



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del trabajo de Graduación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención: **CULTURA FISICA**

TEMA:

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009-MARZO 2010“

AUTOR: GUEVARA ROJAS FÉLIX SANTIAGO

TUTORA: LCDA. MSc. GUEVARA GANÁN GRACIELA JEANNETTE

AMBATO-ECUADOR

2010

APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

En calidad de Tutora del Trabajo de Graduación sobre el tema:

LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA NATACION Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZON DE JESUS DEL CANTON BAÑOS EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009-MARZO 2010”, desarrollado por el egresado :

Guevara Rojas Félix Santiago, de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte del Tribunal de Grado ,que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

TUTORA

.....
Dra. , MSc, GUEVARA GANAN GRACIELA JEANNETTE

CI ,180265751-8

Ambato, marzo del 2010

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

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

Guevara Rojas Félix Santiago

CI .160055803-3

El Autor

**AL CONCEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
Y**

DE LA EDUCACIÓN:

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación sobre el tema: **“Los fundamentos básicos de natación y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús del Cantón Baños de Agua Santa en el periodo noviembre 2009 –marzo 2010”** presentado por el Sr. **GUEVARA ROJAS FÉLIX SANTIAGO** egresado de la carrera **CULTURA FÍSICA** promoción: marzo-agosto 2009 una vez revisado el trabajo de Graduación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

Lcda. Msc. Gaviño Noemy Hortencia

Ing. Msc Vásquez Marcia

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación está dedicado principalmente a todos los niños que estudian en esta prestigiosa institución educativa, como también a todas las principales autoridades que laboraron en la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” que día a día se esmeran impartiendo sus conocimientos a sus estudiantes para tratar de cambiar la Educación que vive nuestro país.

AGRADECIMIENTO

A Dios por todas las bendiciones brindadas, las fortalezas y esperanza.

A toda mi familia en especial a mis Padres José Guevara y María Rojas, quienes supieron apoyarme en todo el transcurso de mi vida estudiantil, ya sea económicamente como moralmente, es decir incentivándome para seguir adelante, cumplir con mis objetivos propuestos.

Un agradecimiento significativo a la Directora de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”, quien me supo dar la colaboración necesaria para que pueda realizar en esta institución educativa el presente Proyecto de Investigación.

ÍNDICE GENERAL

A.- PRELIMINARES:	PÁGINA
Portada.....	i
Aprobación de la Tutora.....	ii
Autoría del trabajo	iii
Aprobación del Tribunal de Grado.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General.....	vii
Índice de cuadros y gráficos.....	ix
Resumen Ejecutivo	xi
B.- TEXTO	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
Tema.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización Macro(a nivel internacional o nacional)	3
Contextualización Meso(a nivel provincial o local).....	3
Contextualización Micro(a nivel institucional).....	4
Análisis Crítico (Luego del grafico: Árbol de problemas).....	6
Prognosis	6
Interrogantes de la investigación.....	6
Delimitación espacial y temporal.....	7
Justificación.....	7
Objetivos;	
Objetivo General.....	7
Objetivo Especifico.....	7

CAPÍTULO II

EL MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos (Investigaciones previas).....	8
Fundamentación filosófica.....	8
Fundamentación legal.....	9
Categorías fundamentales.....	13
Variable independiente.....	14
Variable dependiente.....	35
Hipótesis o pregunta directriz.....	48
Señalamiento de variables.....	48

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Modalidad básica de la investigación.....	49
Nivel o tipo de investigación.....	50
Población y muestra.....	50
Operacionalización de variables.....	52
Plan de recolección de información.....	54
Plan de procesamiento de la información.....	54

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis de los resultados.....	55
Interpretación de los datos.....	55
Verificación de la hipótesis.....	69

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones y Recomendaciones.....	73
-------------------------------------	----

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Datos informativos.....	74
Antecedentes.....	75
Justificación.....	75
Objetivos.....	76
Análisis de factibilidad.....	77
Fundamentación.....	77
Guía Didáctica a ejecutar.....	81
Modelo operativo.....	83
Administración.....	84
Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	85
C .- MATERIALES DE REFERENCIA	
BIBLIOGRAFÍA.....	86
ANEXOS	
- Anexo 1:.....	87
-Anexo 2.....	88
- Anexo 3...:	89
-Anexo 4.....	90

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.

Gráfico A.....	5
Gráfico B.....	13
Cuadro 1.....	55
Gráfico 1.....	55

Cuadro	
2.....	56
Gráfico 2.....	56
Cuadro 3.....	57
Gráfico 3.....	57
Cuadro 4.....	58
Gráfico 4.....	58
Cuadro 5.....	59
Gráfico 5.....	59
Cuadro 6.....	60
Gráfico 6.....	60
Cuadro 7.....	61
Gráfico 7.....	61
Cuadro 8.....	62
Gráfico 8.....	62
Cuadro 9.....	63
Gráfico 9.....	63
Cuadro 10.....	64
Gráfico 10.....	64
Cuadro 11.....	65
Gráfico 11.....	65
Cuadro 12.....	66
Gráfico 12.....	66
Cuadro 13.....	67
Gráfico 13.....	67
Cuadro 14.....	68
Gráfico 14.....	68
Cuadro frecuencias observadas.....	69
Cuadro frecuencias esperadas.....	70
Cuadro cálculo chip cuadrado.....	71
Campana de gauss.....	72

RESUMEN EJECUTIVO

DATOS INFORMATIVOS:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA: CULTURA FÍSICA

AUTOR: SANTIAGO GUEVARA

DIRECTORA: Lcda. Ms. GUEVARA G GANÁN. J

FECHA: ENERO 2010-01-25

TÍTULO: RESUMEN EJECUTIVO.

El trabajo realizado nos permite determinar que la Institución Educativa se encuentra realizando y buscando alternativas de planificación de gestión Institucional la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Baños de Agua Santa, también se encontró la facilidad para trabajar en la institución para el manejo de la aplicación de las encuestas el cual a reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada. Siendo el proyecto educativo un documento que permita la participación directa de los estudiantes al director y profesores, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra) factible ha sido generar el compromiso con la Institución ante la cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones, recomendaciones (guía ,alternativa) que servirá de apoyo para el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta un conocimiento de lo

que es los fundamentos básicos de la natación en la institución, la responsabilidad de la aplicación estar a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la Institución Educativa Considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de crecimiento fortalecimiento, calidad y desarrollo deportivo.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo se origina viendo la necesidad de fomentar a la práctica deportiva especialmente de la natación, los procedimientos a seguir con los instrumentos adecuados a utilizar en sus clases de práctica, para desarrollar la respectiva investigación y plantear a partir de la realidad deportiva en la institución una propuesta que facilite, motive la práctica de la natación utilizando los procesos del aprendizaje creativos e incentivados por un conjunto de juegos comunicativos que propicien un cambio en la manera tradicional de desarrollar las destrezas fundamentales de la competencia deportiva en los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

El profesor o entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales para un mejor desempeño del deportista.

En el capítulo uno se va estableciendo el planteamiento del problema el cual será investigado, también la contextualización en la que vamos viendo como de lo mas grandes a lo más pequeño de un grupos sociales afecta un problema, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específico.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar al estudiante una mentalidad de triunfador y capas de sobre salir en las adversidades de un deporte, fundamentación teórica es la que establecen algunos aspectos relacionados con los fundamentos de la natación que se pondrán en práctica con los estudiantes.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo de o nivel de la investigación que se a utilizado en la que de acuerdo a las características se establece. Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, Es el análisis e interpretación de los resultados a través de tablas de porcentajes y gráficos que permitan su verificación adecuada así poder establecer la hipótesis.

En el capítulo cinco Se encuentra las conclusiones y recomendaciones necesarias las cuales nos permiten dar sentido coherente a la problemática que existe en la institución y dar recomendaciones que pueda ayudar a compensar al problema,

En el capítulo seis, se elabora la propuesta la cual tenga un sentido crítico propositivo, y que pueda ser útil y practica ya sea e un tiempo determinado que crea las autoridades de la institución.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

TEMA:

Los fundamentos básicos de Natación y su incidencia en el rendimiento deportivo en los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” del Cantón Baños de Agua Santa en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CONTEXTUALIZACIÓN:

CONTEXTUALIZACIÓN: MACRO

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

La Federación Ecuatoriana de Natación, conocida con las siglas FENA, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la natación. Además tiene como objetivo principal difundir la práctica de la Natación por todo el Ecuador; ostentar la representación en todas las actividades y competencias de carácter internacional celebradas dentro y fuera del territorio del Estado.

CONTEXTUALIZACIÓN: MESO

En el ámbito provincial se practica la natación única y exclusivamente cuando las ligas provinciales organizan competencias, y no permanentemente como debería ser ya que la natación es una disciplina deportiva que fortalece el cuerpo alma y espíritu.

Podemos darnos cuenta que esta disciplina deportiva está decayendo en nuestra provincia, ya que ha existido únicamente una sola persona que ha dejado el nombre de Ambato en alto como es el caso de Anabel Lozada Tobar convocada por la Federación Ecuatoriana de Natación. Por esta razón debería haber más acogida, interés por las autoridades deportivas para que se diversifiquen más deportistas en esta disciplina deportiva y no solo una persona.

CONTEXTUALIZACIÓN: MICRO

En lo que tiene que ver a la natación en el lugar mismo de la presente investigación es decir en la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” del cantón Baños de Agua Santa, falta mucho por explorar, recorrer, ya que no cuenta con personal docente especializado en esta área. En vista de este problema el presente proyecto está encaminado a que los niños de esta institución educativa a través de fundamentos básicos de la misma pierdan el miedo a entrar a una piscina en definitiva desarrollen sus destrezas y capacidades individuales.

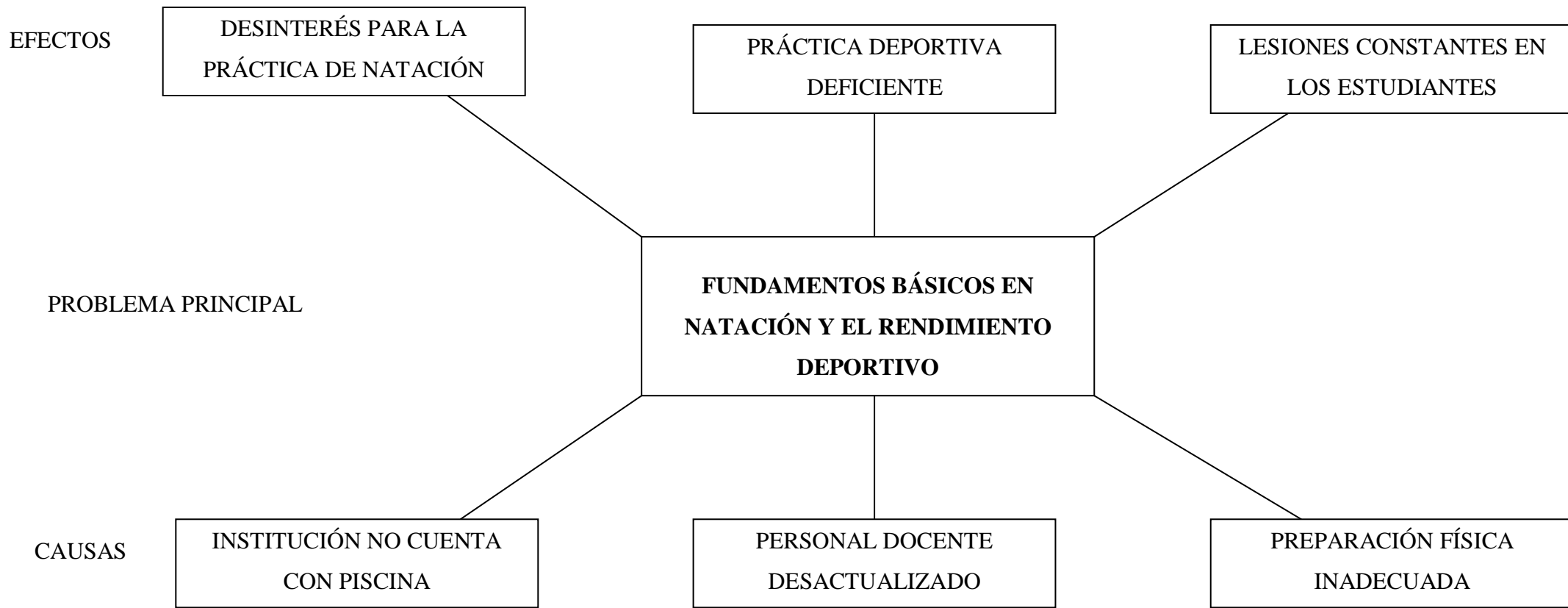


Gráfico A: Árbol de problemas
Elaborado por Santiago Guevara.

ANÁLISIS CRÍTICO

Los fundamentos básicos en los niños es fundamental para la práctica de la Natación, sin aquello los niños tendrán temor de entrar en una piscina, es por ello que en una institución educativa se deberá contar con personal docente especializado en la misma, motive a sus estudiantes, les aliente para que luego no tengan problemas de ejecutar disciplina deportiva tanto fuera y dentro de esa Institución Educativa.

PROGNÓISIS

Mediante el desarrollo del presente proyecto de investigación podemos obtener una visión hacia el futuro de que van a ser los estudiantes unos excelentes deportistas quienes serán aquellos que lleven el nombre de nuestro cantón en lo más alto en las competencias provinciales como nacionales. Y si no existe la preocupación por parte de los docentes de Cultura Física relacionado a la natación existirán problemas en los niños al sentir temor para la práctica de esta disciplina deportiva.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la práctica de los fundamentos básicos en Natación inciden en el rendimiento deportivo en los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús del cantón Baños en el periodo noviembre 2.009 – marzo 2.010.

INTERROGANTES

¿Cómo podemos diagnosticar la práctica de los Fundamentos Básicos de Natación?.

¿Considera usted que una descripción concreta de los Fundamentos Básicos de Natación mejora el rendimiento deportivo en los estudiantes?.

¿Considera Ud. que la implementación de una guía duradera de los Fundamentos Básicos de Natación fortalecerá el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes?.

DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Delimitación Especial.- Este trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”, ubicado en la ciudad de Baños de Agua Santa Provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal.- El presente proyecto de investigación se realizó en el periodo noviembre 2.009 – marzo 2.010.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se lo realiza debido a que en la institución educativa no se realiza la práctica de Natación como se la debería realizar ya que esta disciplina deportiva fortalece el cuerpo alma y espíritu permitiendo que los niños desarrollen sus destrezas y capacidades individuales para que en el futuro no tengan inconvenientes ya sea dentro de una institución educativa o como fuera de ella, es decir en la vida cotidiana en lo referente a esta disciplina deportiva como es la natación.

Es necesario implantar estrategias en donde el niño conozca de los nuevos avances tecnológicos de la era actual, pero no hay que olvidar que la práctica de la natación tiene su importancia tanto en el desarrollo de la creatividad, el aprendizaje y el movimiento, lo que ayuda al desarrollo psicomotriz del educando.

OBJETIVOS:

GENERALES

- Determinar la incidencia de los fundamentos básicos en Natación en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” del Cantón Baños de Agua Santa en el período noviembre 2009- marzo 2010.

ESPECÍFICOS

- Diagnosticar la práctica de los fundamentos básicos en Natación.

- Describir la práctica de los fundamentos básicos en Natación.
- Implementar una guía práctica de los fundamentos básicos de natación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la unidad educativa “Sagrado Corazón de Jesús “del cantón “Baños de Agua Santa” no se han realizado investigaciones relacionadas a los fundamentos básicos de la natación es por esta razón que me he enfocado en el análisis de esta problemática que afecta tanto a los estudiantes de esta prestigiosa institución educativa ya que la mayoría de los profesores de cultura física imparten sus conocimientos empíricamente a sus estudiantes .es por esta razón que los niños aunque no en su mayoría sienten temor por practicar esta disciplina deportiva que es de fundamental importancia en la vida cotidiana., con la presente investigación se plantearán alternativas de solución y así surja el interés por los estudiantes para la práctica de la misma.

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

En el presente proyecto de investigación de destaca el paradigma crítico-propositivo ya que nos permite hacer un análisis a fondo del tema seleccionado, realizar una crítica para luego plantear alternativas de solución que vayan en beneficio en este caso para la institución educativa.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y, e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

REGLAMENTO.-

Art. 1. Para que el Estado, a través de la SENADER, cumpla las obligaciones establecidas en el Art.82 de la Constitución Política de la República y en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, se hará constar las asignación correspondientes en el Presupuesto General del Estado, para efecto de los programas ECUADEPORTES y los establecidos en el título V, de la Ley.

Art. 4.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación es una entidad de derecho público.

Todos los demás organismos establecidos en esta Ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro, con objetivos sociales y que gozan de autonomía administrativa, técnica y económica y que se rigen por este cuerpo legal, por sus respectivos estatutos y su reglamento.

REGLAMENTO.-

Art. 2. Todos los organismos deportivos señalados en la Ley se regirán por sus propios Estatutos y Reglamentos internos, en lo relacionado con su régimen y funcionamiento interno.

Las federaciones ecuatorianas por deporte y el Comité Olímpico Ecuatoriano se rigen por lo previsto por el Capítulo IV y V del Título II de la Ley.

Art. 5.- Se declaran intangibles los derechos legítimamente adquiridos por las entidades deportivas reguladas por esta Ley, sobre sus bienes patrimoniales y rentas destinadas al cumplimiento de sus finalidades.

Art. 6.- La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles preprimaria, medio y superior. La

educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP.

REGLAMENTO:

Art. 3. Los planes y programas del Ministerio de Educación y Cultura para actividades deportivas estudiantiles, serán elaborados en coordinación con la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Título II

DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Capítulo I

NORMAS GENERALES

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de educación física, deportes y recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

Art. 8.- Se organiza, regula y controla a través de la Comisión Nacional del Deporte Recreacional, que estará integrada por el Secretario Nacional de Deportes, quien lo presidirá con voto dirimente; el Presidente de la Federación Deportiva Militar y Policial Ecuatoriana (FEDEMPE) o su delegado; el Presidente de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) o su delegado; el Presidente de la Federación Ecuatoriana del Deporte Universitario y Politécnico (FEDUP) o su delegado; el Presidente de la Federación Nacional de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Ecuador (FEDENALIGAS) o su delegado; y, el Presidente de la Federación Nacional de Deportistas Especiales (FENADESPE).

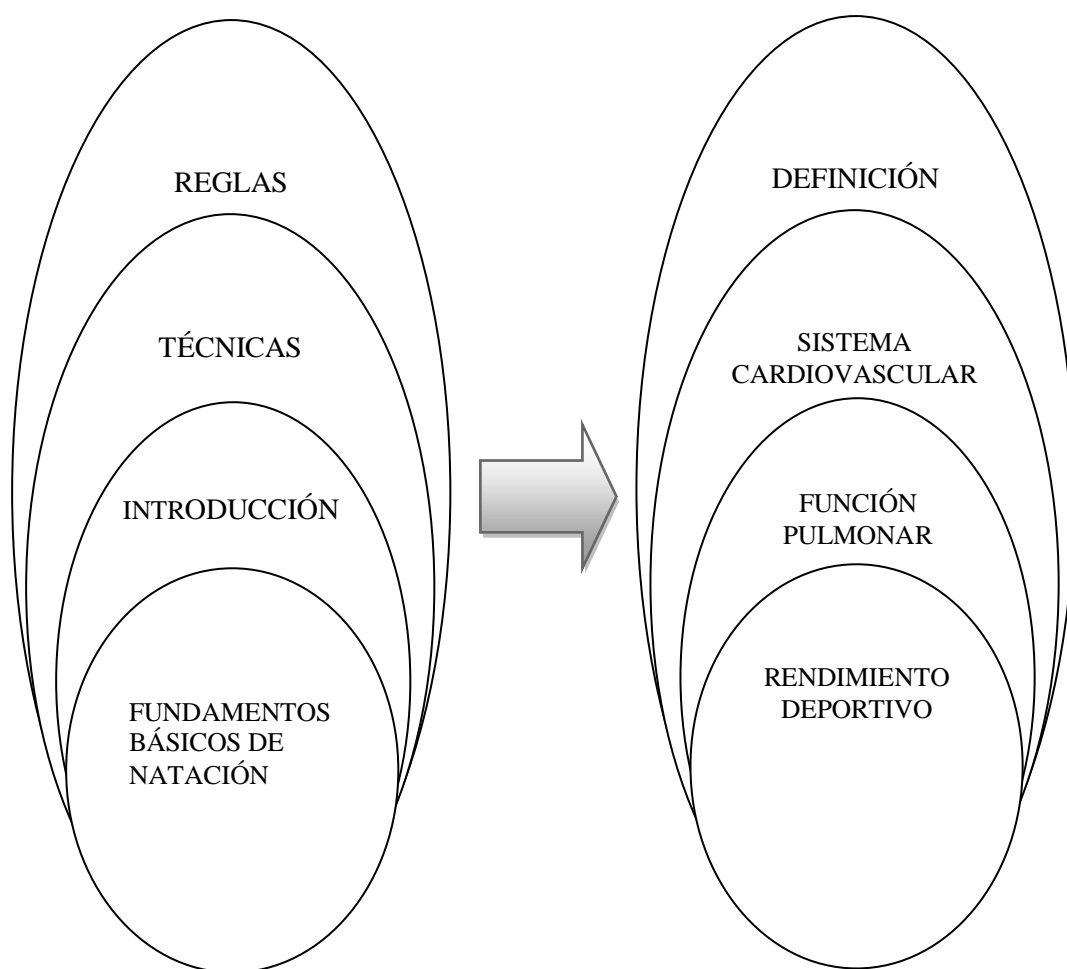
REGLAMENTO

Art. 9.- Las actividades deportivas recreativas están constituidas por: el deporte estudiantil, cantonal, parroquial, comunitario y barrial; universitario y politécnico, militar y policial; y, el de grupos especiales.

Art. 10.- Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

REGLAMENTO:

Art. 3. Los planes y programas del Ministerio de Educación y Cultura para actividades deportivas estudiantiles, serán elaborados en coordinación con la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

CATEGORIAS FUNDAMENTALES

V.I

V.D

GRÁFICO B

ELABORADO POR; Santiago Guevara

VARIABLE INDEPENDIENTE; Fundamentos Básicos

INTRODUCCIÓN



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

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el canal de la Mancha. La natación es el deporte más completo y saludable, indicado para todas las edades e ideal para personas con problemas o dolores de espalda. Los bebés pueden empezar a nadar o practicar la natación desde los primeros días, así como los más mayores, la tercera edad,

en muchos casos es el único que pueden practicar. Pero si llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio o problemas cardiacos es imprescindible un completo control médico deportivo. No olvides trabajar tu flexibilidad, tus abdominales y cuidar tu alimentación y si es necesario complementarlo con vitaminas o complementos dietéticos. Busca una piscina adecuada para tus entrenamientos, complementa con un gimnasio. Busca la ayuda de profesionales del deporte, con cursos de formación deportiva. Y también puedes probar con nuevos métodos de hacer gimnasia o fines como el método Pilates, el yoga en el agua.

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

Técnicas

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para

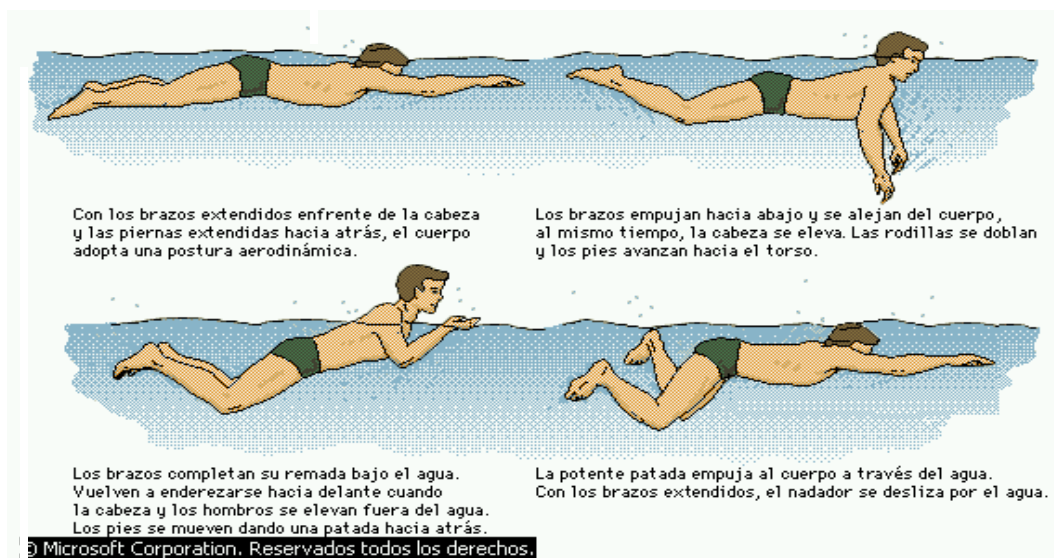
aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Éstos son: crol (también llamado estilo libre, porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Haber en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en la de 1.950 como estilo independiente, y brazada de costado, estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

Crol

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

Braza



En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

Mariposa

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.



Con su cara en el agua, la nadadora extiende sus brazos hacia delante, con los hombros extendidos también. Cuando las manos entran en el agua, los pies están juntos. La patada es superficial.

En el estilo mariposa, el cuerpo sigue a las manos, de un modo muy parecido a como nadan los delfines. Para conseguir este movimiento, la espalda se arquea y las caderas se elevan a la superficie.

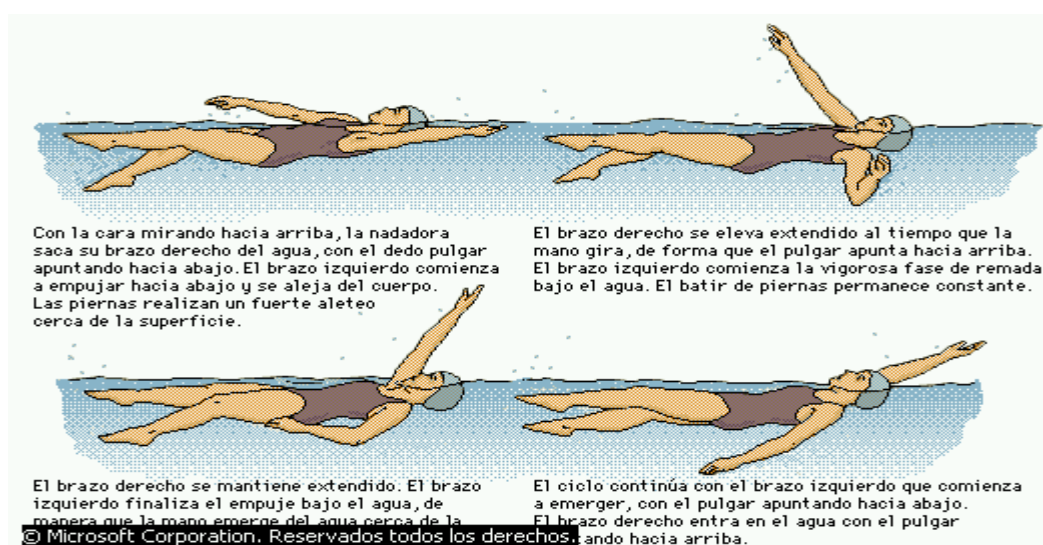


Cuando los brazos empujan hacia abajo y hacia atrás, la cabeza comienza a elevarse, de modo que la nadadora puede respirar. Las piernas comienzan la segunda patada del ciclo.

Los brazos finalizan su remada bajo el agua, y salen del agua cerca de la cadera. En este momento, una vigorosa patada empuja a los hombros hacia arriba y fuera del agua, de manera que los brazos pueden volver a extenderse hacia el frente, comenzando de nuevo el ciclo.

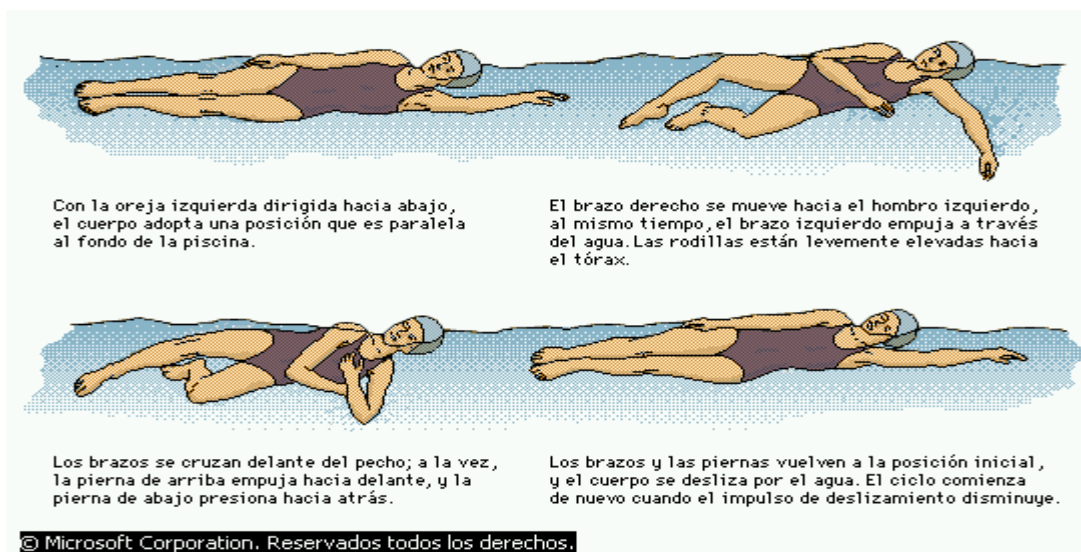
Espalda

Este estilo es similar al crol, pero el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante.



Brazada de costado

Tiene muchos usos en la natación no competitiva. Es muy útil como técnica de salvamento. Además, como no exige tanto esfuerzo físico como otros estilos, es apropiado para largas distancias. También es popular para la natación de recreo porque la cabeza siempre permanece fuera del agua. El nadador flota sobre uno de los dos costados de su cuerpo y mueve los brazos alternativamente. El brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura; el brazo que está encima cruza la cintura y luego da impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo.



LA ALIMENTACION DEL NADADOR

El organismo de los nadadores se expone cada día a grandes desgastes, ocasionados por las cargas físicas derivadas de las competencias y los entrenamientos, siendo necesario que su dieta reponga los nutrientes esenciales por medio de un régimen alimenticio apropiado. En la Tabla 1 mostramos los porcentajes que en opinión de Brancacho G. (1999) deben ser los apropiados para nadadores juveniles con los cuales realizo sus investigaciones.

Nutrientes	% del los Nutrientes
Carbohidratos	70 - 75 % del consumo calórico diario
Grasas	10 - 15 % del consumo calórico diario
Proteínas	15 - 20 % del consumo calórico diario

Hombres	Necesidades kcalóricas diarias
12 años	3600-4000
13-14	4800-5000
15-18	5000-6000
18-25	5000-6000
Mujeres	Necesidades kcalóricas diarias
12 años	3500-4000
13-14	4000-4500
15 y más	4100-4800

La alimentación del nadador durante el entrenamiento,...debe ser rica en carbohidratos, hiperproteica y normo grasa, atendiendo al consumo calórico diario según edades y sexo, suministrándole alimentos unas 6 veces al día, distribuidas de la siguiente forma. (Brancacho, G., 1999; Vázquez, J, 2000)

Desayuno – Merienda – Almuerzo o Comida – Merienda – Cena – Merienda

Este régimen se recomienda para poder garantizar la reposición de los nutrientes consumidos durante el entrenamiento, evitando la caída de la glucosa en sangre, que permitirá sentirse con más energías y reponer más rápido las reservas en los músculos.

NATACIÓN

1. REGLAS BÁSICAS

1.1 Se aplicarán las reglas de la FINA (Federación Internacional de Natación Amateur), a excepción de las modificaciones expuestas más adelante.

1.2 En caso de que surja algún malentendido respecto a las modificaciones hechas por IBSA a las citadas reglas internacionales, prevalecerá la versión inglesa.

1.3 Los oficiales deberán estar acreditados por la FINA o por sus asociaciones Nacionales, de acuerdo con los requisitos de la FINA, y deberán estar familiarizados con las modificaciones introducidas por IBSA.

1.4 En caso de que se produzca una apelación técnica, el delegado técnico oficial del comité de natación de IBSA, nombrado por IBSA, deberá formar parte del jurado.

Las apelaciones médicas estarán bajo la jurisdicción del Oficial Médico de IBSA.

1.5 Los nadadores ciegos podrán tomar parte en competiciones conjuntas con compañeros de vista normal, y podrán intentar Récords Mundiales, siempre que la competición esté autorizada por su Organismo Nacional de Deportes y dirección de oficiales acreditados (véase 10.1).

1.6 Se reconocerán récords para competiciones tanto en piscina larga (50 m) como corta (25 m) en todas las pruebas reconocidas por la FINA. Las solicitudes deberán enviarse al registro de récords de IBSA para ser reconocidos.

Una vez reconocidos, los récords no sufrirán ajustes si el nadador cambia de categoría.

GAFAS DE NATACIÓN

Los nadadores de la categoría B1 deberán llevar gafas de natación opacas para todas las competiciones incluyendo aquellas donde se combinen varias categorías, a excepción de los que lleven prótesis en ambos ojos o cuya estructura facial no pueda soportar unas gafas de natación. Los nadadores exentos deben llevar registrada dicha exención en sus tarjetas de clasificación por parte del Oficial Médico de IBSA. Las gafas de natación o la correspondiente exención médica se revisarán en el momento que el nadador se presente en la cámara de llamadas o ante el comisario.

INSTALACIONES

4.1 Las competiciones para los Campeonatos Mundiales y los Juegos Paralímpicos se realizarán en piscinas de 50m con 8 calles o más. Para los nadadores con deficiencias visuales serán preferibles las piscinas cubiertas con buena iluminación.

Además, deberá instalarse un sistema electrónico de cronometraje homologado por la FINA.

4.2 Para garantizar la seguridad de los nadadores ciegos, las piscinas deberán tener "calles de salpicadura", de una anchura mínima de 0,5m, en el lado exterior de las calles de competición 1 y 8. Cuando esto no sea posible, las calles exteriores de la piscina no podrán ser utilizadas por nadadores ciegos de ninguna categoría.

4.3 Indicadores de viraje en pruebas de espalda: Las cuerdas con banderas deben ser de tamaño adecuado y de un color que contraste con el del techo de la piscina para los deficientes visuales.

5. PROGRAMACIÓN

5.1 COMPETICIONES

IBSA reconoce las siguientes pruebas de competición y para alcanzar récords.

HOMBRES

Libre 50m 100m 200m 400m 1500m

Espalda 50m 100m 200m

Braza 50m 100m 200m

Mariposa 50m 100m 200m

Estilos individual 200m 400m

MUJERES

Libre 50m 100m 200m 400m 800m

Espalda 50m 100m 200m

Braza 50m 100m 200m

Mariposa 50m 100m 200m

Estilos individual 200m 400m

MUJERES

Libre 50m 100m 200m 400m 800m

Espalda 50m 100m 200m

Braza 50m 100m 200m

Mariposa 50m 100m 200m

Estilos individual 200m 400m

RELEVOS

Libre 4 X 50m 4 X 100m

Estilos 4 X 50m 4 X 100m

En todas las competiciones se incluirán nadadores de las categorías B1, B2 y B3.

5.2 En los Juegos Paralímpicos y Campeonatos Mundiales, cada país podrá inscribir un máximo de tres nadadores por categoría y por sexo en cada prueba. No obstante, cada asociación miembro tendrá derecho a inscribir en cada prueba a un nadador que no cumpla las marcas mínimas. Cuando en una prueba se inscriba más de un nadador de un mismo país, todos los participantes de ese país deberán cumplir las marcas mínimas.

5.3 Todas las inscripciones para las pruebas deberán indicar el mejor tiempo obtenido por el nadador con el fin de facilitar la correcta composición de las series.

5.4 Los días y las horas de competición, la forma de composición de series y el orden de las distintas pruebas deberán ser publicadas antes de la fecha límite para la segunda inscripción en una competición. El orden de las pruebas y las marcas mínimas serán facilitados por el Subcomité de Natación de IBSA.

5.5 Una vez fijado, el programa de competición diario sólo podrá modificarse con la aprobación del Delegado Técnico de IBSA nombrado por el Presidente del Comité de Natación de IBSA y, aún así, sólo en circunstancias excepcionales.

6. CAMPEONATOS MUNDIALES

6.1 Los Campeonatos Mundiales se celebrarán cada cuatro años en los años pares entre Juegos Paralímpicos de Verano.

CAMPEONATOS MUNDIALES DE JÓVENES

7.1 Los Campeonatos de Jóvenes tendrán lugar en los años impares.

7.2 En los Juegos para Jóvenes participarán nadadores de 17 años o menos. Habrá dos grupos, uno de hasta 15 años y otro de 16 y 17 años. La edad se

determinará a

fecha de 1 de Enero del año de la competición.

7.3 Las Normas de Admisión para los Campeonatos Mundiales de Jóvenes las establecerá el Comité Técnico de Natación de IBSA.

7.4 Las competiciones se centrarán en las distancias más cortas, es decir, 50m y 100m (todos los estilos), Relevos 4 X 50m y 200m Estilos individual.

7.5 La forma de composición de series recomendada para las competiciones de jóvenes se describe en el apartado 8.2 más adelante.

8. COMPOSICIÓN DE SERIES

8.1 JUEGOS PARALÍMPICOS Y CAMPEONATOS MUNDIALES.

8.1.1 Cuando haya 6 o más nadadores de una misma categoría inscritos en una prueba, se distribuirán en su propia serie de clasificación, según estipula el apartado 3.1 de las normas de la FINA.

8.1.2 Cuando haya menos de 6 participantes de una misma categoría, a estos nadadores se les dará la opción de inscribirse en una categoría superior. Si una vez combinadas las categorías hay más de una serie de clasificación, la composición de series se llevará a cabo según las reglas de la FINA,

8.2 COMPETICIONES DE NATACIÓN REGIONALES, DE JÓVENES Y DE OTRO TIPO.

8.2.1 Cuando haya 4 o más nadadores de una misma categoría inscritos en una prueba, se distribuirán en sus propias series eliminatorias, según estipula el apartado 3.1 de las normas de la FINA.

8.2.2 Cuando haya menos de 4 participantes de una misma categoría, se combinarán con los de la categoría inmediatamente superior.

8.2.3 Si hay menos de 4 inscripciones en cada categoría, todas las categorías visuales se combinarán y se distribuirán en series conjuntas según estipulan las reglas de la FINA,-

8.2.4 Se concederán premios para cada categoría, siempre que se cubra el mínimo de inscripciones estipulado. No obstante, si no hubiera suficientes nadadores de una categoría determinada, se aplicará la regla de un trofeo menos. Ejemplo – 3 nadadores: medallas de oro y plata; 2 nadadores: medalla de oro; 1 nadador: no hay medallas.

IMPORTANCIA DE LA NATACIÓN EN LA EDUCACIÓN DEL NIÑO.

El deporte ha sido desde siempre una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación, aparatos publicitarios y comerciales, que hacen en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesional, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezcan diferencias notables entre las características de los deportes mencionados y el deporte formativo para el que no se requiere grandes dotes y exigencias de ejecución y que se desarrolla en un marco de respeto a las posibilidades de los educandos. Contar con una formación deportiva básica, representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

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

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

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

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

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno 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.

Por otra, parte el origen de la Natación se confunde con los de la propia humanidad, ya que nadie sabe cuándo, dónde y cómo el primer ser humano descubrió la Natación; solo se puede suponer que la Natación tiene un origen que va de acuerdo al país en que se práctica y desarrolla, y que probablemente desde la época antigua se extendió a muchos más o, quizá a todos los pueblos.

En México "las diferentes tribus eran grandes nadadores, puesto que para comunicarse, ya fuera en forma pacifista o de guerra, tenían que salvar ríos, lagunas o lagos, y aunque usaban en estas travesías canoas, ocupaban siempre hombres que supieran nadar".

También "se encuentran pruebas en la estela tres de La Venta, en cuya parte baja aparece un personaje de nariz aguileña y largas barbas, arriba del cual se hallan otras figuras con actitud de nadar. En Monte Alán, relacionado con la cultura Olmeca, aparecen características de nadadores en el Templo de los Danzantes...En el templo de los guerreros de Chichén-Itzá, centro de la cultura Maya, aparece una ceremonia acuática cuyo significado exacto se desconoce, debido a que los nadadores cuentan con indumentarias de cangrejos, ranas, langostas y cocodrilos.

La época de la Colonia es oscura para el deporte que nos ocupa, pero a fines del siglo XIX empezó a resurgir de nuevo la Natación con diferentes finalidades: como medida de trabajo, como acción de guerra, recreativa, etc., y comenzaron a construirse baños y albercas públicas..."

"Fue en 1932 cuando se construyó la primera alberca olímpica en el parque deportivo Molino del Rey. De 1934 en adelante aparecen albercas y balnearios...pero en 1936 se construyeron albercas de medidas olímpicas...tales como Plan Sexenal, 18 de Marzo, Francisco Márquez, Centro Deportivo Chapultepec, C.D.I., Unidad Morelos y Cuauhtémoc del I.M.S.S. etc.,"³ deportivos que en su mayoría son escuelas de Natación bien reconocidas y que reclutan a los mejores nadadores del D.F y en algunos casos de México.

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.

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 la 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. En el presente, la actividad deportiva ha incorporado aspectos de comercialización, publicidad, fanatismo, pasión desmedida, etc., que rompen con los principios e ideales de su origen.

"Saber nadar consiste, como prioridad, en poderse mantener a flote en el agua mediante la ayuda de ciertos movimientos. Consiste también en efectuar dichos movimientos de manera racional y siguiendo determinados principios."

Sin embargo "para Asirio Rara la Natación es el arte que una vez adquirido permite al hombre sostener su cuerpo en el agua, o sumergirlo a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que se desea. Por otra parte Charles A. Buche define a la Natación como el medio de locomoción recreativo y de preparación física. Es el método por el medio del cual una persona se impulsa por el agua mediante el movimiento de las manos, brazos y las piernas"

"Natación es mantener el cuerpo sobre la superficie del agua y desplazarlo, dotándolo de unos movimientos rítmicos y suaves, imprimiéndole mayor o menor velocidad, combinando la actividad de brazos y piernas, las manos y los pies, de la inclinación conveniente de la masa corpórea y de la adecuada movilización de la cabeza para permitir una dosificación respiratoria, y todo ello con el objetivo de extraer el máximo rendimiento de la acción conjunta de todo el cuerpo.."

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 alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

Por lo tanto no es posible convertirse en un buen nadador en unos cuantos días, como tampoco se transformara un campeón en unos cuantos meses ni siquiera teniendo el talento y las facultades deseadas para los niños que se inician en la Natación. Si no que la Educación Física como disciplina pedagógica formativa ha reconocido el valor de la Natación como un factor de formación y desarrollo, lo retoma con un elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, tácticas, actividades de enseñanza aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando, las que se ponen en razón de las necesidades de movimiento. De esta forma, la formación deportiva básica de la Natación es una alternativa que la Educación Física utiliza para abordar este campo de acción pedagógica con metodología a favor del desarrollo integral del educando.

Antes de llegar a ser nadador, él alumno debe pasar por obligadas etapas, cada una de estas con ciertas características. Para que de esta manera podamos aplicar una metodología que nos ayude a enseñar y aprender a nadar adecuadamente a los niños.

Se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño, en relación a su salud con una amplia gama de experiencias motrices acuáticas que le aporte un punto de referencia para que al termino del desarrollo, seleccione la actividad física acuática que más le satisfaga para los fines que considere convenientes: conservación de la salud, aprovechar el tiempo libre, competencia escolar y en algunos casos la canalización al alto rendimiento. Para lograrlo se debe pugnar por evitar el manejo inadecuado de cargas, en tiempos, distancias y pesos, sin exigir al educando más de lo que su grado de

desarrollo biológico y psicológico le permita, a fin de no ocasionarle daños irreversibles sobre todo, en lo que se refiere a su conformación y desarrollo del sistema músculo esquelético.

La progresión a seguir para asegurar una adecuada formación deportiva de la Natación debe partir de la amplia posibilidad de experimentar de diferentes formas de movimiento acuático, utilizando para ello, juegos organizados, formas jugadas y así avanzar hacia los juegos pre deportivos en los que se introducen gradualmente los fundamentos técnicos de la Natación, cuya ejecución, deberá ir de acuerdo a las características bio-psico-social de los niños.

"Por sus especiales características algunos elementos de las técnicas de Natación, por ejemplo la de pecho proporciona grandes facilidades para su aprendizaje al comienzo de la enseñanza de la Natación. Debido a que se nada con la cabeza fuera del agua, facilitando de este modo la respiración y viendo continuamente el lugar hacia donde se dirige, la técnica de pecho da al alumno la sensación de mayor dominio del agua."

Indudablemente, la enseñanza de la Natación en las cuatro diferentes técnicas, debe destinarse a niños y niñas, que ya poseen los primeros elementos de la Natación que son: la flotabilidad y la respiración e incluso incorpora a aquellos que nunca en su vida han tenido contacto por primera vez con el medio acuático.

Al iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje, el profesor debe ser cuidadoso en el orden de las actividades ya que de ello depende el logro de los objetivos. En la enseñanza de la Natación, se requiere un proceso de particular atención por que el alumno entrará en contacto con un elemento ajeno a su naturaleza: el agua.

En este sentido, la Educación Física desempeña un papel de gran importancia dado que "es una disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el

ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico, psicológico, moral y social."

De acuerdo con esta definición de Educación Física, esta pretende, como fin principal, el perfeccionamiento del hombre; para conseguir tal propósito, se empeñan en alcanzar ciertos objetivos de carácter general que a través de la práctica de la Educación Física y Natación tienen una influencia formativa.

El deporte de la Natación en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos; debiendo huir de planteamientos elitistas donde solo los mejores tienen oportunidades deportivas.

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento deportivo

Teoría bioenergética del rendimiento deportivo

Definición de rendimiento deportivo

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *periforme*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque bioenergética del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánica, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua).

Por lo tanto, consideramos un grupo de especialidades deportivas que presentan similitudes respecto a los factores limitantes y las cualidades energéticas requeridas. Mediante el análisis de sus récords, la carrera y la natación ofrecen un medio simple de aprehender el aspecto bioenergética del rendimiento deportivo.

1.1.2 Análisis bioenergética del rendimiento deportivo en carrera y natación La noción de récord es relativamente moderna puesto que, hasta 1870, sólo contaba la clasificación. Poco importaba el tiempo empleado en recorrer las distancias y, por lo tanto, la noción de velocidad de desplazamiento, en tanto que marca, se ignoraba. Así pues, era imposible comparar las marcas y establecer un récord nacional o mundial.

1. Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.

La actividad celular se traduce por el consumo de oxígeno ($V\dot{O}_2$) y por la eliminación del dióxido de carbono ($V\dot{CO}_2$). El oxígeno (O_2) y el dióxido de carbono (CO_2) se extraen y expulsan, respectivamente, en el medio intersticial (que separa las células). La vía sanguínea asegura la comunicación rápida entre las células, lugares de consumo y producción de oxígeno y dióxido de carbono, y los pulmones, lugar de intercambio con el medio externo. Por eso, en los dos capítulos siguientes vamos a ver sucesivamente la función circulatoria y la función ventiladora con la intención de estudiar su papel en la limitación del rendimiento deportivo.

Ya vimos en el capítulo 1 que los ejercicios cortos e intensos no utilizan directamente el oxígeno para la síntesis de ATP. Pero también es cierto que la restitución de la fosfocreatina (por el metabolismo anaeróbico aláctico) y la

desaparición del ácido láctico de la sangre (por el metabolismo anaeróbico láctico, por la gluconeogénesis o la oxidación) requieren un aporte suficiente de oxígeno, en comparación con las necesidades energéticas inherentes al tipo de ejercicio (intensidad duración).

El sistema cardiovascular contribuye a responder a la demanda creciente de oxígeno con la potencia del ejercicio, de 15 a 25 veces el valor en reposo cuando el sujeto alcanza su consumo máximo de oxígeno (para un $\dot{V}O_2^{\text{máx.}}$, respectivamente, de 53 a 88 ml/min-1, puesto que el valor de reposo es similar, 3,5 ml/min-1/kg-1, para todo el mundo). Sin duda, el primer objetivo del sistema cardiovascular es suministrar oxígeno al músculo y a los órganos por medio del sistema arterial, y de eliminar en cantidad suficiente el CO₂ producido por el metabolismo aeróbico por unidad de tiempo, por medio del sistema venoso. Además, el sistema circulatorio contribuye a la regulación de la temperatura interna, puesto que, recordémoslo, para un 10% de energía metabólica, el 25% se transforma en energía mecánica el 75% en energía calórica. A fin de satisfacer las crecientes necesidades de oxígeno, deben realizarse dos ajustes esenciales en el "sistema vascular" (conjunto de vasos del organismo que contienen la sangre): (1) el aumento del "débito cardíaco" (simbolizado por Q_c : aumento de la cantidad de sangre bombeada cada minuto por el corazón), y (2) redistribución del flujo sanguíneo hacia los órganos más activos (sólo el cerebro conserva su débito cardíaco constante durante un esfuerzo muy intenso, como los 3.000 m corridos con el $\dot{V}O_2^{\text{máx.}}$). Por lo tanto, el objeto de este capítulo es recordar la estructura, funcionamiento y regulación del sistema cardiovascular con el objeto de examinar su incidencia sobre las adaptaciones agudas (inmediatas) y crónicas (retardadas y resultado del entrenamiento) en el ejercicio.

Sistema cardiovascular

El sistema cardiovascular humano es un bucle cerrado por el que circula la sangre de todos los tejidos. La circulación de la sangre requiere la acción de una bomba muscular, el corazón, que crea la presión necesaria para impulsar la sangre a todo el organismo. La sangre pasa del corazón a las "arterias" y vuelve al corazón por las "venas", por medio de la gran circulación (figura 30). Se considera que es un sistema cerrado puesto que arterias y venas están conectadas por medio de pequeños vasos.

El sistema cardiovascular: elemento clave del rendimiento deportivo

Teoría de la ventilación

La palabra "respiración" puede tener en fisiología dos definiciones: (1) "la respiración pulmonar" y (2) la "respiración celular". 1) La respiración pulmonar hace referencia a la ventilación (que comprende los movimientos de inspiración y de espiración) y a los intercambios gaseosos (oxígeno y dióxido de carbono). 2) La respiración celular se refiere a la utilización del oxígeno y a la producción de dióxido de carbono de los tejidos, que ya desarrollamos en el segundo capítulo.

Este capítulo se refiere a la respiración pulmonar y, por lo tanto, a la ventilación. De manera que, en esta parte, la palabra "respiración" se utilizará como sinónimo de ventilación pulmonar. Ésta desempeña un papel importante en el mantenimiento de la homeostasis durante el ejercicio con, en particular, el mantenimiento de la presión parcial de oxígeno y de dióxido de carbono. Por lo tanto, la comprensión del mecanismo de la función pulmonar es esencial para los especialistas de la actividad física y deportiva, pero también para los deportistas que quieren concordar sus sensaciones con la realidad fisiológica. En este capítulo, vamos a estudiar la organización y el funcionamiento del sistema respiratorio.

La función pulmonar

El primer papel del sistema respiratorio es suministrar un medio de intercambio gaseoso entre el organismo y el ambiente. De esta manera, el sistema respiratorio provee a la sangre del oxígeno, que utiliza el organismo, y elimina el dióxido de carbono (CO₂) producido por el metabolismo. Los intercambios de O₂ y de CO₂ entre el pulmón y la sangre aparecen como resultado de la "ventilación" y de la "difusión". La palabra ventilación hace referencia al proceso mecánico de los desplazamientos de aire en el interior y exterior del pulmón. La difusión es el movimiento aleatorio de las moléculas de una zona de elevada concentración (o presión) hacia una zona de baja concentración (o presión).

Puesto que la presión de oxígeno es mayor en los pulmones que en la sangre, el oxígeno se desplaza de los primeros a la segunda. Según el mismo principio, el intercambio de CO₂ entre la sangre y el pulmón se opera en sentido inverso. La presión de CO₂ es superior en la sangre, lo que desplaza este gas hacia los pulmones, puesto que se espira y expulsa en el medio. En el sistema respiratorio, la difusión es extremadamente rápida debido a las grandes superficies de intercambio pulmonar con la sangre, que reducen la distancia de difusión entre ella y los pulmones.

El resultado es que las presiones de O₂ y CO₂ de la sangre que sale del corazón izquierdo (antes de ser enviada a la circulación sistémica por el ventrículo izquierdo vía aorta) están en equilibrio con las presiones de O₂ y CO₂ del pulmón. Esto explica la eficacia de la función pulmonar, incluso a débitos ventilatorios elevados. Además, el sistema respiratorio desempeña igualmente un importante papel en la regulación del equilibrio (el balance) ácido base, durante el ejercicio intenso.

Competición

La natación es un deporte que, a lo largo de los últimos años, ha experimentado un avance espectacular como consecuencia del aumento, también asombroso, del número de practicantes. En opinión de muchos, la natación es uno de los deportes más bellos y más completos de los que se practican en la actualidad. No obstante, es también uno de los que requieren mayores sacrificios, fuerza de voluntad y dedicación. La superación constante del nadador y la lucha titánica que mantienen entre ellos tratando de superar los records, otorgan a este deporte la categoría de segundo deporte olímpico, detrás del atletismo.

El deporte ha sido desde siempre una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación, aparatos publicitarios y comerciales, que hacen en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesional, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezcan diferencias notables entre las características de los deportes mencionados y el deporte formativo para el que no se requiere grandes dotes y exigencias de ejecución y que se desarrolla en un marco de respeto a las posibilidades de los educandos.

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

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

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

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

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno 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.

Por otra, parte el origen de la Natación se confunde con los de la propia humanidad, ya que nadie sabe cuándo, dónde y cómo el primer ser humano descubrió la Natación; solo se puede suponer que la Natación tiene un origen que va de acuerdo al país en que se practica y desarrolla, y que probablemente desde la época antigua se extendió a muchos más o, quizá a todos los pueblos.

En México "las diferentes tribus eran grandes nadadores, puesto que para comunicarse, ya fuera en forma pacifista o de guerra, tenían que salvar ríos, lagunas o lagos, y aunque usaban en estas travesías canoas, ocupaban siempre hombres que supieran nadar"¹

También "se encuentran pruebas en la estela tres de La Venta, en cuya parte baja aparece un personaje de nariz aguileña y largas barbas, arriba del cuál se hallan otras figuras con actitud de nadar. En Monte Alán, relacionado con la cultura Olmeca, aparecen características de nadadores en el Templo de los Danzantes...En el templo de los guerreros de Chichén-Itzá, centro de la cultura Maya, aparece una ceremonia acuática cuyo significado exacto se desconoce, debido a que los nadadores cuentan con indumentarias de cangrejos, ranas, langostas y cocodrilos.

La época de la Colonia es oscura para el deporte que nos ocupa, pero a fines del siglo XIX empezó a resurgir de nuevo la Natación con diferentes finalidades: como medida de trabajo, como acción de guerra, recreativa, etc., y comenzaron a construirse baños y albercas públicas..."²

"Fue en 1932 cuando se construyó la primera alberca olímpica en el parque deportivo Molino del Rey. De 1934 en adelante aparecen albercas y balnearios...pero en 1936 se construyeron albercas de medidas olímpicas...tales como Plan Sexenal, 18 de Marzo, Francisco Márquez, Centro Deportivo Chapultepec, C.D.I., Unidad Morelos y Cuauhtémoc del I.M.S.S. etc.," deportivos que en su mayoría son escuelas de Natación bien reconocidas y que reclutan a los mejores nadadores del D.F y en algunos casos de México.

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.

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 la 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 última 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.

En el presente, la actividad deportiva ha incorporado aspectos de comercialización, publicidad, fanatismo, pasión desmedida, etc., que rompen con los principios e ideales de su origen.

"Saber nadar consiste, como prioridad, en poderse mantener a flote en el agua mediante la ayuda de ciertos movimientos. Consiste también en efectuar dichos movimientos de manera racional y siguiendo determinados principios."

Sin embargo "para Asirio Arac la Natación es el arte que una vez adquirido permite al hombre sostener su cuerpo en el agua, o sumergirlo a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que se desea. Por otra parte Charles A. Buche define a la Natación como el medio de locomoción recreativo y de preparación física. Es el método por el medio del cual una persona se impulsa por el agua mediante el movimiento de las manos, brazos y las piernas"

"Natación es mantener el cuerpo sobre la superficie del agua y desplazarlo, dotándolo de unos movimientos rítmicos y suaves, imprimiéndole mayor o menor velocidad, combinando la actividad de brazos y piernas, las manos y los pies, de la inclinación conveniente de la masa corpórea y de la adecuada movilización de la cabeza para permitir una dosificación respiratoria, y todo ello con el objetivo de extraer el máximo rendimiento de la acción conjunta de todo el cuerpo."

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 alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

Por lo tanto no es posible convertirse en un buen nadador en unos cuantos días, como tampoco se transformara un campeón en unos cuantos meses ni siquiera teniendo el talento y las facultades deseadas para los niños que se inician en la Natación. Si no que la Educación Física como disciplina pedagógica formativa ha reconocido el valor de la Natación como un factor de formación y desarrollo, lo retoma con un elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, tácticas, actividades de enseñanza aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando, las que se ponen en razón de las necesidades de movimiento.

De esta forma, la formación deportiva básica de la Natación es una alternativa que la Educación Física utiliza para abordar este campo de acción pedagógica con metodología a favor del desarrollo integral del educando.

Antes de llegar a ser nadador, él alumno debe pasar por obligadas etapas, cada una de estas con ciertas características. Para que de esta manera podamos aplicar una metodología que nos ayude a enseñar y aprender a nadar adecuadamente a los niños.

Se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño, en relación a su salud con una amplia gama de experiencias motrices acuáticas que le aporte un punto de referencia para que al termino del desarrollo, seleccione la actividad física acuática que más le satisfaga para los fines que considere convenientes: conservación de la salud, aprovechar el tiempo libre, competencia escolar y en algunos casos la canalización al alto rendimiento.

Para lograrlo se debe pugnar por evitar el manejo inadecuado de cargas, en tiempos, distancias y pesos, sin exigir al educando más de lo que su grado de desarrollo biológico y psicológico le permita, a fin de no ocasionarle daños irreversibles sobre todo, en lo que se refiere a su conformación y desarrollo del sistema músculo esquelético.

La progresión a seguir para asegurar una adecuada formación deportiva de la Natación debe partir de la amplia posibilidad de experimentar de diferentes formas de movimiento acuático, utilizando para ello, juegos organizados, formas jugadas y así avanzar hacia los juegos pre deportivos en los que se introducen gradualmente los fundamentos técnicos de la Natación, cuya ejecución, deberá ir de acuerdo a las características bio-psico-social de los niños.

"Por sus especiales características algunos elementos de las técnicas de Natación, por ejemplo la de pecho proporciona grandes facilidades para su aprendizaje al comienzo de la enseñanza de la Natación. Debido a que se nada con la cabeza fuera del agua, facilitando de este modo la respiración y viendo continuamente el lugar hacia donde se dirige, la técnica de pecho da al alumno la sensación de mayor dominio del agua."

Indudablemente, la enseñanza de la Natación en las cuatro diferentes técnicas, debe destinarse a niños y niñas, que ya poseen los primeros elementos de la Natación que son: la flotabilidad y la respiración e incluso incorpora a aquellos que nunca en su vida han tenido contacto por primera vez con el medio acuático.

Al iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje, el profesor debe ser cuidadoso en el orden de las actividades ya que de ello depende el logro de los objetivos. En la enseñanza de la Natación, se requiere un proceso de particular atención por que el alumno entrará en contacto con un elemento ajeno a su naturaleza: el agua.

En este sentido, la *Educación Física* desempeña un papel de gran importancia dado que "es una disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico, psicológico, moral y social."

De acuerdo con esta definición de Educación Física, esta pretende, como fin principal, el perfeccionamiento del hombre; para conseguir tal propósito, se empeñan en alcanzar ciertos objetivos de carácter general que a través de la práctica de la Educación Física y Natación tienen una influencia formativa.

El deporte de la Natación en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos; debiendo huir de planteamientos elitistas donde solo los mejores tiene oportunidades deportivas.

Por lo tanto la enseñanza de la Natación implica la participación de profesores de Educación Física bien preparados, tanto física como técnicamente, lo cual demanda el uso de recursos pedagógicos, teóricos y prácticos especializados en Natación.

El deporte ha sido desde siempre una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación, aparatos publicitarios y comerciales, que hacen en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesional, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezcan diferencias notables entre las características de los deportes mencionados y el deporte formativo para el que no se requiere grandes dotes y exigencias de ejecución y que se desarrolla en un marco de respeto a las posibilidades de los educandos. Contar con una formación deportiva básica, representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

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

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

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

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno 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.

Por otra, parte el origen de la Natación se confunde con los de la propia humanidad, ya que nadie sabe cuándo, dónde y cómo el primer ser humano descubrió la Natación; solo se puede suponer que la Natación tiene un origen que va de acuerdo al país en que se práctica y desarrolla, y que probablemente desde la época antigua se extendió a muchos más o, quizá a todos los pueblos.

También "se encuentran pruebas en la estela tres de La Venta, en cuya parte baja aparece un personaje de nariz aguilena y largas barbas, arriba del cuál se hallan otras figuras con actitud de nadar. En Monte Alán, relacionado con la cultura Olmeca, aparecen características de nadadores en el Templo de los Danzantes...

HIPÓTESIS

Mediante la aplicación de los fundamentos básicos de la natación los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús del cantón Baños de Agua Santa mejorarán notablemente su rendimiento deportivo.

SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Los fundamentos básicos de Natación

VARIABLE DEPENDIENTE: El rendimiento deportivo

CAPITULO III

METODOLOGIA

MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente proyecto de investigación se basa en la modalidad CUALITATIVA.

El cual es un método establecido para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

Dentro de la modalidad básica de investigación hemos tomado en cuenta los siguientes:

DE CAMPO:

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA.

Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como: libros, revistas, periódicos, internet.

NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Hemos escogido 2 tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación.

EXPLORATORIA.- El presente trabajo ES de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

DESCRIPTIVA.- La investigación descriptiva comprende: La descriptiva, registra análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa-efecto entre las variables de estudio.

POBLACION Y MUESRA

Por ser un universo grande utilizaré las encuestas se aplicarán con ayuda de la técnica del muestreo en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro.

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA	TOTAL
Profesores	4	4	4
Estudiantes	212	90	90
		TOTAL	94

Estudiantes=212

Profesores=4

n= muestra=90

E= E error=0.0

$$n = \frac{n}{E^2 (N-1)+1}$$

$$n = \frac{212}{0.08^2(212-1)+1}$$

$$n = \frac{212}{0.0064 (211)+1}$$

$$n = \frac{212}{1.3504+1}$$

$$n = \frac{212}{2.3504}$$

$$n = \frac{212}{2.3504}$$

$$n = \frac{212}{2.3504}$$

$$n = 90 //$$

$$n = \frac{212}{2.3504}$$

$$n = 90 //$$

$$n = 90 //$$

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Fundamentos básicos de natación

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Es el proceso de adquirir los conocimientos necesarios por medio de la práctica deportiva con movimientos metabólicos y físicos dados por el individuo.	.Práctica Deportiva. .Movimientos .Metabolismo	.Fútbol .Natación .Baloncesto .Atletismo .Voleibol .Natural .Coordinados .Anabolismo .Catabolismo	¿Cree Ud. q los fundamentos básicos es importante para la práctica deportiva? ¿Considera que la carencia de los fundamentos básicos es la causa por la q los niños no tienen coordinación? ¿Qué deben hacer los docentes de CC.FF en las clases de natación? ¿Para la práctica de natación es esencial los movimientos metabólicos? ¿Que beneficios tiene la natación infantil?	- Encuesta con formato preparado. a los profesores que imparten natación. - Encuesta con formato preparado previamente para los alumnos inmersos en el problema.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Dependiente: El rendimiento deportivo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>. Es la acción que realiza el individuo desarrollando la motricidad para expresar potencialidades mentales relacionando las capacidades físicas con el ejercicio deportivo.</p>	<p>Motricidad</p> <p>.Capacidades Físicas</p> <p>.Ejercicio Deportivo</p>	<p>.Fina</p> <p>.Gruesa</p> <p>.Fuerza</p> <p>.Resistencia</p> <p>.Flexibilidad</p> <p>.Velocidad</p> <p>.Agilidad</p> <p>.Correr</p> <p>.Saltar</p> <p>.Nadar</p>	<p>Cree Ud. que para alcanzar un rendimiento deportivo adecuado los niños deben desarrollar su motricidad?</p> <p>¿Mediante las capacidades físicas los niños serán unos buenos deportistas?</p> <p>.¿La carencia del ejercicio deportivo influye en el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Qué sucede cuando los niños no desarrollan la motricidad a temprana edad?</p> <p>¿Que deberían hacer los profesores de CC.FF.para que los niños no se desmotiven?</p>	<p>- Encuesta prediseñada a los profesores de natación.</p> <p>- Encuesta a los alumnos que reciben de esta manera la disciplina de natación.</p>

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la encuesta, mediante la elaboración de un cuestionario dirigido a los Estudiantes y profesores.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Por qué?	Para alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.
2. ¿Por qué personas u objetos?	Estudiantes de La Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Fundamentos Básicos de La Natación y Rendimiento Deportivo.
4. ¿Quién?	Santiago Guevara
5. ¿Cuándo?	Noviembre 2009 a Marzo 2010
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta,
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	Aulas de la misma institución educativa.

PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

.Se reviso y analizó la información recopilada, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

.Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

.Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El resultado de los datos de la investigación van a ordenarse ,procesarse y puestos en consideración mediante una estadística descriptiva y luego serán representados con gráficos circulares.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DIRIGIDA A: ESTUDIANTES (90) DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS?”

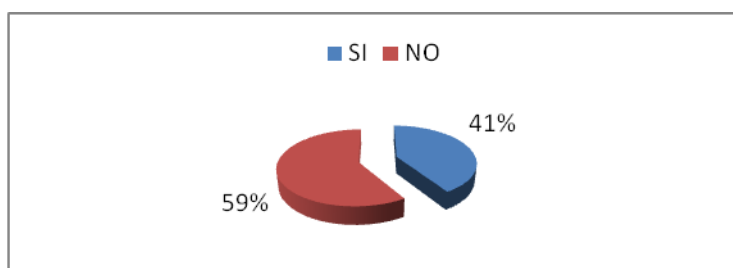
PREGUNTA

1¿Se realiza frecuentemente en su escuela la práctica de la natación?

Cuadro No 1

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	37	41
NO	53	59
total	90	100

Gráfico No 1



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 59% de los niños encuestados manifiestan que en la escuela no se práctica frecuentemente la natación, mientras que el 41% de los niños encuestados aseguran que esta disciplina deportiva si se la practica con frecuencia.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que en la escuela no se practica frecuentemente la natación.

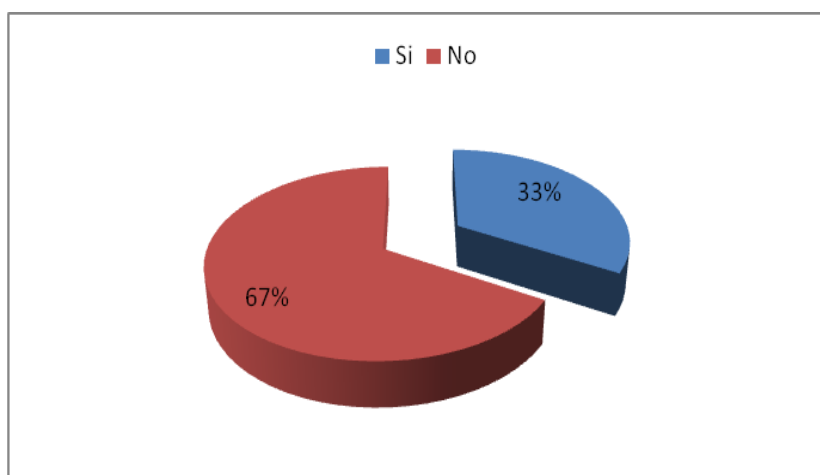
PREGUNTA

2 ¿ Conoce que son los fundamentos básicos de la natación ?.

Cuadro No 2

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	33
No	60	67
total	90	100

Gráfico No 2



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. El 67% de los niños encuestados manifiestan que no conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación, mientras que el 33% de los niños encuestados deducen que si conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación.

Con los datos obtenidos concluiremos que los estudiantes en su mayoría desconocen los fundamentos básicos de la natación.

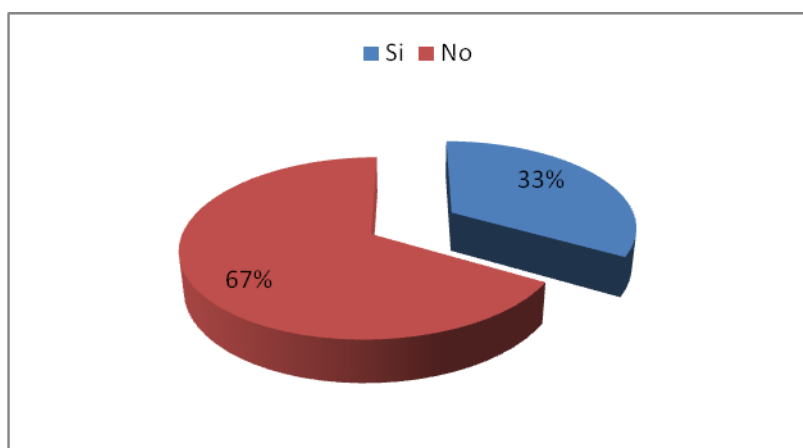
PREGUNTA

3.¿ Su profesor de Cultura Física utiliza las formas adecuadas en las clases de natación?.

Cuadro No 3

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	33
No	60	67
total	90	100

Gráfico No 3



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS. E INTERPRETACIÓN El 67% de los niños encuestados manifiestan que su profesor de Cultura Física no utiliza las formas adecuadas en las clases de natación, mientras que el 33% restante manifiestan que su profesor de Cultura Física si utiliza las formas adecuadas en las clases de la natación.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que su profesor de Cultura Física no utiliza las formas adecuadas en las clases de natación.

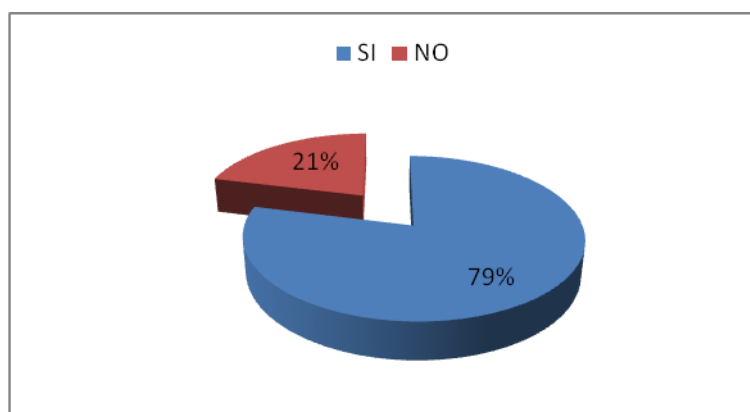
PREGUNTA

4.¿ Cree usted que la actividad ayuda a mejorar el rendimiento deportivo?.

Cuadro No 4

Indicador	frecuencia	porcentaje
<i>SI</i>	<i>71</i>	<i>79</i>
<i>NO</i>	<i>19</i>	<i>21</i>
<i>TOTAL</i>	<i>90</i>	<i>100</i>

Gráfico No 4



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS . E INTERPRETACIÓN: El 79% de los niños encuestados manifiestan que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo , mientras que el 21% restante de los niños encuestados aseguran que la actividad física no ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

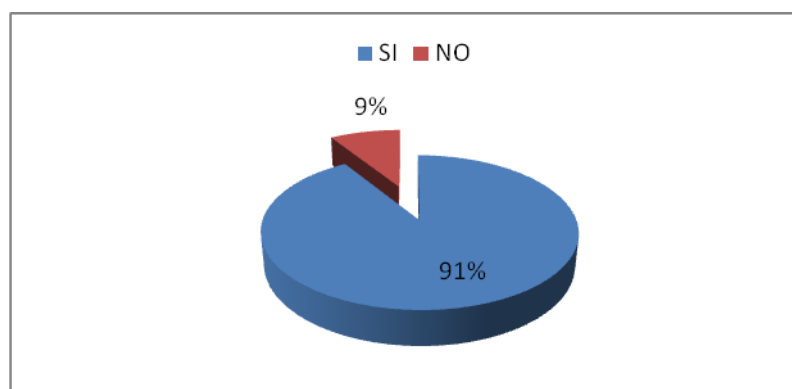
PREGUNTA

5¿Le gustaría que su escuela disponga de una piscina para la práctica de la natación?.

Cuadro No 5

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	82	91
NO	8	9
TOTAL	90	100

Gráfico No 5



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 91% de los niños encuestados manifiestan que les gustaría que su escuela dispusiera de una piscina para la práctica de la natación, mientras que el 9% de los niños encuestados manifiestan que no les gustaría que su escuela cuente con una piscina para la práctica de la natación.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que les gustaría que su escuela dispusiera de una piscina para la práctica de la natación,

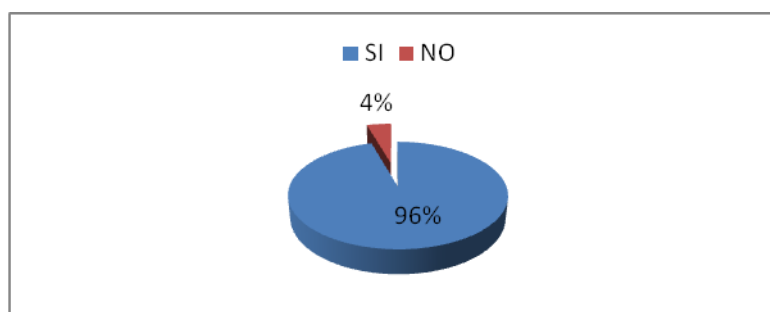
PREGUNTA

6.¿ Cree usted que para la práctica de la natación se debe realizar un calentamiento físico?

Cuadro No 6

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	86	96
NO	4	4
TOTAL	90	100

No



6

Gráfico

FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 96% de los niños encuestados manifiestan que para la práctica de la natación se debe realizar un calentamiento físico, mientras que 4% de los niños encuestados deducen que para la práctica de la natación no se debe realizar un calentamiento físico.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que para la práctica de la natación se debe realizar un calentamiento físico,

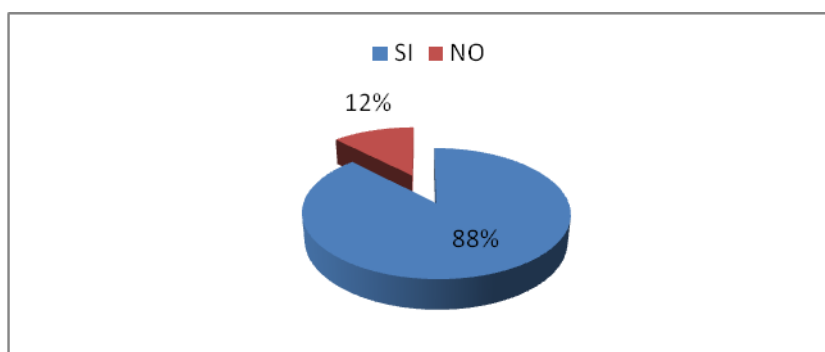
PREGUNTA

7. ¿ Le gustaría que en su escuela se practique más a menudo la natación?

Cuadro No 7

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	79	88
NO	11	12
TOTAL	90	100

Gráfico No 7



FUENTE: Encuesta dirigida a los estudiantes

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 88% de los niños encuestados manifiestan que les gustaría que en su escuela se practique más a menudo la natación, mientras que el 12% restante de los niños encuestados aseguran que no les gustaría que se practique más a menudo la natación.

Con los datos obtenidos concluimos que la mayoría de los estudiantes manifiestan que les gustaría que en su escuela se practique más a menudo la natación

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DIRIGIDO A: DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZON DE JESÚS”

PREGUNTA

1.¿Considera usted que: de todas las disciplinas deportivas la natación es la que más se practica en la institución educativa que labora?

Cuadro No 8

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0
NO	4	100
TOTAL	4	100

Gráfico No 8



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.: El 100% de los profesores encuestados manifiestan que de todas las disciplinas deportivas la natación es la disciplina deportiva que menos se practica.

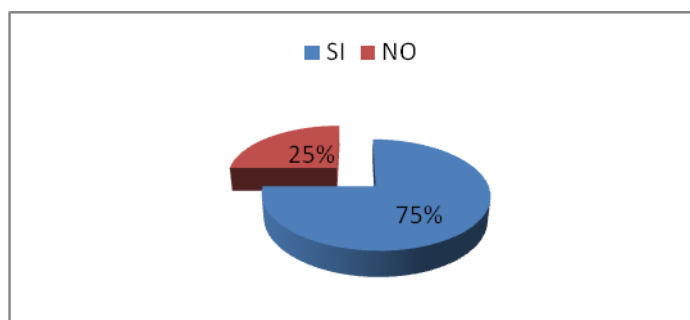
Con los resultados de las encuestas concluimos que todos los profesores de Cultura física consideran que la natación es la disciplina deportiva que menos se practica.

PREGUNTA.¿ Cree usted que sus estudiantes conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación?

Cuadro No 9

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Gráfico No 9



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.: El 75% de los profesores encuestados manifiestan que sus estudiantes si conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación , mientras que el 25% de los profesores encuestados deducen que sus estudiantes no conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación.

Con los resultados de las encuestas concluimos que la mayoría de los profesores de Cultura Física deducen que sus estudiantes conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación'

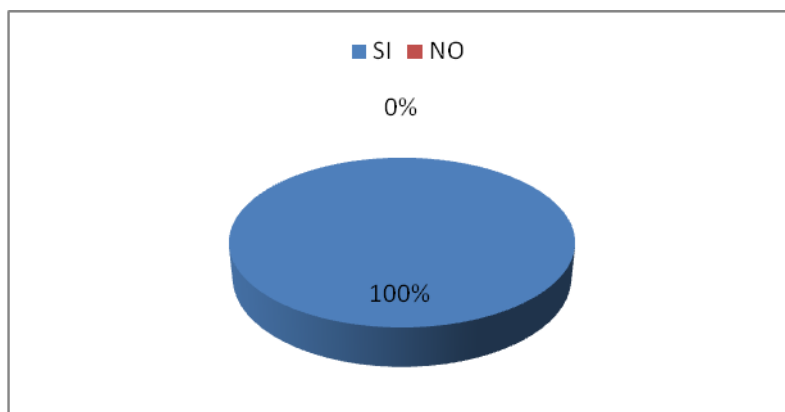
PREGUNTA

3.¿ Utiliza usted la metodología adecuada en las clases de natación?

Cuadro No 10

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Gráfico No 10



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS: E INTERPRETACIÓN. El 100% de los profesores encuestados manifiestan que si utilizan una metodología adecuada en las clases de natación.

Con los resultados de las encuestas concluimos que todos los profesores de Cultura física consideran que utilizan una metodología adecuada en las clases de natación

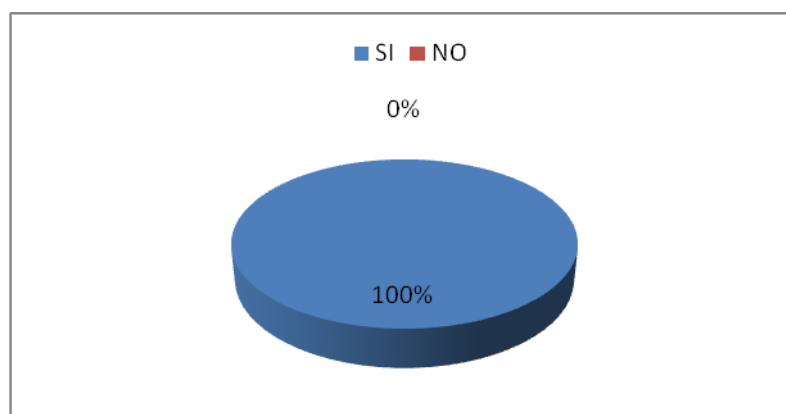
PREGUNTA

4.¿Considera usted que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo?

Cuadro No 11

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Gráfico No 11



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 100% de los profesores encuestados manifiestan que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

Con los resultados de las encuestas concluimos que todos los profesores de Cultura física consideran que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

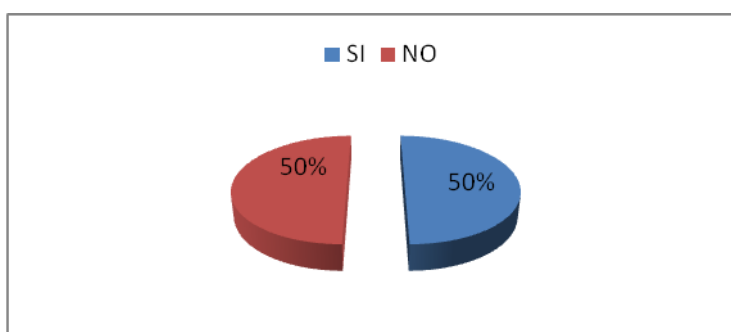
PREGUNTA

5.¿ Considera usted que: si la institución educativa dispusiera de una piscina se practicaría con mayor frecuencia la natación?

Cuadro No 12

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	50
NO	2	50
TOTAL	4	100

Gráfico No 12



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes.

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS. E INTERPRETACIÓN El 50% de los profesores encuestados manifiestan que si la institución educativa dispusiera de una piscina se practicaría con mayor frecuencia la natación, mientras que el 50% restante de los profesores encuestados consideran que si la institución educativa dispusiera de una piscina no se practicaría con mayor frecuencia la natación.

Con los resultados de las encuestas concluimos que la mitad de los profesores de Cultura física consideran si la institución educativa dispusiera de una piscina se practicaría con mayor frecuencia la natación

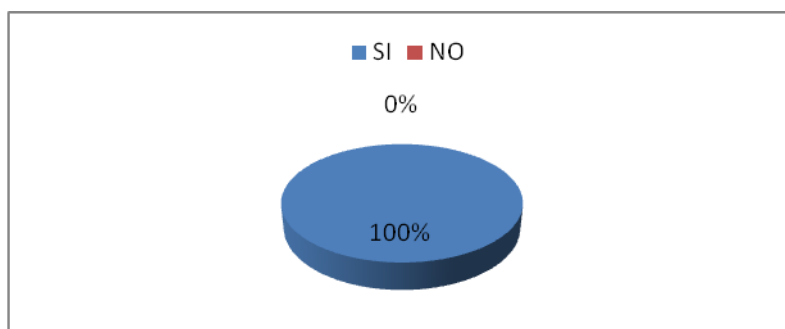
PREGUNTA

6.¿ Cree usted que es esencial un calentamiento físico adecuado antes de realizar la practica de la natación?

Cuadro No 13

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Gráfico No 13



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes .

ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 100% de los profesores encuestados consideran que es esencial un calentamiento físico adecuado antes de realizar la práctica de la natación.

Con los resultados de las encuestas concluimos que todos los profesores de Cultura física consideran que es esencial un calentamiento físico adecuado antes de realizar la practica de la natación.

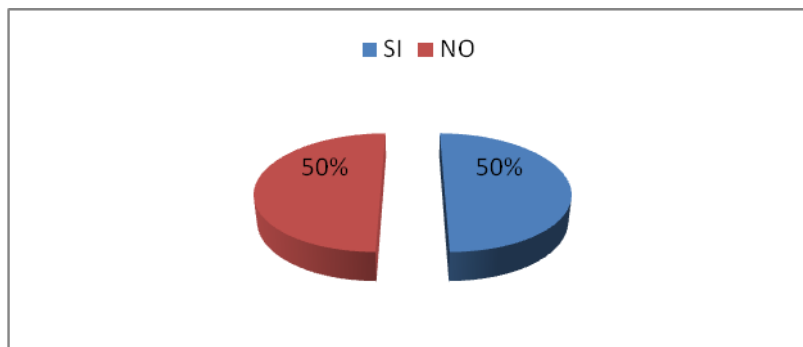
PREGUNTA

7. ¿Considera usted que en su institución educativa la natación podría ser la disciplina deportiva que más se debería practicar?

Cuadro No 14

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	50
NO	2	50
TOTAL	4	100

Gráfico No 14



FUENTE: Encuesta dirigida a los docentes .

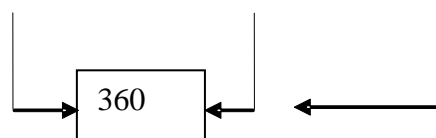
ELABORADO POR: Santiago Guevara

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El 50% de los profesores encuestados consideran que de todas las disciplinas deportivas la natación es la que más se debería practicar, mientras que el 50% restante de los profesores encuestados manifiestan que de todas las disciplinas deportivas la natación no se debería practicar.

Con los resultados de las encuestas concluimos que la mitad de los profesores de Cultura física consideran

4.3. Verificación de la Hipótesis

ALTERNATIVAS	CATEGORÍAS		
	SI	NO	SUBTOTAL
Preguntas			
Se realiza frecuentemente en su escuela la práctica de la natación.	56.75	33.25	90
Conoce que son los fundamentos de la natación.	56.75	33.25	90
Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo?.	56.75	33.25	90
¿Le gustaría que su escuela cuente con una piscina para la práctica de la natación?	56.75	33.25	90
	227	133	360



Ho:

La carencia de los fundamentos básicos de la natación no influirá en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

H1:

La carencia de los fundamentos básicos de la natación si influirá en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Frecuencias Esperadas

Cuadro No 15

ALTERNATIVAS	CATEGORÍAS		
	Preguntas	SI	NO
1. Se realiza frecuentemente en su escuela la práctica de la natación.	56.75	33.25	90
2. Conoce que son los fundamentos de la natación.	56.75	33.25	90
3. Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo?.	56.75	33.25	90
4. ¿Le gustaría que su escuela cuente con una piscina para la práctica de la natación?	56.75	33.25	90
	227	133	360

$$\text{Subtotal} = \frac{227 \times 90}{360} = 56,75$$

$$\text{Subtotal} = \frac{133 \times 90}{360} = 33.25$$

CÁLCULO DEL χ^2

Cuadro No 16

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
30	56.75	-26.75	715.56	12.6089
60	33.25	26.75	715.56	21.5206
44	56.75	-12.75	162.56	2.8644
46	33.25	12.75	162.56	4.8890
71	56.75	14.25	203.06	3.5781
19	33.25	-14.25	203.06	6.1070
82	56.75	25.25	637.56	11.2345
2	33.25	-25.25	637.56	19.1747
360	360			81.9

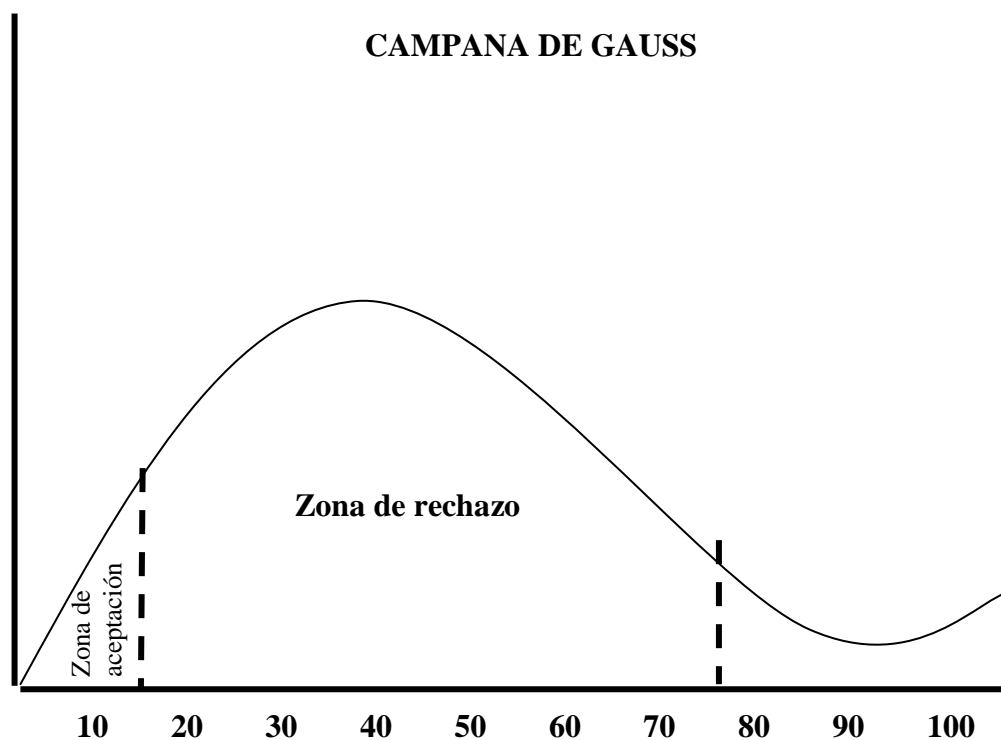
gl = (grados de libertad)

$$gl = (f - 1) (C - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3 \rightarrow 11,34$$



$$X^2_t = 11,34$$

$$X^2_C = 81.9$$

Decisión Final

La primer X^2 tabular es igual a 11.34 y el X^2 calculado es 81.9 de acuerdo a las regiones planteadas, el último valor es mayor que el primero y se hallan en la región de aceptación, se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alterna que dice: La carencia de los Fundamentos Básicos de la natación influirá en el rendimiento deportivo en los niños de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

- En la institución educativa los estudiantes no realizan con frecuencia la práctica de la natación.
- Los estudiantes no conocen con claridad lo que son los fundamentos básicos de la natación.
- Los profesores de Cultura Física no utilizan una metodología adecuada durante las clases de natación.
- Los estudiantes presentan un limitado rendimiento deportivo de los fundamentos básicos de la natación.

RECOMENDACIONES

- Proponer la realización de una guía didáctica para profesores de esta disciplina deportiva.
- Gestionar ante las autoridades cantonales para la utilización de las piscinas para la práctica de la natación.
- Motivación a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de la natación.
- Concientizar a los profesores a la ejecución frecuente de la práctica de la natación debido a la importancia que esta posee para desarrollo físico e intelectual de los niños.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS.

- TITULO: “Elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos básicos de la natación para el fortalecimiento a la práctica y estimular el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús “del cantón “Baños de Agua Santa en el periodo noviembre 2009 –marzo 2010”.
- INSTITUCION:
UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZÓN DE JESUS”
- BENEFICIARIOS:
Docentes, estudiantes, autoridades padres de familias de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”
- UBICACIÓN:
CANTON BAÑOS DE AGUA SANTA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA
- TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCION:
Inicio:
Noviembre 2009
Finalización:
Marzo 2010
- EQUIPO RESPONZABLE:
Investigador: Santiago Guevara.

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el diseño de la “Elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos básicos de la natación para el fortalecimiento a la práctica y estimular el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús “ del cantón “Baños de Agua Santa” para mejorar el proyecto educativo institucional ,el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de al encuesta a docentes estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de que los estudiantes, docentes conozcan y maneje la elaboración de planificación de conferencias buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se han encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirva de apoyo para el mejoramiento del deporte, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

JUSTIFICACION

La “Elaboración de una guía didáctica los fundamentos sobre básicos de la natación para el fortalecimiento a la práctica y estimular el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús “del cantón “Baños de Agua Santa en el periodo noviembre 2009 marzo 2010”. sé justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que sirva para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación ejecución y control en la Institución Educativa.

El adecuado manejo de esta guía didáctica y la potenciación del ser humano como filosofía de la vida en la Institución, será el fundamento clave para la

aplicación de la visión y misión a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas las mismas que se implementaran en la institución y en la aula.

Se hace necesario contar con una guía que se directamente utilizada por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con en el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte el manual o guía ofrece al personal docente y estudiantes una guía para determinar los roles en el cumplimiento de sus labores, que resultara particularmente valiosos y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

La elaboración de una guía didáctica servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en el contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía didáctica será una fuente importante de información escrita y sea un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollase en el interior de la Institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

OBJETIVO GENERAL:

* Fortalecer la práctica de la natación en los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús del cantón Baños de Agua Santa

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

*Estimular la ambientación a los estudiantes a la práctica a la natación mediante un manual de los fundamentos de la natación.

*Desarrollar la práctica de las diferentes técnicas y estilos de la natación.

*Incentivar la práctica de la natación en el tiempo libre de los estudiantes.

ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD:

El presente trabajo es factible y justificable ya que al realizar una guía didáctica sobre los fundamentos básicos de la natación para el fortalecimiento a la práctica y estimular el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús “ del cantón “Baños de Agua Santa en el periodo noviembre 2009 marzo 2010”. “Influenciará directamente en el mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes el mismo que es de fácil acceso.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.

QUE ES UN MANUAL O GUIA DIDACTICA?

La Guía Didáctica es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje.

La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad

Guiar el aprendizaje del alumno, en la medida en que a través de la guía se le ofrecen los elementos informativos suficientes como para determinar qué es lo que se pretende que aprenda, cómo se va a hacer, bajo qué condiciones y cómo va a ser evaluado.

Lograr la transparencia en la información de la oferta académica. La Guía Docente es un documento público fácilmente comprensible y comparable, entre las diferentes universidades en el camino hacia la Convergencia en un Espacio Europeo de Educación Superior.

Facilitar un material básico para la acreditación y evaluación de la calidad tanto de la docencia como del docente, ya que representa el compromiso del profesor y su departamento en torno a diferentes criterios (contenidos, formas

de trabajo, evaluación...) sobre los que irá desarrollando su enseñanza y refleja el modelo educativo del docente.

Mejorar la calidad educativa e innovar la docencia. Como documento público está sujeto a análisis, crítica y mejora.

Ayudar al profesor a transitar hacia el crédito ECTS, ya que le ayuda a reflexionar sobre su propia docencia y es un modelo que resulta útil aunque todavía no tengamos en la mano los planes de estudio de los nuevos grados.

¿CÓMO HACER GUÍAS DIDÁCTICAS?

La intencionalidad de este documento es dar a conocer las guías didácticas como un recurso metodológico que media la interacción pedagógica entre el profesor y el alumno.

Presentamos las características y estructura de cualquier guía, una selección de las más frecuentes, los recursos que implica la confección de ellas y algunos modelos que se pueden usar en diversas situaciones de aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula.

Pensamos que el profesor, teniendo esta base creará sus guías de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a su contexto y al momento educativo que vive.

Definición de guía.

La guía de actividades o guía didáctica es un documento creado por el tutor del curso, esta tiene por objeto orientar al estudiante en una tarea a desarrollar dentro del proceso de aprendizaje virtual. Usted, que ha participado ya en estudios virtuales entenderá la importancia de este documento. Del buen uso de esta herramienta, de su lectura detenida y su buena interpretación dependerá los resultados de la tarea a desarrollar. Bienvenidas y bienvenidos.

Una guía didáctica es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño de este dentro de las actividades académicas de aprendizaje independiente. La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo,

cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos de un curso a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación. Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad.

Estructura de una guía.

Los componentes básicos de una guía didáctica que posibilitan sus características y funciones son los siguientes:

- Presentación
- Objetivos generales
- Esquema resumen de los contenidos
- Temática de estudio
- Actividad o actividades a desarrollar
- Rúbrica de evaluación
- Bibliografía sugerida

Recomendaciones

- Lea cuidadosamente la guía de actividades
- Cerciórese que la ha comprendido en su extensión
- Descárguela en su equipo para tener acceso fácil a ella
- Si le es posible imprímala para consultarla de forma inmediata.
- No dude en consultar cualquier inquietud que le surja con su tutor/a
- Contraste o compare su trabajo final con la guía, de forma que cumpla con los requisitos mínimos exigidos.

En el verdadero éxito, la suerte no tiene nada que ver; la suerte es para los improvisados y aprovechados; y el éxito es el resultado obligado de la constancia, de la responsabilidad, del esfuerzo y de la organización. Ahora los y las invito a

hacer un buen uso de las instrucciones para tener mejores resultados, y por que no, aventúrense a construir una.

www.profamiliaeduca.com www.campus.unadvirtual.org Fuentes consultadas

Esta guía se propone informar y formar al docente para ser utilizada en sus clases, como una orientación y ejercicios para sensibilizar al estudiante creando el respecto al aprendizaje.

En esta guía se explican los propósitos, la estructura y las características de la enseñanza sobre la aplicación adecuada de los implementos deportivos recomendaciones sobre la metodología que puede seguirse para ello, además de un conjunto variado de materiales y recursos. Esta información es válida para los diversos centros escolares

El conjunto de materiales serán debidamente explicando sus objetivos y procedimientos didácticos.

En definitiva, nuestro deseo es que pueda llegar a ser una herramienta valiosa para el aprendiz y para toda la comunidad, que los futuros estudiantes incrementen su interés como el respeto y el reconocimiento de los diferentes implementos deportivo

GUIA DIDÁCTICA DE NATACIÓN

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
*Definición de los fundamentos de la natación *Adaptación al medio acuático. *Evaluación	*Dialogar sobre la necesidad de saber nadar como medio de sobrevivencia. *JUEGOS -Búsqueda del tesoro. -Leer números bajo el agua. -Juegos de persecución.	*Piscina *Flotadores *Piedras de colores *Silbato	*16 horas clase que serán aplicados en el mes de septiembre y octubre del año lectivo 2009-2010
*Zambullidas *Estilo Libre *Clavados *Evaluación	*Clavarse desde fuera de la piscina por el centro de un aro sumergido. *Pasar por el centro de varios aros sumergidos, cambiando la posición de los mismos. *ORGANIZAR JUEGOS -Recolectar objetos sumergidos en grupos. -A las cogidas con salvadas. *Repeticiones de batimiento de piernas con apoyo. .	*Flotadores *Piedras de colores *Silbato *Aros *Cronómetro *Monedas *Tabla	*16 horas clase que serán aplicados en el mes de diciembre y enero del año lectivo 2010-2011.
*Técnicas de nadar *Evaluación	*Juegos relacionados con el tema. *Practicar la respiración apoyados en el borde de la piscina.	*Cuerdas *Silbato *Cronómetro *Piedras de colores	*16 horas clase que serán aplicados en el mes de febrero y marzo del año lectivo 2010-2011.

<p>*Estilo Espalda</p> <p>*Evaluación</p>	<p>*Flotación de espalda individual, parejas, tríos y con apoyo de flotadores.</p> <p>*Ejercitación de batinimiento de piernas de espalda con apoyo de una tabla.</p> <p>*Braceo natural con apoyo del compañero.</p> <p>*Estilo completo sin apoyo.</p>	<p>*Flotadores</p> <p>*Silbato</p> <p>*Cronómetro</p> <p>*Tabla</p>	<p>*8horas clase que serán aplicados en el mes de abril del año lectivo 2010-2011.</p>
<p>*Estilo braza o pecho</p> <p>*Evaluación</p>	<p>*Ejercitar la patada imitando los movimientos de la rana.</p> <p>*Practicar la patada desde el borde en posición cúbito-dorso y ventral.</p> <p>*Flexionar las piernas,talones,llevando80 las rodillas directamente al pecho..</p> <p>*Extensión de las piernas hacia afuera en forma circular y juntarlas.</p>	<p>*Flotadores</p> <p>*Silbato</p> <p>*Cronómetro</p> <p>*Tabla</p>	<p>*8 horas clase que serán aplicados en el mes de mayo del año lectivo 2010-2011.</p>
<p>*Estilo mariposa o delfín</p> <p>*Evaluación.</p>	<p>*Batinimiento de piernas estilo delfín, piernas juntas y con apoyo de un compañero.</p> <p>*Realizar batinimiento de piernas estilo delfín (sumergido). Y luego sin apoyo.</p>	<p>*Flotadores</p> <p>*Silbato</p> <p>*Cronómetro</p> <p>*Tabla</p>	<p>*8 horas clase que serán aplicados en el mes de junio del año lectivo 2010-2011.</p>

METODOLOGÍA

MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta marzo del 2010 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> *Organización de la socialización. *Reunión con el personal de la institución. *Reunión con los representantes estudiantiles 	<ul style="list-style-type: none"> * Piscina *Computadores *Proyector *Documentos de apoyo 	
Planificación de la propuesta	Hasta marzo del 2010 estará concluida la planificación de la propuesta.	<ul style="list-style-type: none"> *Identificar los datos de la guía didáctica. *Definición de la guía didáctica.. * Estructurar la guía didáctica. *Presentación a las autoridades de la institución. 	<ul style="list-style-type: none"> *Equipos de computación. *Materiales de oficina. *Presupuesto. 	
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	<ul style="list-style-type: none"> *Capacitación al personal docente sobre evaluación institucional. *Autoevaluación de procesos. *Elaboración de informes Del desempeño *Toma de correctivos oportunos. 		

ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
<p>*Equipo de gestión de la institución.</p> <p>*Equipo de trabajos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Directora de la institución. • Profesor de cultura física • Padres de familia 	<p>*Organización previa al proceso.</p> <p>*Diagnóstico situacional</p> <p>*Direccionamiento estratégico participativo</p> <p>*Discusión y aprobación</p> <p>*Programación Operativa</p> <p>*Ejecución del proyecto</p>

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación .Equipo de gestión de la institución .Equipo de trabajo
2. ¿Porqué evaluar?	. Mejorar la calidad de educación
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación .Conocer los niveles de participación de los docentes. .Facilitar los recursos necesarios. .Aplicar La guía a nivel institucional.
4. ¿Qué evaluar?	. Los efectos que ha tenido la guía didáctica en el mejoramiento de la calidad de educación y los fundamentos planteados
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar .Profesor de cultura física.
6. ¿Cuándo evaluar?	En el período determinado de la propuesta .Al inicio y al final del proceso.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico .Mediante la observación. Test Práctica
8. ¿Con qué evaluar?	Recursos .Cuestionarios. Fichas.

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- Andrea P .Natación para todos. Editorial Everest A. León
- Gambрил ,C Natación ,Ediciones Lidian Buenos Aires.986
- González C. Juegos y Educación Física Editorial Alambra.
- Diccionario enciclopédico ilustrado
- Venegas Jiménez Joffre diccionario básico ilustrado.
- Internet
- Encarta
- Windows to the Universe de University Corporation for Atmospheric Research (UCAR)
- "Biomecánica de la natación" - Klaus Ríscale - Edit. Gymnos - Madrid, 1993
- "Moverse en el agua" - Carles Jardí Pinyol - Edit. Paidotribo - Barcelona, 1998.
- www.fisicanet.com.arwww.monografias.com
- www.explored.com.ec/.../calypsso-organiza-primer-festival-de-natación-infantil-
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/.../fullstory_94643.html -
- www.tesismonografias.net/natacion-infantil/
- <http://www.galoyopez.com/>
- <http://www.explored.com.ec/guia/fas5d.htm>
- <http://books.google.com.ec/books?id=FJRfOh42W4C&printsec=frontco>.

ANEXOS

ANEXO 1:

ESQUEMA DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A: LOS ESTUDIANTES (90) DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA.

1.¿Se realiza frecuentemente en su escuela la práctica de la natación?

SI () No ()

2 ¿ Conoce que son los fundamentos básicos de la natación ?.

SI () No ()

3.¿ Su profesor de Cultura Física utiliza Las formas adecuadas en las clases de natación?.

SI () No ()

4.¿ Cree usted que la actividad ayuda a mejorar el rendimiento deportivo

SI () No ()

5 ¿Le gustaría que su escuela disponga de una piscina para la práctica de la natación?

SI () No ()

6.¿ Cree usted que para la práctica de la natación se debe realizar un calentamiento físico?

SI () No ()

7 .¿ Le gustaría que en su escuela se practique más a menudo la natación

SI () No ()

ANEXO: 2

ESQUEMA DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A: LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA (4) DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA

1.¿Considera usted que: de todas las disciplinas deportivas la natación es la que más se practica en la institución educativa que labora?

SI () No ()

2 ¿ Cree usted que sus estudiantes conocen lo que son los fundamentos básicos de la natación’

SI () No ()

3.¿ Utiliza usted la metodología adecuada en las clases de natación?

SI () No ()

4.¿Considera usted que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento deportivo?

SI () No ()

5.¿ Considera usted que: si la institución educativa dispusiera de una piscina se practicaría con mayor frecuencia la natación?

SI () No ()

6.¿ Cree usted que es esencial un calentamiento físico adecuado antes de realizar la practica de la natación?

SI () No ()

7 .¿ Considera usted que en su institución educativa la natación podría ser la disciplina deportiva que más se debería practicar ?

SI () No ()

ANEXO: 3



ANEXO: 4



