz y un aprendizaje genuino, es decir un profesor satisfecho y niños con habilidades cognitivas y destrezas psicomotrices desarrolladas para evidenciar problemas y plantear soluciones en la vida.

A través de esta guía se pretende dar una propuesta de cambio a un aprendizaje activo, participativo, crítico y a la vez lograr en los estudiantes una formación responsable en el transcurso de su vida y que los docentes con estas técnicas pueden facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje de la disciplina de natación en los niños.

**Social:** Si partimos de que la educación moderna será una educación activa en el sentido de incluir todas las formas de la actividad humana o sea intelectual pero también social, entonces uno de los fines que se pretende con la elaboración de esta guía es contribuir de cierto modo a la formación de entes realmente autónomos, críticos y creativos que contribuyan positivamente en el adelanto de una sociedad ya que una vez desarrolladas las actitudes y capacidades necesarias es fácil enfrentarse cómoda y confiadamente a condiciones nuevas dentro de un mundo que evoluciona, donde la pedagogía crítica ha demostrado que la educación tiene numerosos elementos y oportunidades para formar seres humanos críticos y creativos, por ello el proponer una Guía de Natación para niños

que contenga técnicas que incluyan actividades que no solo potencian a los estudiantes en esta actividad deportiva también proporciona el conocimiento y las habilidades sociales que necesitan para actuar en el conjunto de la sociedad, sino que además los educan para la acción transformadora siendo libres.

En este contexto es evidente que el aprender sobre las formas y técnicas para nadar juega un papel importante dentro de cualquier sociedad involucra destrezas para potenciar su aprendizaje en un mundo cada vez más exigente con quienes lo habitan.

### **6.8 Administración**

De nada serviría todo el trabajo investigativo hecho con esfuerzo y dedicación para la elaboración de una Guía Didáctica de natación cuyo contenido vaya en beneficio del mejoramiento del proceso enseñanza – aprendizaje de Cultura Física con técnicas enfocadas al desarrollo holístico del ser humano. Por ello esta propuesta alternativa se difundirá mediante una charla expositiva con los docentes del Área de Cultura Física de las escuelas de la ciudad de Pujilí para dar a conocer el desarrollo y la práctica de cada una de las técnicas de aprendizaje, para que posteriormente se convierta en una herramienta de ayuda dentro de la labor educativa cuando sea puesta en práctica con los estudiantes del cantón.



## **6.9 Previsión de la evaluación**

La evaluación es considerada como una actividad que se enriquece cuando la práctica de la natación es considerada una disciplina responsable en el deporte.

La evaluación como proceso, enfatiza siempre recogida de datos, análisis, prácticas y valoración de los mismos.

## Bibliografía

1. ÁLVAREZ, Pedro, (2006) Aprenda y enseñe a nadar, Imprenta litográfica Arte, México.
2. ARANCIBIA, Violeta (2001) Manual de Psicología Educativa, Edit, Jumero, Chile.
3. ARMEIRO. Roger (2005), Guías Didácticas Innovadoras, Edit, Buena Fe, México D.F.
4. BALLESTEROS, Danilo (2005) Clave de la Calidad Educativa, Edit Kliros, Argentina.
5. BARNES, William (2006) La Guía una Herramienta de Aprendizaje, Editorial Kapelusz. Argentina
6. BLÁZQUEZ, D. (2005). La iniciación deportiva y el deporte escolar, Barcelona: INDE
7. BENAVIDES, Jaime (2004) "Sociología Contemporánea" Edit, Buena Fe, México D.F
8. BROCKMANN, Peter. (2002) Natación: ayudas metodológicas para la enseñanza, Editorial Kapelusz. Argentina.
9. CANCELA, J.M. y RAMÍREZ, E. (2003). La iniciación deportiva: la natación, España.
10. CASTRO, Orestes (2007) "Hacia la Pedagogía de la Cooperación, Edit.

UNITA, Quito.

11. CONDE, E., PERAL, F.L. y MATEO, L. (2007). Educación infantil en el medio acuático, España.
12. CONDE CAVEDA, J.L. y VICIANA GARÓFANO, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga.
13. CONDE, Jhonn (2004) “Boletín Informativo del Deporte Ecuatoriano” Edit. América Quito.
14. CONFEDDEC, (2001) Técnicas Activas Generadoras de Aprendizajes Significativos, Edit, CONFEDDEC, Quito.
15. COLL, César (2001) “Aspectos del Constructivismo” Edit., Prisma Bogotá.
16. GUERRERO LUQUE R. (2005), Guía de las actividades acuáticas. Ed. Dúplex S.A., Barcelona.
17. GIRALDES, Mariano, (2004) Metodología de la Educación Física. Editorial Stadium. Argentina.
18. HERRERA, Edgar (2002) “Filosofía de la Educación” Edit. UTPL Loja.
19. KLAUS Reischle, (2001) Biomecánica de la natación, Edit. Gymnos, España.
20. LE BOULCH, J. (2003): “El desarrollo Psicomotor desde el nacimiento a los 6 años”. Ed. Dorantes, España.
21. MAGLISCHO, E. (2005) “Nadar más rápido”. Editorial Hispano Europea, Barcelona.
22. MANTILERI, A. (2004): Los Niños y el Agua. Ed. Narcea S. A., España.

23. M. BERLIUX. (2008) "Manual práctico de natación", Editorial. Hispano Europea. 7ª Edición. España.
24. MINISTERIO DEL DEPORTE, (2008), Planificación curricular del área de Cultura Física para el sistema escolarizado del país, Quito.
25. NAVARRO, Fernando, (2004). Pedagogía de la Natación. Editorial. Miñón. Madrid.
26. PEREA, M. Joaquín. (2003) Natación. Teoría y Práctica. Editorial. Trillas. 1ª Edición, México.
27. PINYOL, Jardí, (2004) "Moverse en el agua" Edit. Paidotribo – Barcelona.
28. ROGER, Williams (2006) "La Natación un Deporte Completo" Edit. Gymnos, España.
29. ROMO, Petter (2005) "Psicología Educativa" Edit. Vida nueva Madrid.
30. SELMES, Dante (2006) "Educar en la Acción" Edit Granados Perú.
31. SOTO, Miguel (2000) "Fundamentos Sociológicos" Editorial. Miñón. Madrid
32. TORRES, Solís José A. (2000) "Didáctica de la clase de Educación Física". Editorial. Trillas. México.
33. TORRES, Glaude (2005) "Psicología Evolutiva" Edit. Vida nueva Madrid.
34. THOMSON, Hill (2006) "Actividad Física o Deporte" Edit. Fizar Canadá.
35. THOMSON, Douglas (2005) "Bases para un Entrenamiento

Deportivo Eficaz” Edit. Saller, Argentina.

36. VILLA, Orestes (2005) “El Arte de Educar” Edit Buena fe Argentina, Edit. Habana Cuba.

37. VILLACORTE Lorenzo (2007) “Salud y Familia” Edit. Paidotribo – Barcelona.

38. ZAPATA, Oscar. (2002) Psicopedagogía de la Educación Motriz en la etapa de aprendizaje escolar. Editorial. Trillas. México.

#### **DIRECCIONES DE INTERNET**

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

## **ANEXOS**

### **ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES Y PROFESORES DE ESCUELAS DEL CANTÓN PUJILI?**

Pregunta N° 1

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

SI NO

Pregunta N° 2

**¿Existe una piscina en el cantón?**

SI NO

Pregunta N° 3

**¿Sabes nadar?**

SI NO

Pregunta N° 4

**¿Tiene miedo al agua ?**

SI NO

Pregunta N° 5

**¿A tenido alguna mala experiencia en nadar?**

SI NO

Pregunta N° 6

**¿Le gustaría practicar natación?**

- A. Siempre
- B. Ocasionalmente
- C. Nunca

Pregunta N° 7

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

SI NO

Pregunta N° 8

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

SI NO

Pregunta N° 9

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

SI NO

Pregunta N° 10

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

SI NO

## ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESORES DE CULTURA FÍSICA DE LAS INSTITUCIONES ESCOLARES

Pregunta N° 1

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

Si No

Pregunta N° 2

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

Falta de infraestructura

Desconocimiento de natación

Falta de apoyo de las autoridades

Pregunta N° 3

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

A. Siempre B. Ocasionalmente C. Nunca

Pregunta N° 4

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

SI NO

Pregunta N° 5

**¿Se encuentra capacitado para enseñar natación?**

SI NO

Pregunta N° 6

**¿Ha seguido algún curso de actualización profesional?**

A. Siempre B. Ocasionalmente C. Nunca

Pregunta N° 7

**¿Sabe usted nadar?**

SI NO

Pregunta N° 8

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

SI NO

Pregunta N° 9

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

SI NO

Pregunta N° 10

**¿Daría clases extra curricular a los niños de natación?**

A. Siempre

B. Ocasionalmente

C. Nunca

**ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO**

**DIRECTOR: WASHINGTON RODRIGUEZ**









**ESCUELA MARCO TULLIO VAREA**

**DIRECTOR: JIMY CAJAS**





**ESCUELA REPUBLICA DE ITALIA**

**DIRECTOR: LCDO. LUIS LOZADA**







**ESCUELA FELIPE SARRADE**  
**DIRECTOR: LCDA. CECILIA QUISHPE**







**ESCUELA JAIME BASSANTE**  
**DIRECTOR: LICDA. JAQUELINE VACA**







01-Nov-11 08:06



01-Nov-11 08:06







**ESCUELA MIGUEL BASANTE**

**DIRECTOR: LCDO. EDGAR PULLES**









**ESCUELA GUARANDA**

**DIRECTOR: LCDO. JORGE PONCE**











**ESCUELA LUIS N. DILLON**  
**DIRECTOR: LCDA. ENMA ANCHATIPAN**









**ESCUELA MIGUEL DE CERVANTES**

**DIRECTOR: FABIAN TIGSELEMA**









**COMPLEJO TURISTICO EL  
ALISO**









COMPLEJO SINCHAHUASIN





