



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

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

Mención Cultura Física

TEMA:

“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI”

AUTOR:Javier Aníbal Llumiquinga López

TUTOR:Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Ambato-Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire con C.I.180191350-8 , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI”, desarrollado por el egresado, Sr. Javier Aníbal Llumiquinga López, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Llumiquinga López Javier Aníbal

C.I. 050274715-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Llumiyinga López Javier Aníbal

C.I. 050274715-7

AUTOR

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la
Educación**

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Grado o titulación: sobre el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI” presentado por el Sr. Javier Aníbal Llumiquinga Lópezegresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo-Agosto de 2010, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 16 de Septiembre del 2013

LA COMISIÓN

.....

Dr.Mg.Rosa Marlene Barquín Yuque
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
DR. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova
180074918-4
MIEMBRO

.....
Ing.Emp. Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez
180296721-4
MIEMBRO

DEDICATORIA

Al estar tan cerca de culminar una de mis metas es importante detenerme por un momento y hacer un recuento de todas las ayudas recibidas, de las voces de aliento que me apoyaron cuando más lo necesitaba, de las expresiones de amor y comprensión; es por eso que dedico éste triunfo estudiantil a mi madre quien con su infinito amor y fe en mi persona me ha brindado todo su apoyo sin escatimar sacrificio alguno. Y en general a toda mi familia que de una u otra manera contribuyeron para el logro de mi carrera.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a la Ing. Marcia Vásquez por haber aceptado ser mi directora de tesis por su amabilidad y disponibilidad durante el tiempo de realización de esta investigación con su soporte profesional y logístico para alcanzar los objetivos perseguidos.

Al señor Presidente y a los niños de la Liga Cantonal de Salcedo por haberme permitido realizar esta investigación para buscar posibles soluciones a su problema y así también ayudarme a formarme como profesional.

Y, por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia. Sin su apoyo, colaboración e inspiración habría sido imposible llevar a cabo este que es el último trabajo pero el inicio a mi vida profesional.

A mi madre, Glorias, por su ejemplo de lucha, honestidad, paciencia, inteligencia y generosidad.....por ellos y para ellos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del problema.....	8
1.2.5. Preguntas directrices.....	8
1.2.6. Delimitación.....	8
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. General.....	10
1.4.2. Específicos.....	10
CAPITULO II.....	11
2. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Antecedentes investigativos.....	11
2.2. Fundamentación filosófica.....	12

2.3.	Fundamentación legal.....	13
2.4.	Categorías fundamentales.....	15
2.4.1.	Constelación de ideas de la variable independiente.....	16
2.4.2.	Constelación de ideas de la variable dependiente.....	17
2.5.	Hipótesis.....	52
2.6.	Señales de la hipótesis.....	52
CAPITULO III.....		53
3.	METODOLOGÍA.....	53
3.1.	Enfoque	53
3.2.	Modalidades básicas de la investigación.....	53
3.3.	Nivel y tipo de investigación.....	54
3.4.	Población y muestra.....	54
3.5.	Operacionalización.....	55
3.6.	Plan de recolección de información.....	57
3.7.	Previsión de la evaluación.....	58
3.8.	Plan de procesamiento de la información.....	59
3.9.	Plan operativo de la investigación.....	60
CAPITULO IV.....		61
4.	Capítulo IV	
4.1.	Análisis e interpretación de resultados.....	61
4.2.	Interpretación de datos.....	71
4.3.	Verificación de hipótesis.....	75
CAPITULO V.....		78
5.	Conclusión y recomendaciones.....	78
	Conclusiones.....	78
	Recomendaciones.....	79

CAPITULO VI.....	80
6. PROPUESTA	
6.1. Datos informativos.....	80
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	80
6.3. Justificación.....	81
6.4. Árbol de objetivos.....	82
6.5. Objetivos.....	83
6.6. Matriz de involucrados.....	84
6.7. Línea base.....	85
6.8. Matriz de marco lógico.....	88
6.9. Marco teórico de la propuesta.....	94
Bibliografía.....	105

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.....	6
Gráfico 2.....	15
Gráfico 3.....	16
Gráfico 4.....	17
Gráfico 5.....	61
Gráfico 6.....	62
Gráfico 7.....	63
Gráfico 8.....	64
Gráfico 9.....	65
Gráfico 10.....	66
Gráfico 11.....	67
Gráfico 12.....	68
Gráfico 13.....	69
Gráfico 14.....	70
Gráfico 15.....	82

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro número 1.....	55
Cuadro número 2.....	56
Cuadro número 3.....	57
Cuadro número 4.....	58
Cuadro número 5.....	60
Cuadro número 6.....	71
Cuadro número 7.....	72
Cuadro número 8.....	84
Cuadro número 9.....	93
Cuadro número 10.....	103
Cuadro número 11.....	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla número 1.....	61
Tabla número 2.....	62
Tabla número 3.....	63
Tabla número 4.....	64
Tabla número 5.....	65
Tabla número 6.....	66
Tabla número 7.....	67
Tabla número 8.....	68
Tabla número 9.....	69
Tabla número 10.....	70

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.....	107
Anexo 2.....	108
Anexo 3.....	109
Anexo 4.....	110
Anexo 5.....	111
Anexo 6.....	112
Anexo 7.....	113
Anexo 8.....	115
Anexo 9.....	117

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

TEMA: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI”

AUTOR:Javier Aníbal Llumiyinga López

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

RESUMEN:En Liga Deportiva Cantonal de Salcedo en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi su principal función es crear jóvenes líderes.

En esta institución se produjo el problema de los fundamentos técnicos de la natación lo cual influye en el aprendizaje del estilo libre.

Se elaboró el informe final cuya parte principal fue la aplicación de encuestas y entrevistas formulada a los involucrados en el problema como: niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, y entrenadores

Se tabularon las respuestas y se obtuvo como resultado final que los fundamentos técnicos de la natación influyen en forma directa en el aprendizaje del estilo libre, lo que amerita buscar las alternativas de solución que vengán a disminuir el impacto del problema.

Contamos con el apoyo de los entrenadores, deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, autoridades que una vez conocidas las alternativas de solución, lo

pondrán en práctica para mejorar el desempeño deportivo y lograr que la institución salga adelante y tenga una visión hacia el futuro.

Finalizamos el trabajo de investigación proponiendo una alternativa de solución para que la institución la ponga en práctica, para propiciar el mejoramiento deportivo en base de una buena preparación técnica, mediante la realización de un plan de capacitación adecuado, entrenamientos planificados, preparación del entrenador y la buena voluntad de trabajo, que demuestren los deportistas.

Palabras claves: fundamentos técnicos, natación, aprendizaje, estilo libre, desempeño deportivo, preparación técnica, estilos, métodos, técnicas, ejercicio.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, tiene por objeto rescatar, aplicar y difundir los fundamentos técnicos de la natación , en la Ciudad de Salcedo, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, a través de la creación de cursos de capacitación, aplicando en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo.

Capítulo 1.- Identificación del problema; el desconocimiento de los fundamentos técnicos de la natación inciden en el aprendizaje del estilo libre, debido a que los entrenadores no están capacitados para la enseñanza de los estilos.

Capítulo 2.- Partiendo de la política del buen vivir y las buenas costumbres se rescata la actividad deportiva y los juegos recreativos para mantener una sociedad activa y saludable. Sobre el tema de investigación planteado se propone realizar cursos de capacitación de los fundamentos técnicos de la natación, y aplicarlos en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo.

Capítulo 3.- La metodología, se ha realizado con las técnicas de investigación, la observación a los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, la encuesta a docentes, niños, la entrevista al Lic. Daniel Ruiz, docente de Cultura Física, con herramientas como el cuestionario, que ha permitido verificar la hipótesis.

Capítulo 4.- Análisis e interpretación de los datos e información levantada, que generan resultados cualitativos y cuantitativos, para la verificación de la hipótesis enunciada que fue alternativa.

Capítulo 5.- Conclusiones y recomendaciones que se originan de las técnicas de investigación, aplicadas en un plan de campo, con corresponsabilidad para ser efectivo, eficiente, y eficaz la investigación.

Capítulo 6.- Aplicamos la metodología del marco lógico por describir las actividades, sub actividades, que reflejan en el logro del objetivo general el propósito hasta llegar a cumplir el fin, que es el efecto en el árbol de objetivos.

Con ello se ha ido construyendo el conocimiento, para el cumplimiento del estudio de los fundamentos técnicos de la natación en Liga Deportiva Cantonal de Salcedo.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO EN EL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La natación es un deporte universal que no solo se practica sino que es una pasión tanto para adultos como para niños. Sin embargo para que este deporte se convierta en arte los niños deben estar muy bien entrenados y conocer la técnica de natación y como desarrollarla dentro de la piscina.

En nuestro país la natación es un deporte que ha ido incrementando su nivel de calidad gracias a la preparación que han recibido los niños, no solo se trata de fundamentos sino de técnica y aprendizaje, y no solo de una preparación física sino de una preparación psicológica para que así los niños tengan un buen desempeño en la piscina.

El entrenamiento es la combinación de técnicas de natación que han aprendido los nadadores, es en el entrenamiento y en la piscina donde se demuestra lo que se ha aprendido.

En 1970-1978 surge la figura del nadador ecuatoriano Jorge Delgado Panchana, natural de Guayaquil. Delgado el atleta más importante de la historia

del Ecuador hasta 1996, año donde el marchista Jefferson Pérez ganó el título olímpico de Atlanta 96, forma parte de la galería de deportistas celebres de América latina del siglo XX por dos razones: Primero, por el gran amor que tuvo a su patria y que impidió su retiro por largos años. Segundo, por ser uno de los pioneros del ingreso de la natación latinoamericana en la elite mundial. Pero su nombre también evoca que sus hazañas deportivas lo convirtieron en el mejor embajador ecuatoriano de buena voluntad. Delgado Panchana obtuvo muchas medallas de oro en los campeonatos sudamericanos de Arica (1971), Medellín (1974), Punta del Este (1976) y Guayaquil (1978).

El mejor deportista ecuatoriano de los años setenta fue finalista en su especialidad, 200 metros mariposa, en los juegos olímpicos de Múnich, (1972) y Montreal (1976), además de los campeonatos mundiales de Belgrado (1973), Cali (1975) y Berlín (1978). A decir verdad, su mayor hazaña deportiva fue conquistar dos medallas de oro en los juegos deportivos panamericanos de Colombia (1971) y México (1975).

En la provincia de Cotopaxi la natación es un deporte que se practica como una distracción para los niños, pero para los entrenadores es más como una manera de vida, es decir una carrera, lastimosamente no siempre se encuentran personas que sepan cómo preparar a los niños de una manera correcta para que así tengan un excelente desempeño deportivo.

Los niños de esta provincia se sienten motivados y muy inspirados en este deporte gracias a la influencia de estrellas de la natación internacional como nacional y su meta es llegar a ser tan grandes como ellos.

Natación fue la disciplina que el año anterior registró la mayor demanda en las Escuelas Vacacionales de Federación Deportiva de Cotopaxi. Existen 480 niños, niñas y jóvenes que practican este deporte.

Guadalupe Anatoa, instructora de natación, manifiesta que los niños vienen practicando la natación y han aprendido en un 80%. “Se pueden desenvolver en la piscina y han perdido el miedo al agua”, dijo.

Informó que los alumnos de natación son 480 pero que se han dividido en cuatro grupos dependiendo de las edades. Para esto se han integrado cuatro entrenadores de natación y cada uno tiene un grupo a su cargo.

Explica que a los niños que recién están aprendiendo a nadar se les da primero clases de respiración, luego el movimiento de las manos y pies, así van perdiendo miedo al agua.

Además enfatizó que existen 40 niños, niñas y jóvenes de todas las edades, que se han destacado en estos cursos vacacionales por lo que buscarán su permanencia en FDC y así seguir trabajando en la natación para que la provincia de Cotopaxi tenga grandes deportistas. “Es mejor que entrenen desde cortas edades”.

En la Liga Deportiva Cantonal de Salcedo existe una escuela de natación, su principal objetivo es permitir un desarrollo técnico, físico y mental sano en los niños ya que esta práctica es considerada más que una distracción, como ya se dijo no siempre se cuenta con personal capacitado que brinde una preparación técnica correcta que permita a los niños obtener un buen aprendizaje del estilo libre dentro de la natación.

En esta liga se ha promovido este deporte a niños y jóvenes de todas las edades entre las que se destaca el grupo de niños, quienes a pesar de saber nadar demuestran una pobre e inadecuada ejecución de movimientos técnicos.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

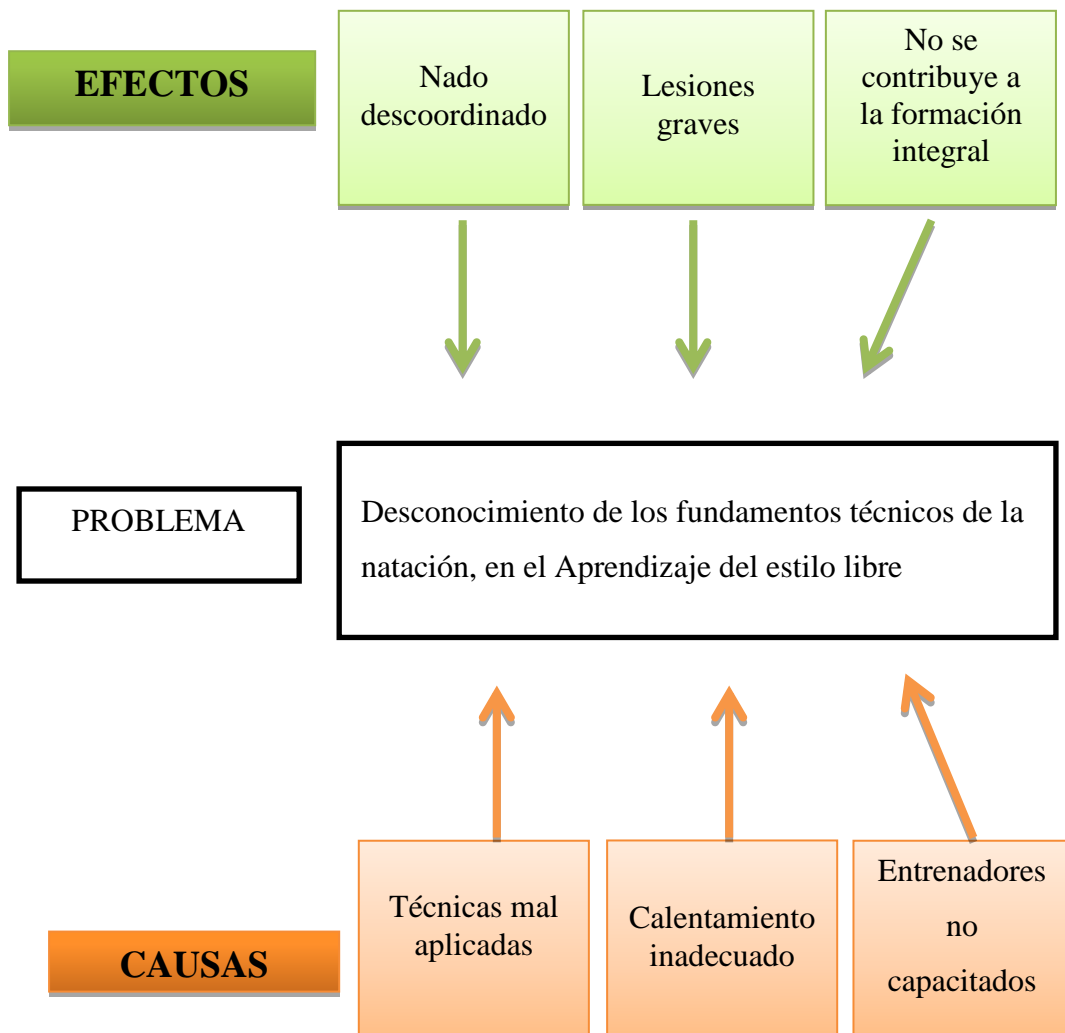


Gráfico N: 1 Árbol de problemas
Elaborado por: Javier Llumiquinga

El calentamiento inadecuado en los niños provoca lesiones musculares graves, las que a futuro les impiden nadar y destacarse en este deporte. Las técnicas mal aplicadas de los fundamentos de la natación traen como consecuencia en los niños un nado descoordinado, lo que causaría que desarrollen estilos inadecuados y hasta dañinos que no influirán eficazmente en su desarrollo, nivel de competitividad y salud en general.

Los entrenadores no capacitados trae como consecuencia en los niños no tener una buena formación integral es decir que no tendrán una buena instrucción y esto no podrá potencializar sus conocimientos dentro de la natación.

1.2.3 PROGNOSIS

De no realizar el trabajo de investigación no obtendremos los resultados deseados en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo y por ende seguirá existiendo las falencias tanto en la enseñanza como en el aprendizaje de la natación.

Al no contar con entrenadores capacitados esto sería perjudicial para los niños ya que si la técnica es mal aplicada los niños desarrollarían y ejecutarían mal los estilos y esto no les permitiría desarrollar su nivel de competitividad.

Al no tener buenas prácticas deportivas ni una buena preparación técnica los niños no podrán participar en grandes juegos ni representar a su cantón ya que tendrán un bajo nivel de juego.

Al no poder tener niños que representen a la provincia los padres de los niños no tendrán interés en motivarlos para que sigan compartiendo este deporte con pasión y energía.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide el desconocimiento de los fundamentos técnicos de la natación, en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cuáles son los beneficios que obtiene el niño al conocer sobre los fundamentos técnicos de la natación?

¿Cuáles son los ejercicios de calentamiento que se deben utilizar en la natación?

¿Qué técnica deberá ser considerada para proponer en el aprendizaje del estilo libre?

¿Qué efectos se producirían para que los niños no obtengan un aprendizaje adecuado del estilo libre?

1.2.6 DELIMITACIÓN

DELIMITACIÓN DE CONTENIDO.

CAMPO: Deportivo

ÁREA: Natación

ASPECTO: Fundamentos técnicos, aprendizaje estilo libre.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: La investigación se desarrolló en la piscina municipal del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

DELIMITACIÓN TEMPORAL: El trabajo de investigación se efectuó durante el periodo septiembre 2012-febrero 2013.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN: se realizará a los 50 niños que practican natación, y al entrenador de natación.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El tema a tratarse es de **importancia** para la comunidad en general y la educativa en particular, con el que puedo ayudar a mejorar la enseñanza y aprendizaje de la natación mediante el uso correcto de los fundamentos técnicos.

El presente estudio es **novedoso** dentro de la institución debido a que este problema ha pasado desapercibido por mucho tiempo y nadie se ha preocupado por él durante el paso de los años.

Además este proyecto es **factible** porque cuenta con el apoyo de las autoridades de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, y de la comunidad.

Los **beneficiarios directos** serán los niños, padres de familia e institución en general ya que ellos pueden obtener nuevas ideas e información sobre los beneficios de la natación y además los, entrenadores y niños de Liga Cantonal tendrán un valioso recurso para optimizar el aprendizaje de este deporte que contribuye a su desarrollo físico e integral.

El tema propuesto es **original** porque es producto de un interés personal y aunque son pocas las ligas cantonales que no cuentan con todos los implementos necesarios, éste no se lo ha utilizado de manera práctica en las diferentes instituciones como ayuda para implementar y mejorar la práctica de la natación como una parte más de la Cultura Física.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar la importancia de los fundamentos técnicos de la natación y su incidencia en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Identificar las causas por las que no se aplican los fundamentos técnicos de la disciplina de natación.
- Determinar qué factores motivan a los niños en la práctica de la natación para mejorar su aplicación.
- Proponer una alternativa de solución a la investigación planteada.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La presente investigación ha determinado que existen archivos en la universidad técnica de Ambato del tema realizado de investigación referente a la variable independiente que es la natación.

AUTOR: Marco Armando Chariguaman Quinteros

AÑO: 2010

DIRECTOR: Ing. Fernando Javier carrillo Sarabia

TEMA: Los medios audiovisuales y su incidencia en la estimulación de la práctica de natación a los soldados de la aviación del ejército.

Conclusiones:

- La natación nos ayuda a mantener una buena salud física y mental.
- Las técnicas de natación deben ser pulidas hasta que se puedan alcanzar movimientos perfectos que permitan que el estilo de natación se vuelva todo un reto.
- La utilización de medios audiovisuales como herramientas didácticas permitirán mejorar ciertas técnicas y movimientos.
- Al mejorar estos movimientos se implementara el rendimiento físico de los deportistas que se encuentren practicando este deporte.
- Se incito a los deportistas a la utilización de estos nuevos medios y apracticar la natación ya que es importante que se cuente con personal capaz de desenvolverse de manera adecuada tanto en tierra como en el agua.

Al averiguar en diferentes Ligas Deportivas de la Provincia se ha determinado que existen algunas indagaciones que pueden dar apoyo al presente proyecto, por tratarse de un tema de suma importancia en la vida deportiva de nuestra juventud y sociedad en sí.

2.2 FUNDAMENTACIÓNFILOSÓFICA

Este proyecto se sustenta dentro del paradigma crítico propositivo como una alternativa para la presente investigación, la cual tiene como base el fundamento de las técnicas del estilo libre de la natación.

Señalamos que es crítico porque cuestiona la situación actual, la realidad de las medidas educativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, es propositivo porque no se detiene en la observación de los fenómenos, sino busca y plantea alternativas de solución social y deportiva al problema investigado.

Con esto se pretende demostrar que el ser humano es un ente que no se puede mantener aislado y que necesita de retos para poder demostrar su nivel de competitividad y de calidad no solo en su desempeño como deportista sino como ser humano mismo.

FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

La construcción del conocimiento tiene base y sustento a través de las teorías, lo cual establecerá la verdad hasta que se demuestre lo contrario de esta manera nada es absoluto sino por el contrario relativo con principios y teorías cambiantes en todos los ámbitos en especial en el educativo en donde cada momento existen paradigmas para la construcción y reconstrucción del conocimiento.

FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La práctica de la natación en los niños desde el punto de vista moral, va a predominar en la conducta y en desarrollo del hombre mejorando la vida individual y social. Dicha tendencia se impone al hombre con carácter habituales

y permanente, para que vaya aprendiendo a calificar sus propias acciones, estas aptitudes constituyen el llamado sentido moral de los individuos.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

La enseñanza - aprendizaje, permite que a través de los juegos los niños capten la esencia del mensaje, lo aplique, lo aprenda, es decir aplicamos competencias. Saber ser, saber cómo hacer.

FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

La niñez y juventud, debe adaptarse a la realidad en la que se desarrolla y en todo su contexto para así cambiar su actitud y comportamiento frente al mundo, de esta manera se interrelaciona con los conocimientos teóricos, prácticos y la parte psicosocial – afectiva.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN

Sección undécima De los deportes

Art. 82 El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividad que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte de las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales; y, fomentará la participación de las personas con discapacidad.

LEY DEL DEPORTE

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

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

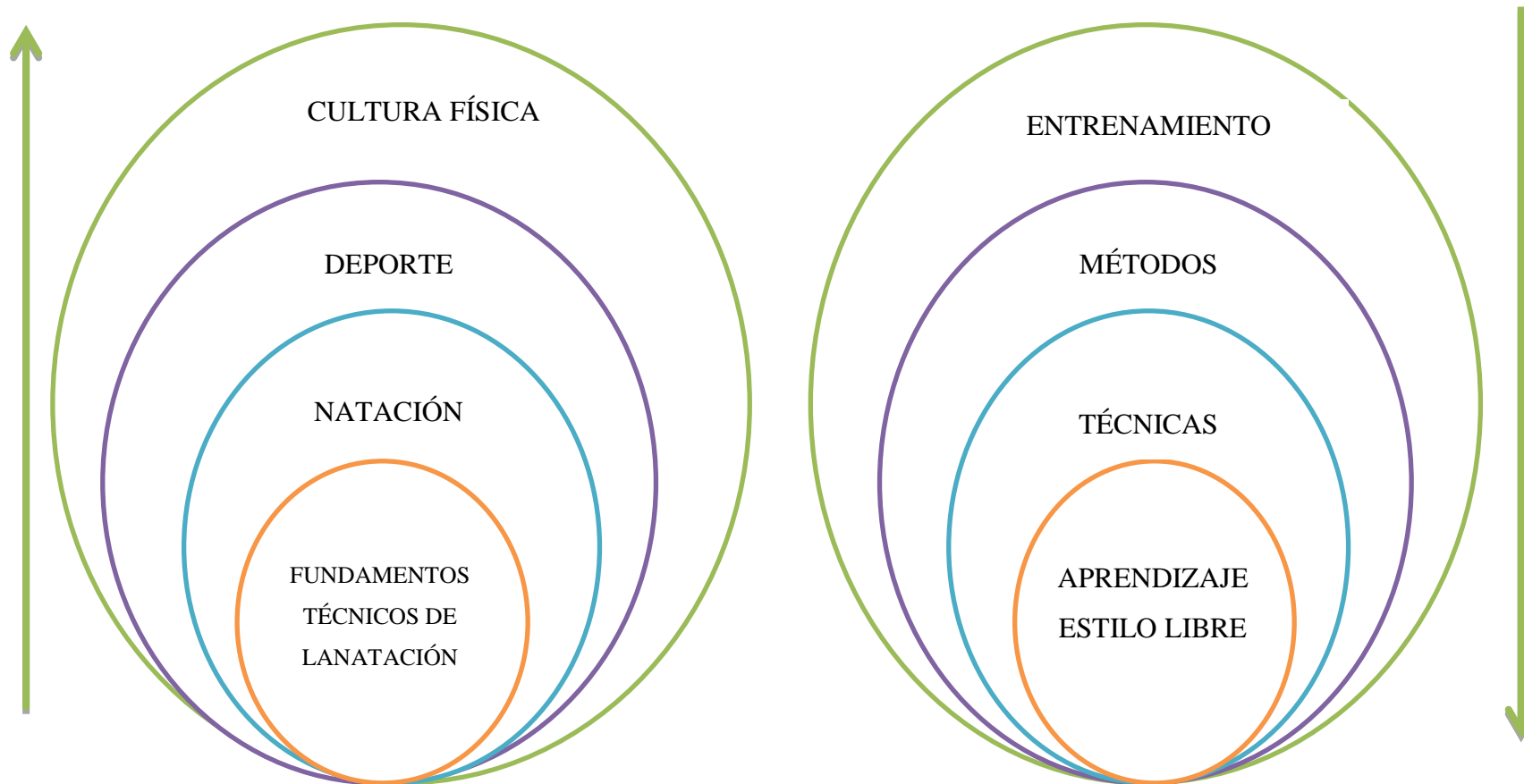


Gráfico N: 2 Red de Inclusiones Conceptuales
Elaborado por: Javier Llumiquinga

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

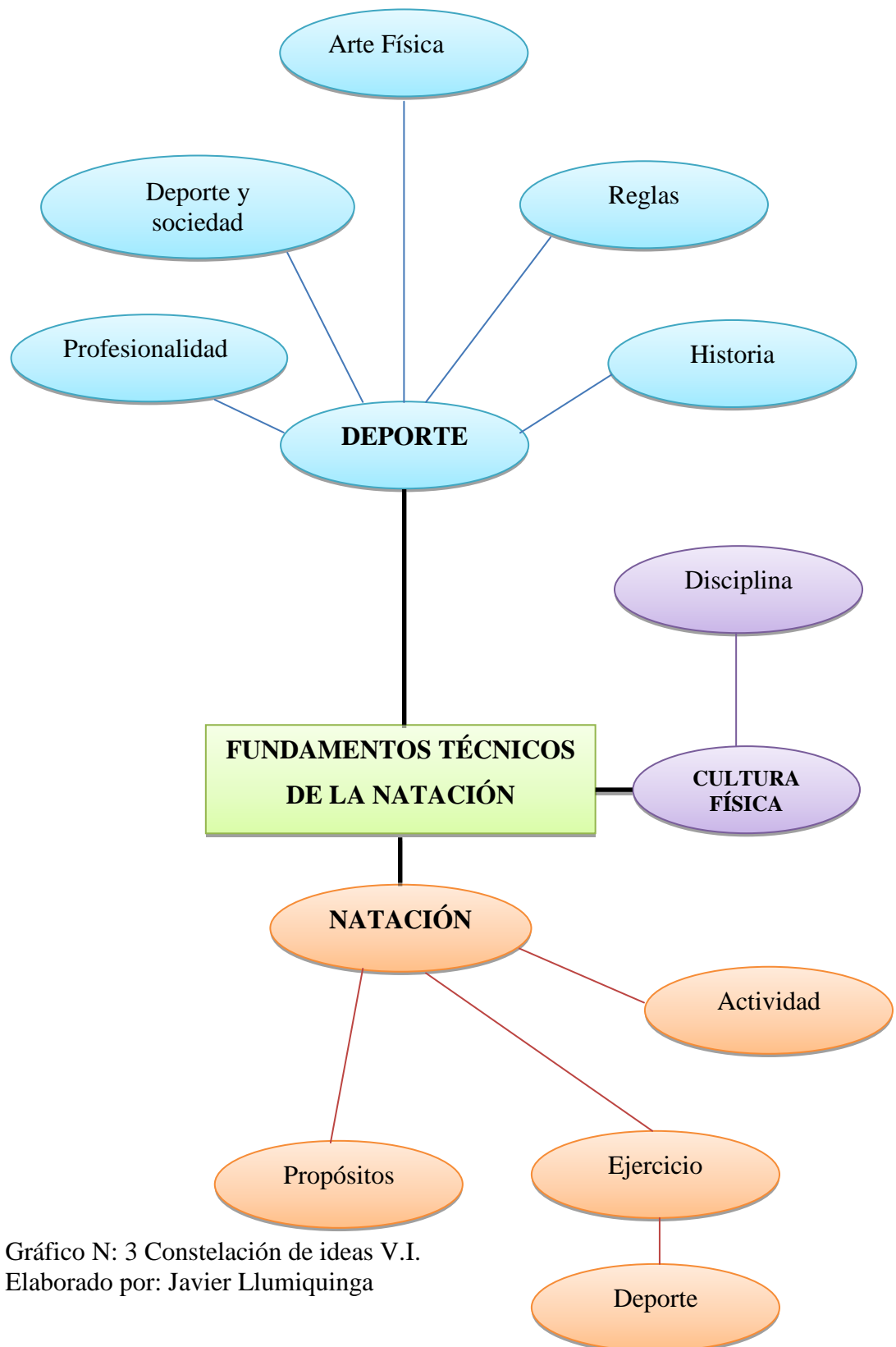


Gráfico N: 3 Constelación de ideas V.I.
Elaborado por: Javier Llumiquinga

2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

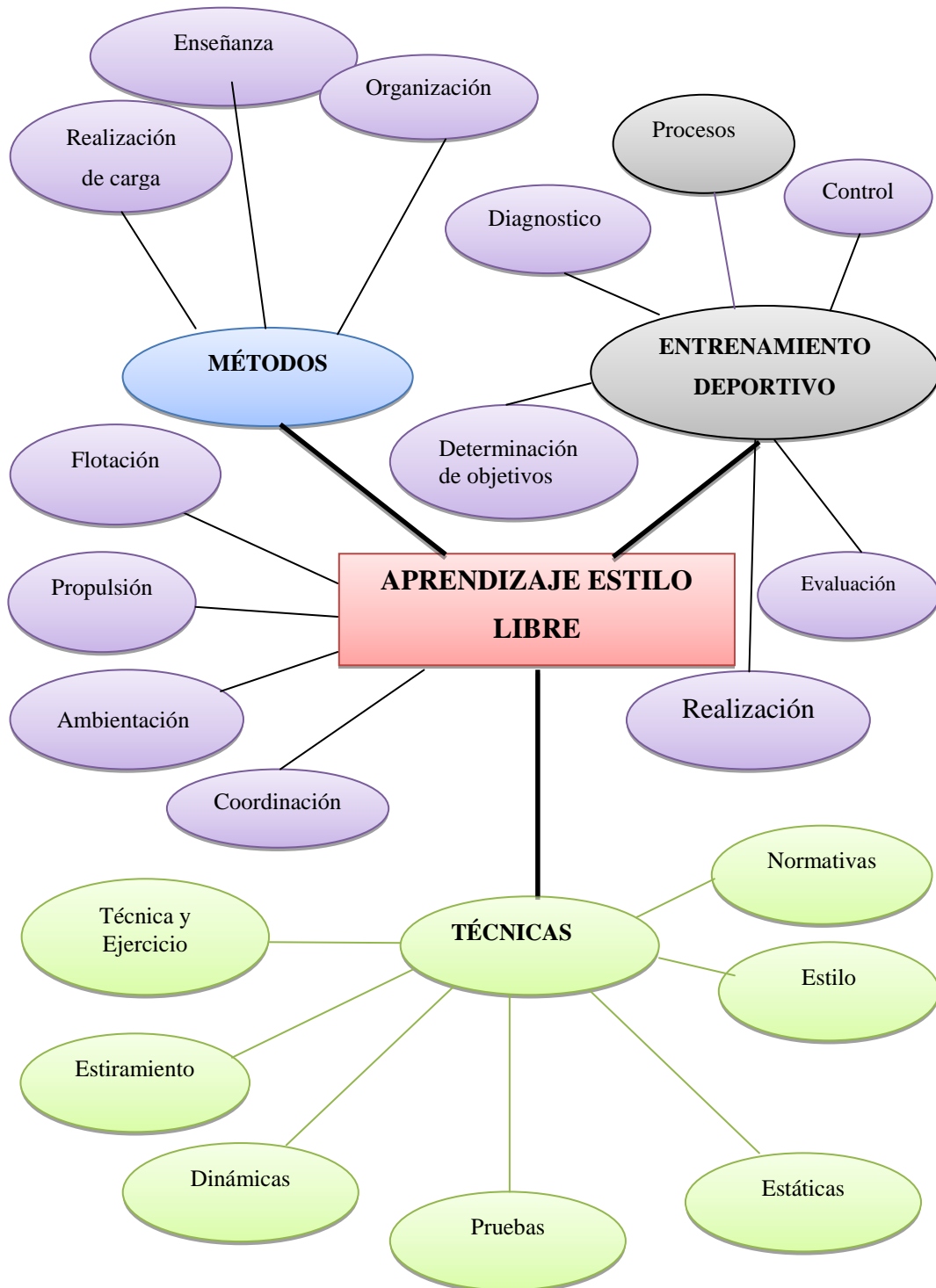


Gráfico N: 4 Constelación de ideas V.D
Elaborado por: Javier Llumiyinga

VARIABLE INDEPENDIENTE

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN

POSICIÓN DEL CUERPO.

El cuerpo debe mantenerse en la superficie del agua, ayudado por la patada. Básicamente el estilo de libre (Crawl) debe de ser nadado sobre los costados, pasando muy poco tiempo plano en el agua. Lo ideal sería que se girara igual hacia cada lado. **Según la FINA**

LA PATADA ONDULANTE.

La patada se genera con los músculos grandes de los glúteos y los muslos, los pies hacen puntas, pero de una manera relajada. Los tobillos están sueltos y relajados. la patada es rítmica y continua. **Según la FINA.**

LA BRAZADA.

La mano se desliza dentro del agua en una línea recta por enfrente del hombro, con la mano ligeramente girada hacia afuera, el dedo índice entra primero mientras que el codo permanecerá alto y la muñeca recta. la mano se desplaza profundamente y hacia afuera por enfrente de la cara. El codo se flexiona apuntando hacia la pared lateral de la alberca y la mano se desplaza acelerando hacia el centro a la altura de la parte alta del pecho con el dedo pulgar por delante. a continuación la mano empuja el agua hacia atrás mientras que el cuerpo gira hacia un costado.

El jalón termina hasta que el dedo pulgar llega al muslo. la mano va progresivamente acelerando a lo largo del jalón. A continuación la mano rompe con el dedo meñique por delante. La recuperación del brazo fuera del agua es con

el codo muy alto y la mano cerca del agua. La mano se desplaza hacia delante nuevamente hasta el punto de entrada. **Según la FINA.**

LA POSICIÓN DE LA CABEZA.

La cabeza debe de ir relativamente alta, rompiendo el agua prácticamente al nivel donde nace el cabello. La cabeza debe de ir muy quieta excepto al momento de respirar. **Según la FINA.**

MECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN.

Ésta se efectúa al término del jalón de la brazada. La cabeza regresa a su posición estática antes de que la mano haya realizado la mitad de la recuperación de la brazada. El aire es desalojado de los pulmones, ya sea de una manera continua o explosiva. La inhalación es lograda durante la rotación de la cabeza y del cuerpo hacia un costado mientras el brazo termina el jalón bajo el agua. el esfuerzo para respirar debe de ser mínimo, ya que la boca se aloja por dentro de la estela producida por la cabeza. Por lo tanto no es necesario levantar la cabeza para respirar. **Según la FINA.**

SUMERCIÓN.

- Los fundamentos para la sumersión pueden ser interpretados de diferentes formas, pero aquí simplemente explicare las formas en las que se puedes realizar una buena sumersión. Para comenzar deberás explicar a tus alumnos lo que significa la sumersión, para que después de esta breve explicación ellos tengan el conocimiento necesario. Lo primero que deberás realizar con ellos es darle la confianza y seguridad necesarias, para que después poco a poco ellos vallan desarrollando esa habilidad e inicien dando saltos, después, metiendo un poco la cara dentro del agua, después que obtengan más confianza que salten y se dejen caer para que de esta forma el cuerpo al ser impulsado por la gravedad se ayudado a tocar el

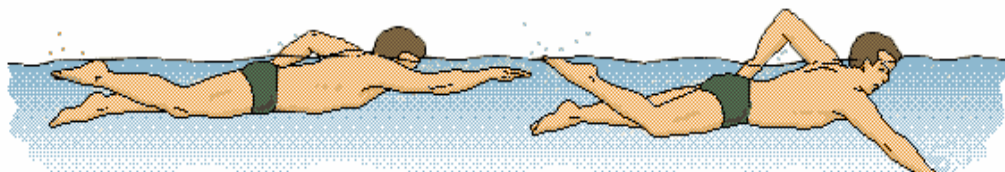
fondo de una alberca, para que después con ayuda de la respiración, puedan mantenerse en el fondo de esta, logrando el objetivo de la sumersión por tiempos determinados.<http://es.wikipedia.org/wiki/Crol>

FLOTACION.

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

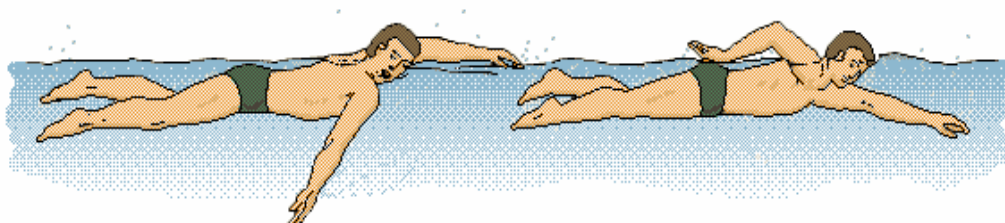
LOCOMOCION Y PROPULSION.

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



Cuando el brazo izquierdo sale del agua con el codo doblado, el brazo derecho comienza a empujar el agua. La cabeza apunta hacia abajo y las piernas se mueven con un movimiento de aleteo constante.

El brazo izquierdo se eleva fuera del agua con el codo apuntando hacia arriba. El brazo derecho profundiza en el agua y empuja hacia atrás.



Cuando el brazo izquierdo entra en el agua, el brazo derecho finaliza la fase vigorosa de remo. En este momento, con el hombro alejado de la cara y la cabeza

Cuando el brazo derecho sale del agua, el brazo izquierdo comienza la segunda mitad del ciclo. El nadador mete la cabeza dentro del agua, hasta que necesita respirar de nuevo, en cada ciclo.

Enciclopedia Encarta, © Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

NATACIÓN:

Según la Real Academia Española, la natación es la "acción y efecto de nadar" y nadar es el hecho de "trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo". Sin embargo, estos conceptos pueden resultar un tanto imprecisos, razón por la cual algunos autores (Iguarán, Arellano o Counsilman), buscando un mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicio, fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia, etc., pudiendo redefinir el término natación como:

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

Para terminar con la definición terminológica de la natación, se deberán tener en cuenta los distintos objetivos o fines que se persiguen con esta práctica. Éstos pueden variar desde un planteamiento utilitario que cubra las necesidades básicas del ser humano como puede ser el conservar la vida, hasta un planteamiento educativo que permita además del aprendizaje de la natación contribuir a la formación integral de la persona desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo. **Según la Real Academia Española.**

Otro objetivo puede ser el planteamiento higiénico-sanitario como mejora de la condición física y profiláctica. Para el autor de esta página, estos tres planteamientos son los más importantes, aunque no los únicos. Otros planteamientos son el competitivo o el recreativo.

Pero la natación no se limita a estos planteamientos, sino que atiende a otras necesidades especiales como en ningún otro deporte. Por ejemplo,

asmáticos, embarazadas, epilépticos y aquellos con cualquier tipo de disminución física e incluso psíquica, pueden beneficiarse de esta práctica.

De todos son conocidas las ventajas de la práctica deportiva y de los múltiples beneficios de la natación. La natación es un deporte excepcional ya que permite su práctica, con distintos planteamientos, durante toda la vida. Los bebés pueden iniciar su andadura en la piscina desde los pocos meses de edad, con resultados extraordinarios, no sólo para ellos, sino como experiencia para sus padres. Por otro lado, es fácil ver personas de hasta 70 u 80 años nadando.

La práctica de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Esta circunstancia se debe a que, al contrario que en otros deportes, el cuerpo humano no fue diseñado para nadar, ya que esta acción implica movimientos no naturales y poco instintivos. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador. , la natación es "el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad". **Según EmmettHines.**

Por último, decir que la natación de competición se centra sobre todo en la velocidad. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords que se van superando cada año.

Es sin duda alguna, uno de los deportes más completos, por ello los que lo practican suelen tener una fuerza física mayor a los que no lo hacen.

La Natación competitiva consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias, es un deporte de auto-superación.

Se hizo popular en el siglo XIX, y es un evento importante de los Juegos Olímpicos desde los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas. Se lo considera uno de los deportes más completos en cuanto a beneficios en la salud y físico.



Normalmente, los principales obstáculos para aprender a nadar son el miedo al agua o al nerviosismo, que genera tensión muscular (barreras psicológicas muy frecuentes).

A menudo se empieza a enseñar a niños de corta edad como medida de prevención de accidentes (que suelen producirse justamente por no saber nadar) y además, cada vez más colegios los incluyen en sus planes de estudio.



Debemos destacar que “de niños es más fácil incorporar técnicas”, pero de todas maneras nunca es tarde para aprender este bonito deporte, recomendado además,

en la mayoría de los casos de patologías especialmente a nivel óseo o rehabilitaciones, ya que es un deporte de bajo impacto.

La Natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto, pero con una serie de consideraciones como las siguientes: temperatura adecuada, vigilancia, y considerar que las corrientes y mareas pueden resultar un peligro si se realizan en zonas o en épocas no aconsejables.

BENEFICIOS DE LA NATACION:



La natación es sin lugar a dudas, uno de los deportes más recomendados por los profesionales de la salud, siendo “el favorito” por los beneficios que nos aporta y oficiando de puente de acceso para obtener a una mejor calidad de vida.

A continuación veremos cuáles son los aportes de la natación:

- *Genera un importante fortalecimiento cardio-pulmonar.
- *Estimula la circulación sanguínea.
- *Ayuda a mantener una presión arterial estable.

- *Es una actividad de bajo impacto gracias al efecto de la gravedad dentro del agua que reduce el peso corporal ejercido en las articulaciones y huesos.
- *Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- *Desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- *Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- *Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- *Mejora la postura corporal.
- * Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.
- *Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- *Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- *Mejora el desarrollo psicomotor.
- * Favorece la autoestima

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

DEPORTE:

El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el

yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco.<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

Hay evidencias que en la China se practicaban regularmente los deportes para el 4000 AC, con un fuerte componente gimnástico. En el antiguo Egipto se practicaba en nado, la pesca, el salto alto y la lucha, todo con elaboradas técnicas y reglas. En la antigua Persia se origino el Polo. Para que hablar de Grecia, en donde se celebraban las primeras Olimpíadas; para los griegos el deporte era parte integral e inseparable de su cultura.

Posterior también se sabe con respecto a los deportes practicados por indios americanos; sobre los juegos a la pelota que realizaban los mayas y aztecas, también la práctica de *surf* en las islas hawaianas. Ya en la época medieval el deporte fue experimentando mayor desarrollo, con más reglas y considerándose más *unhobbie* que una necesidad. Cabe destacar los deportes de caballos especialmente practicados en la zona del Reino Unido; Inglaterra, Escocia e Irlanda. Ya entrada la modernidad, la Revolución Industrial trajo consigo una gran movilidad de personas, y así se fue difundiendo el deporte, promovido principalmente por Inglaterra, esto queda evidenciado con el gran número de competencias que se llevaron a cabo entre distintas universidades de Europa. En el siglo XX, los deporte americanos fueron los más populares; principalmente el béisbol y fútbol americano.

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario de vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual

<http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>

En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad

El deporte acuático en natación implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia. Las diferentes distancias a recorrer se establecen según los diferentes niveles de competencia. Por ejemplo, el actual programa olímpico de natación contiene eventos de estilo libre de 50 m., 100 m., 200 m., 400 m., 800 m. y 1500 m.; eventos de 100 y 200 metros en el estilo espalda, braza y mariposa; 200 m. de estilos individuales (es decir mariposa de 50 m., 50 m. espalda, 50 m. braza y 50 m. libres); 400 m. de combinado individual (100 m. mariposa, 100 m. espalda, 100 m. braza, estilo libre y 100 m.), y el maratón. **S/a**

La mayoría de escuelas de natación cubren las siguientes distancias: 50, 100, 200 y 500 m. libre; 100 m. espalda, braza, y mariposa; y 200 m. combinado individual. También hay relevos combinados en equipo, que incluyen carreras de diferentes estilos intercalados.**S/a.**

Las piscinas de natación reglamentarias son de 25 o 50 metros. En competición y entrenamiento el recorrido en longitud y el regreso al punto de partida se denomina vuelta; así se puede decir que se ha recorrido dos vueltas en lugar de 100 metros, en piscinas de 25 metros. Un largo hace referencia a la longitud recorrida sin dar la vuelta. Las piscinas públicas y los clubs de entrenamiento tienden frecuentemente a tener piscinas de 25 metros, aunque algunas pueden ser de 50 m.; en cambio las olímpicas son siempre de 50 metros.

Más allá de las carreras de natación, existen otras modalidades competitivas, cada una con características muy diferentes.

- Saltos:

1. Trampolín: 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
2. Plataforma: 10 metros individual y 10 metros sincronizado.

- Waterpolo: Por eliminatorias hasta llegar a las finales.
- Natación sincronizada:

1. Sólo.
 2. Dúo.
 3. Equipo.
 4. Rutina libre combinada.
- Natación en aguas abiertas: 5, 10 y 25 Km, ésta última disciplina olímpica desde los JJ.OO. de Pekín 2008.

La natación ha sido parte de los Juegos Olímpicos modernos desde su creación en 1896. Junto con las otras disciplinas acuáticas, el deporte se rige internacionalmente por la Federación Internacional de Natación (FINA), y cada país tiene su propia federación, como la Real Federación Española de Natación

CULTURA FÍSICA:

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Conceptos-De-Cultura-F%C3%ADsica/616803.html>

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música. **S/a.**

BENEFICIOS DE LA CULTURA FÍSICA

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando

programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa. **S/a.**

CORAZÓN

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón.

SISTEMA CIRCULATORIO

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

METABOLISMO

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Importancia-De-La-Educaci%C3%B3n-Fisica-En/4035068.html>

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

APARATO LOCOMOTOR

- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

VARIABLE DEPENDIENTE

ENTRENAMIENTO:

El Entrenamiento Deportivo, clasifica como un proceso altamente complejo, dada la cantidad de factores y variables que inciden directa e indirectamente en la consecución de sus objetivos o propósitos generales.

Estos criterios se sustentan en la definición que se presenta a continuación, la misma que dará lugar a la realización de una serie de reflexiones relacionadas al desarrollo del referido proceso. **Según: Francisco Seirul.**

DEFINICIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista. **Según Arnold, 1990; Mozo 2002**

En opinión de este autor, en la definición presentada se hace mención a determinados indicadores que dada su influencia e importancia para un óptimo desarrollo del referido proceso, requieren de una atención pormenorizada, así destacan los siguientes términos:

- Proceso Pedagógico.
- Carga.
- Componentes del Proceso de Preparación Deportiva.
- Rendimiento.
- Sobrecompensación.
- Carácter Perspectivo o a Largo Plazo.

A partir de la delimitación en cuanto a la presencia de cada uno de éstos en el desarrollo del Proceso de Entrenamiento Deportivo, se hace necesario profundizar en cuanto a la esencia científica de cada uno de ellos, desde una perspectiva cualitativa, sin desmerecer el análisis de índole cuantitativo que sin lugar a dudas no puede desconocerse en el ámbito de la actividad deportiva de rendimiento.

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO PROCESO PEDAGÓGICO

Es un calificativo en ocasiones muy discutido sobre todo por aquellos que desde un paradigma plenamente cuantitativo visualizan al Entrenamiento Deportivo, como un proceso cuya exclusiva finalidad se orienta hacia la obtención de óptimos rendimientos y relevantes resultados, obviando el carácter pedagógico (educativo), de dicho proceso, sustentado en su contribución a la Formación Integral del Deportista, desde lo físico – funcional, motriz, intelectual, socio – afectivo y cultural.

El Entrenamiento Deportivo como todo proceso pedagógico, advierte a su interior la presencia de tres funciones que identifican a todo proceso perteneciente a esta clasificación: **EDUCACIÓN – ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**, sin embargo las dimensiones o alcances de las mismas en cuanto a sus áreas de

impacto en la Formación Integral de la Persona hacen que se reconozca como un Proceso Pedagógico Especial, veamos por qué.



ALCANCES DE LA FUNCIÓN EDUCATIVA EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

La formación de la conducta social y la personalidad del educando – deportista, incluido en este acápite la formación de valores como el compromiso por su actuación, la identidad nacional, la autodisciplina, la crítica y la autocrítica, así como el colectivismo.

Nueva Enciclopedia de la Logse, Tomo 17. Tema 14: "El Entrenamiento".

Autores: Eva Bargalló, José María Olives.

La adaptación de todas las funciones orgánicas en correspondencia con las características de la actividad que realiza el educando - deportista. Ejemplo: La respiración, el metabolismo, la frecuencia cardiaca, etc.

ALCANCES DE LA FUNCIÓN DE INSTRUCTIVA (ENSEÑANZA), EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

La transmisión de conocimientos teóricos (científicos), por parte del profesor – entrenador, en función de formar en el educando – deportista una cosmovisión del mundo contemporáneo.

La transmisión por parte del profesor – entrenador, al educando – deportista, de los conocimientos teóricos relacionados a su actividad física – deportiva específica. **Ejemplo:** Enseñanza de la técnica, la táctica, el reglamento, los efectos que pueden provocar en su organismo determinado trabajo, etc. Este último conocimiento propicia una mayor concienciación por parte del alumno – deportista con relación al desempeño de su rendimiento, lo cual favorece la aparición de un elevado grado de predisposición positiva en función del trabajo a realizar y por ende coadyuva a la obtención de un óptimo resultado.

ALCANCES DE LA FUNCIÓN DE APRENDIZAJE EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

La apropiación por parte del educando - deportista de los conocimientos teóricos (científicos), transmitidos por el profesor – entrenador, a los cuales adiciona sus propias experiencias reconocidas como aprendizajes espontáneos, en función de formarse una cosmovisión del mundo contemporáneo.

La apropiación por parte del educando - deportista de los conocimientos teóricos, transmitidos por el profesor – entrenador, relacionados a su actividad física – deportiva específica, los cuales son capaces de enriquecer a través de la extrapolación de sus propias vivencias personales. **Ejemplo:** Aprendizaje de la técnica, la táctica, el reglamento, los efectos que pueden provocar en su organismo determinado trabajo, etc.

Sin dudas, para que los alcances o dimensiones de las funciones expuestas se manifiesten eficiente y eficazmente, se impone entonces la manifestación preliminar de una coherente intervención pedagógica por parte del Entrenador,

para lo cual será necesario la utilización por parte del mismo de todos los recursos pedagógicos, conducentes a la obtención de un ciudadano con actitudes y aptitudes en función del desarrollo social.

MÉTODOS:

EL OBJETIVO DEL MÉTODO.

El objetivo del método es entrenar la sensibilidad, enseñando al nadador como utilizar el sentido del tacto para interpretar y mejorar la eficacia de su nado. El método tiene las siguientes tareas: Describir y explicar las reacciones del flujo durante cada fase de una brazada eficaz.

Demostrar y explicar la rotación mano/antebrazo, la flexión del codo, y como estos mecanismos determinan el flujo ideal alrededor de la mano y del antebrazo en todas las brazadas.

Demostrar las capacidades de configurar el flujo y explicar cómo se pueden configurar los tipos ideales para cada nadador.

Demostrar los procedimientos de sensibilización y explicar cómo pueden ser utilizados para simular reacciones específicas del flujo.

Destacar la importancia de la práctica regular. Garantizar una repetición constante de todos los procedimientos destacados en las tareas precedentes del nadador.

Para nadar rápido, un nadador debe realizar un esfuerzo constante para tratar de maximizar la fuerza propulsiva que puede generar a la vez que debe minimizar las fuerzas resistivas que él/ella experimenta. En el intento de cumplir con esto, los nadadores adoptan varias técnicas diferentes; a veces estas técnicas

son buenas y otras veces no tan buenas. La técnica además desempeña un rol en la prevención de lesiones; ya que una mecánica pobre a menudo produce estrés sobre las articulaciones y partes corporales que no deberían sufrirlo. Con frecuencia, las lesiones aparecen en el hombro. Si bien usted puede analizar su propia técnica de brazada, siempre es recomendable observar un vídeo de su brazada, preferiblemente con un entrenador, para determinar cómo mejorar su técnica. **Según: Da Niels, J. & Scardina, N. (1984).**

METODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “Los Métodos del Entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistemas Metodológicos.

Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

La planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento, por tanto entre carga y método la proporcionalidad será directa y determinada como planteamos anteriormente por la Dirección de entrenamiento.

Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificadas, estos ejercicios constituyen los medios de preparación.

Uno de los problemas que no ha solucionado por el momento la teoría del entrenamiento es determinar cuáles métodos son los más eficaces para alcanzar los mejores resultados deportivos. Esto se debe a que no todos los deportistas responden de igual modo a los mismos métodos. De hecho, un mismo deportista puede responder de una manera totalmente distinta ante un método de entrenamiento aplicado en dos momentos diferentes.

Los métodos de entrenamiento han sido definidos como procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas dirigidas a un objetivo. Los métodos de entrenamiento pueden ser divididos en tres grandes grupos; de carga, de enseñanza y de organización.

MÉTODOS DE REALIZACIÓN DE CARGAS.

En este capítulo solo se tratarán los métodos de carga, que son los destinados al perfeccionamiento de las capacidades funcionales del deportista. Dentro de esta tipología de métodos hay dos grandes bloques, con y sin interrupción, aunque en los mismos puede darse un número ilimitado de variantes relacionadas con la dosificación de la carga de entrenamiento por medio del volumen, la intensidad, el carácter o la orientación.

MÉTODOS:

Sin interrupción:

La carga tiene lugar sin suspender la actividad, pudiendo ser este esfuerzo:

Continuo uniforme:

Cuyo objetivo principal es mejorar las capacidades aeróbicas del organismo, mediante la sincronía entre todos los órganos y sistemas de los que depende el consumo de oxígeno necesario para un determinado trabajo.

Continuo variable:

Cuyo objetivo principal es perfeccionar las funciones vegetativas del organismo por medio de una carga variable que tiene una mayor relación con los biorritmos naturales del deportista. De esta manera, se realizan cambios bruscos del ritmo, evitando la monotonía del método continuo uniforme. Aparecen, pues, los juegos de velocidad o FARTLEK.

Con interrupción:

La carga tiene lugar suspendiendo la actividad temporalmente, por lo que se alternan intervalos de trabajo con intervalos de descanso. La principal ventaja de dichos métodos es la posibilidad de realizar una mayor cantidad de trabajo con más intensidad.

Se entra por lo tanto, en los denominados Métodos por intervalos a diferencia de los métodos continuos que tienen dos componentes básicos (continuidad e intensidad), los intervalos incluyen además tres componentes como son:

1; el número de repeticiones.

2; la duración en intervalos.

3; el carácter (tipo) de descanso.

De esta manera y, teniendo en cuenta los distintos niveles en que podrían graduarse estos componentes (alto, medio, bajo), el número de combinaciones que puede darse es bastante alto.

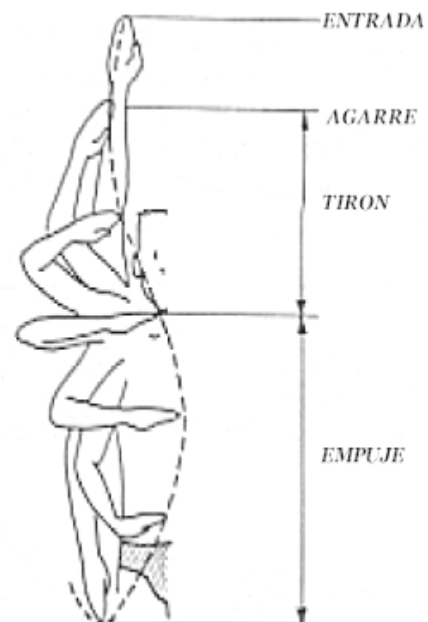
TÉCNICAS:

TÉCNICA DE CROL

Estos apuntes esquemáticos son un resumen actual de lo que circula en la red junto con las enseñanzas de varios libros de la materia que resumen los parámetros técnicos más utilizados en el estilo a crol.

1. ENTRADA DE LA MANO EN EL AGUA.

Por delante de la cara, con el codo



alto y el brazo en ligera flexión. La mano se introduce 30 cm por detrás de la máx. Extensión y con una angulación de 30 – 40°. La mano desliza dentro del agua.

- Claves de aprendizaje:

- “Meter la mano por un solo agujero”, “Mano en el agua frente al hombro con la palma hacia fuera”.

- Errores:

- Entrar con la muñeca flexionada y mano inclinada (+R)

- Meter la mano muy cerca (+R)

- Cruzar la mano en exceso – el cuerpo pierde alineación.

- “Pegar al agua” (+Turbulencia)

2. EXTENSIÓN Y AGARRE EN EL AGUA

Deslizar brazo y mano hacia delante con la mano plana. La muñeca se flexiona 4 0°. Codo se flexiona-Existe una tendencia a pensar que cuanto más se deslice y menos número de brazadas de mejor. Esto es cuestionable. Si extendemos demasiado corremos el peligro de que la muñeca esté más alta que el codo durante el deslizamiento, lo que incrementa la resistencia. Hemos de buscar el equilibrio individual entre deslizamiento y número de brazadas. Lo recomendable es mantener los dedos ligeramente por debajo de la muñeca, es decir con una ligera flexión de la muñeca, este movimiento es sutil.

- Claves de aprendizaje:

- “Extender el brazo en el agua”, “Sentir el agarre”

- Errores:

- Dirigir el brazo abajo y arriba en la extensión

3. TIRÓN: BARRIDO HACIA ABAJO

La mano se dirige hacia abajo, atrás (y hacia fuera). El codo se flexiona. El agua va desde los dedos a la muñeca, incrementándose la velocidad gradualmente. Es una fase poco propulsiva que Finaliza con la mano en el punto más bajo.

- Claves de aprendizaje:

- “Presionar abajo y atrás, con la palma hacia fuera”

- Errores:

- Dirigir la mano hacia adentro – Dificulta la siguiente fase
- Dirigir el brazo hacia afuera
- Mano no se sitúa hacia abajo.
- Codo caído

4. TIRÓN : BARRIDO HACIA ADENTRO

Comienza cuando la mano pasa por debajo de la cabeza. La mano se dirige hacia arriba y atrás y hacia adentro. Se acerca o sobrepasa la línea central.

- Claves de aprendizaje:

- “Empujar hacia atrás y adentro cuando las manos cambien de inclinación”, "El codo mira hacia la pared"

- Errores:

- Problemas con la mano en la transición

- No existe movimiento adentro

5. EMPUJE O BARRIDO HACIA ARRIBA

Recorrido desde el pecho hasta la cintura aprox. Empujar atrás y arriba a la altura de la cadera. A la altura del muslo la palma gira hacia adentro para disminuir la resistencia.

- Claves de aprendizaje:

- “Al pasar la mano frente a la cabeza, empujar atrás y arriba”, “El dedo meñique es el primero que sale”

- Errores:

- Empujar hacia arriba con la palma de la mano al finalizar.
- Brazada sin final (muy común)
- Salida con el brazo totalmente estirado (pérdida de inercia)

6. RECOBRO

Muy importante: Prepara la brazada. El codo es lo primero que sale (ligera flexión). El codo se debe mantener alto en todo el recorrido, el brazo relajado y la mano prox. al cuerpo. Mantener la linealidad

- Errores:

- Codo bajo y reciclaje lateral: pierde linealidad, comienza pero la brazada.

7. ACOMPASADO DE BRAZOS

Actualmente existe controversia en este punto. Un brazo entra en el agua mientras el otro empieza el barrido arriba, esto se denomina "nadar en el tercio delantero" y es uno de los cambios actuales. Cada vez se ven más nadadores que nadan deslizando. La entrada de la mano en el agua se produce cuando la otra mano comienza el barrido hacia abajo.

8.BATIDO DE PIES

El movimiento sale desde la cadera hacia abajo alcanzando los 30-35 cm de profundidad. Es esencial la flexibilidad. Batido hacia arriba: El talón se acerca a la superficie

¿Es propulsivo el batido de pies? , ¿Es Importante para el triatlón este batido? En triatlón debemos intentar gastar el mínimo de energía. Para eso es muy importante el equilibrio. Apretar los hombros con la cabeza en el agua, y llevar los brazos adelante para adelantar el c.d.g. , para así subir la cadera y que las piernas floten. De esta forma conseguiremos el mínimo gasto energético.

9. IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN DEL CUERPO

Alineación horizontal: Elevar la cabeza supone incremento del +30% de la resistencia. Alineación lateral: Nadar como un "Cilindro". Cuidado con el reciclaje.

10. EL RODILLO

Error muy común. Girar 45° facilita la brazada y linealidad. En aguas abiertas incluso se gira más.

- Claves de aprendizaje:

“Nadar de costado, no nadar plano. Según:StampaSportiva. 1984.

APRENDIZAJE ESTILO LIBRE:

ESTILO LIBRE

Este estilo se origina en Australia, simulando la técnica de nado de los nativos; la primera versión de este estilo se le atribuye al inglés John Arthur Trudgen en el año 1870.

La palabra crol es una adaptación gráfica de la voz inglesa "crawl" que significa gatear, arrastrarse o reptar. También es denominado "crol de frente" por la posición decúbito prono que se adopta para distinguirlo del crol de espalda.

Se trata del estilo con una velocidad media de nado más rápido (al menos de momento), debido a la acción alternativa y constante de piernas y brazos, lo que produce una continuidad en la propulsión. Sin embargo, el estilo de mariposa en algunos momentos de su ciclo puede alcanzar velocidades punta superiores a las del estilo crol.

Es el estilo donde se pueden encontrar una mayor cantidad de variantes en los tipos de coordinación. Por ejemplo, en la respiración que puede ser cada ciclo de brazos (se respira cada dos brazadas), bilateral (se respira cada tres brazadas) o cada dos ciclos (se respira cada cuatro brazadas). Otro ejemplo sería la sincronización entre los brazos y las piernas

El reglamento oficial Natación de la FINA (Federación Internacional de Natación), no habla del "estilo crol" propiamente dicho, sino que se refiere al "estilo libre" como aquel en cuyas pruebas con esa denominación el nadador puede nadar cualquier estilo; es decir, crol, espalda, braza, mariposa e incluso se podría nadar a perrito. Sin embargo, la FINA matiza que en las pruebas de estilos, tanto individuales como por equipos, el término "estilo libre" se deberá interpretar como cualquier estilo menos la braza, la espalda o la mariposa.

DESCRIPCIÓN DEL ESTILO CROL:

El crol es un estilo relativamente fácil de aprender, cómodo de realizar y económico en cuanto a resistencia se refiere.

En el crol, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido de pies alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas.

El movimiento de los brazos es alternativo y mientras uno de ellos se mueve hacia adelante por el aire con la mano dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, el otro brazo se mueve avanzando bajo el agua en sentido contrario al otro brazo.

El movimiento de piernas también se denomina "patada oscilante" y consiste en un movimiento alternativo de las piernas que parte de la cadera, en un movimiento de arriba y abajo, con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos de punta.

Se utilizan distintos ritmos en la acción de piernas con respecto a la coordinación entre brazos y piernas, según el nadador y la distancia a realizar. Los batidos de pies que prevalecen son el de 6, el de 4 y el de 2 batidos. Así, los nadadores de larga distancia suelen realizar 4 o 2 batidos y los de velocidad 6.

En todos los estilos de la natación es muy importante tener conciencia, al menos al principio, de la respiración. En el estilo de crol se toma aire, se inhala, por la boca, al girar la cabeza a un lado, y se expulsa el aire, se exhala, bajo el agua. Es muy recomendable aprender a respirar por los dos lados, cada 3 o cada 5 respiraciones, ya que si nos limitamos a respirar siempre por el mismo lado se puede llegar a generar una descompensación de la columna.

Para el estudio de la técnica del estilo crol, autores como Maglischo, Costill o Richardson, analizan la mecánica del estilo describiendo las diferentes posiciones y movimientos del cuerpo en las siguientes partes: La posición del

cuerpo, la respiración, la acción de piernas y brazos y la coordinación del estilo completo.

PRUEBAS DEL ESTILO LIBRE

El siguiente cuadro muestra las pruebas que se realizan en el estilo crol o estilo libre en las tres competiciones más importantes. Se incluyen las pruebas de estilos pero se debe tener en cuenta que solo una parte de ellas se nada a crol, por ejemplo, en los 400 individual estilos solo se nadan 100 a estilo libre.










Todas las distancias están expresadas en metros, excepto para los 10 kilómetros de larga distancia. Igualmente, todas las distancias son para categoría masculina y femenina, excepto las indicadas con las letras "F" y "M" que son pruebas exclusivas de cada género.

Pruebas estilo crol												
JJ.OO.					800 f	1500 m				10 km.		
Cto. del Mundo	50	100	200	400	800	1500	200 i estilos	400 i estilos		4x100 r libre	4x200 r libre	4x100m r estilos
Cto. de Europa					800 f	1500 m						

RECORDS DEL MUNDO DEL ESTILO LIBRE:

Como ya hemos dicho, en la actualidad el crol posee la velocidad media más alta de los cuatro estilos, que no la velocidad punta más alta, que la ostenta el estilo mariposa. El récord del mundo (a diciembre de 2009) de los 50 m. libres está en manos de Cesar Cielo, con un tiempo de 20,91 segundos. Esto significa que recorre unos 2,39 metros en un segundo, es decir, una velocidad media de 8,60 km/h.

La siguiente tabla muestra los récords del mundo en todas las pruebas de estilo libre en piscina de 50 metros. Los datos están actualizados a diciembre de 2009.

Prueba		Nombre	Tiempo	Nacionalidad	Fecha	Campeonato	Lugar
Masculino							
50m.		Cesar Cielo	0:20.91	Francia	18/12/2009	Open Tournament	Sao Paulo, Brasil
100m.		Cesar Cielo	0:46.91	Brasil	30/07/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia
200m.		Paul Biedermann	1:42.00	Alemania	28/07/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia
400m.		Paul Biedermann	3:40.07	Alemania	26/07/2009	Cto. Munco	Roma, Italia
800m.		Lin Zhang	7:32.12	China	29/07/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia
1.500m.		Grant Hackett	14:34.56	Australia	29/07/2001	Cto. Mundo	Fukuoka, Japan
Femenino							
50m.		Britta Steffen	0:23.73	Alemania	02/08/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia
100m.		Britta Steffen	0:52.07	Alemania	31/07/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia
200m.		Federica Pellegrini	1:52.98	Italia	29/07/2009	Cto. Mundo	Roma, Italia

TÉCNICA Y EJERCICIOS:

Si quieres aprender la técnica de este estilo o practicar con los ejercicios paso a paso y de forma gráfica pincha en uno de los siguientes enlaces. Te recomiendo que lo hagas por orden, primero lee cómo es la técnica de cada movimiento, después realiza los ejercicios por orden (pies, brazos, respiración, etc.).

TÉCNICA:

- Pies
- Brazos
- Respiración, Coordinación y Posición cuerpo

- Salida
- Viraje
- Ejercicios:
- Pies
- Brazos
- Respiración, Coordinación y Posición cuerpo
- Salida
- Viraje

NORMATIVA SOBRE EL CROL:

Por otra parte, la FINA ha establecido un reglamento de natación aplicable a todas las competiciones que se celebren en los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Juegos Regionales, y todas las competiciones internacionales abiertas, salvo indicaciones contrarias. Para los grupos de edad (nadadores jóvenes) la FINA no ha especificado ninguna regla, dejando a las Federaciones adoptar su propio reglamento de Grupos de Edad.

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

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

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

- Virajes: Se deberá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo, no siendo obligatorio tocar con la mano.
- Llegadas: Se tocará la pared con cualquier parte del cuerpo, no siendo obligatorio tocar con la mano.
- Otras observaciones: Si se utiliza un estilo diferente al crol, éste no tendrá que realizarse conforme a las reglas del estilo. Cualquier estilo o combinación puede utilizarse.

MÚSCULOS MÁS IMPORTANTES QUE INTERVIENEN EN EL ESTILO CROL:

Todo el mundo sabe que la natación ejercita una gran variedad de grupos musculares, sin embargo, dependiendo del estilo nadado se utilizarán unos u otros. Así en el crol los músculos principalmente utilizados son:

- Dorsal ancho: Este músculo está implicado en todos los estilos de la natación en la fase de propulsión de brazos.
- Tríceps braquial: Es el extensor principal de codo y está implicado en todas las fases del movimiento de los brazos: Entrada y extensión, agarre, tirón y empuje.

Ocupa prácticamente toda la cara posterior del húmero, salvo su segmento posterior que está ocupado por el deltoides.

- Deltoides: Músculo con origen en la clavícula, el acromio y la apófisis espinosa de la escápula. Cubre el hombro y reviste la parte superior de la articulación. Se le considera como estabilizador debido a que es el músculo principal implicado en cambiar la posición del húmero y, por tanto, de todo el brazo. Esto significa que está implicado en todos los movimientos de los cuatro estilos, tanto en la fase propulsiva como de recobro.
- Pectoral menor: Músculo profundo que se encuentra tapado por el músculo pectoral mayor. Está implicado en la elevación del brazo en la fase de entrada.
- Redondo mayor: Músculo rodeado por otros músculos como el dorsal ancho y el tríceps. Tiene función aductora del brazo en la entrada de éste en el agua,

rotadora interna en la fase del tirón y extensora inmediatamente después de la entrada.

- Pronadores: Conjunto de músculos formado por el pronador redondo y el pronador cuadrado. Están implicados en la fase de entrada de la mano en el agua.

El pronador redondo es un músculo superficial del antebrazo, localizado en la parte externa de la primera región anterior del antebrazo; aplanado, oblicuo. Es pronador y flexor del antebrazo.

El pronador cuadrado está ubicado en la región de la muñeca. Está bastante alejado del punto de apoyo, lo que hace que con una leve contracción produzca la pronación. Este músculo es el pronador principal del antebrazo.

- Supinadores: (de pronación de la mano a semisupinacion)
- Flexor largo y profundo de los dedos, palmar mayor, palmar menor, supinadores: (flexión y supinación de la muñeca)
- Bíceps braquial: (aumenta la flexión al final de la fase)
- Pectoral mayor: (abducción del brazo)
- Palmar mayor:
- Palmar menor:
- Músculos de los dedos:
- Trapecio: (control del muñón)
- Recto del abdomen:
- Oblicuos:
- Trapecio:
- Abdominales:
- Cuádriceps: extensión de la rodilla
- Psoas iliaco:
- Tibial y gemelo: cambios en la flexión/extensión del pie
- Músculos de la planta y los dedos del pie:
- Isquiotibiales: extensión y rotación de la rodilla

- Glúteo mayor extensor de la pierna:
- Tibial y gemelo: cambios en la flexión/extensión del pie
- Cuádriceps: Recto femoral, vasto medio, vasto lateral, vasto intermedio, crural.
- Pectoral:
- Psoas iliaco:
- Bíceps. **Según: A. Hernández.**

2.5 HIPÓTESIS

Hi Los fundamentos técnicos de la natación inciden en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, en el Cantón Salcedo provincia de Cotopaxi.

Ho. Los fundamentos técnicos de la natación **NO** inciden en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo, en el Cantón Salcedo provincia de Cotopaxi.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

VARIABLE INDEPENDIENTE

Fundamentos técnicos de la natación

VARIABLE DEPENDIENTE

Aprendizaje estilo libre

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Este trabajo está orientado y direccionado bajo un enfoque **Cualitativo**, ya que esta Investigación se centra principalmente en los fundamentos técnicos de la natación, en el aprendizaje del estilo libre en los niños de la escuela de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo y su desempeño competitivo en los encuentros deportivos.

También será orientado en un enfoque **Cuantitativo**, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

3.2 MODALIDAD BÁSICAS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basa en las siguientes modalidades de investigación:

BIBLIOGRÁFICA ya que la investigación se la va a realizar basándose en información obtenida de libros, fundamentos técnicos de la natación, y de internet necesarios para una correcta investigación.

DOCUMENTAL ya que necesitaremos amplia información (como ya mencionamos), sobre las nuevas formas de actualizarse en los fundamentos técnicos de la natación, en el aprendizaje del estilo libre.

DE CAMPO porque en la mayor parte de la investigación se realizará en la Liga Cantonal de Salcedo teniendo contacto directo con los participantes para esta investigación y observando cómo se realiza el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación y el aprendizaje del estilo libre.

3.3 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo de investigación se utilizarán los siguientes tipos de investigación:

EXPLORATORIA: Ya que permitió desdoblarse nuevos métodos de actualización de los fundamentos técnicos de la natación, generar hipótesis, reconocer las variables tanto Independiente como Dependiente de interés investigativo y explorar un problema poco investigado dentro de la institución a investigar.

DESCRIPTIVA: En el presente estudio se ha utilizado este tipo de investigación por que describe por medio de la observación las falencias que existe dentro del establecimiento educativo.

ASOCIACIÓN DE VARIABLES

DE ACCIÓN: Pues su aplicación producirá cambios favorables en el Departamento de Cultura Física.

FACTIBLE: Porque Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Se trabajará con toda la población debido a que es reducida, en total con 50 niños. Y un entrenador.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Los fundamentos técnicos de la Natación.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS-INSTRUMENTOS
Los fundamentos técnicos de la natación en los niños llevaran a mantener mejores resultados en la que los deportistas desarrollan sus habilidades físicas, a través de la buena ejecución de la técnica de natación.	Técnicas de Natación. Habilidades Fundamentos técnicos	Posición del cuerpo Patada ondulante La brazada Respiración Posición de la cabeza inmersión salto respiración flotación deslizamiento Crol Pecho Espalda mariposa	.-¿Cree Ud. que el movimiento de piernas es fundamental para la práctica correcta de la natación -¿Cree Ud. que practicas juegos dentro de la piscina como por ejemplo: buscar objetos lanzados, ayuda a mejorar la técnica ¿Cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación? ¿Conoce los 4 estilos que se practica en la natación? ¿Usted domina el estilo libre?	Observación - Ficha de campo Entrevista Encuesta Test

Cuadro N: 1 Operacionalización de variables
Elaborado por: Javier Llumiquinga

VARIABLE DEPENDIENTE: **Aprendizaje del estilo libre.**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Como el cualquier otro deporte el esfuerzo, la dedicación y el tiempo que se dé a éste determinara la calidad del desempeño y rendimiento del niño dentro de este tipo de competencias.	Desempeño Competencias	Físico Técnico. 50 mts (varonil y femenil) 100 mts (varonil y femenil) 200 mts (varonil y femenil) 400 mts (varonil y femenil) 800 mts (femenil) 1500 mts (varonil)	¿Le gusta practicar la natación? ¿Quién influyo para que se incline a la práctica de la natación? ¿Con que frecuencia practica la natación? ¿Ha participado en competencias de natación estilo libre en su cantón? ¿ ¿Cree Ud. que los juegos son la mejor motivación en el proceso de aprendizaje	Observación - Ficha de campo Entrevista Encuesta Test

Cuadro N: 2 Operacionalizacion de variables
Elaborado por: Javier Llumiyinga

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En la presente investigación se utilizara como Técnica para la recolección de datos la observación directa, entrevista, encuesta, test; cuyos instrumentos están dados en la siguiente tabla:

TÉCNICAS DE INFORMACIÓN	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTO DE INFORMACIÓN- INVESTIGACIÓN
PRIMARIA	OBSERVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listado de alumnos ▪ Ficha de campo
	ENTREVISTA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libros- Guía ▪ Cuestionario
	ENCUESTA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listado de alumnos ▪ Cuestionario
	TEST	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listado de alumnos ▪ Observación mecánica <div style="margin-left: 40px;"> <ul style="list-style-type: none"> └ Cronometro └ Gafas └ → Tablas └ Paletas └ Tapones </div>
SECUNDARIA	LIBROS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Subrayados ▪ Página web ▪ Párrafo
	INTERNET	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sombreado

Cuadro N: 3 Plan de recolección de información
Elaborado por: Javier Llumiquinga

3.6 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A los niños de Liga Deportiva Cantonal de salcedo
¿Sobre qué aspectos?	V.I. Fundamentos técnicos de la natación: Reglamento, Descripción del estilo, Ejecución, Evaluación, Diagnostico, Técnica y Táctica actual V.D. Aprendizaje estilo libre: Alcance de una meta, Ejecución permanente, Metas colectivas, Capaz de competir.
¿Quién investiga?	Investigador: Javier Llumiquinga
¿Cuándo?	septiembre 2012 – febrero del 2013
Lugar de recolección de la información	Liga Deportiva Cantonal de salcedo
¿Cuántas veces?	Una: observación
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas, entrevista, test
¿Con qué?	Cuestionarios, ficha de campo
¿En qué situación?	En la Liga Deportiva porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Cuadro N: 4 Previsión de la evaluación
Elaborado por: Javier Llumiquinga

3.7 PLAN PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- Revisión.-De la información recogida; es decir limpieza del texto, para eliminar palabras defectuosas, contradictorias, e impertinentes, etc.
- Repetición.- De la recolección, para corregir fallas de contestación de los diferentes encuestados.
- Tabulación.- Los cuadros de las variables presentadas en la hipótesis: manejo de información, estudio estadístico de los datos presentados en la encuesta.
- Cuadros.- De una sola variable, cuadros con cruce de variables, etc.
- Estudio estadístico.- De datos para presentación de resultados.

Para procesar la información obtenida se realizaron las siguientes actividades.

La tabulación se realizará en forma computarizada mediante el programa de Microsoft Office Excel 2010, que se presenta a continuación.

3.8 PLAN OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN

ETAPA	1 PLANIFICACIÓN	2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	3 1RA REVISIÓN	4 2DA REVISIÓN	5 3RA REVISIÓN	6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN
CONTENIDO 1. Contacto con las autoridades.	1. Oficio para aprobar la investigación 2. Técnicas	21-11-2012	Acceder a la Investigación.	X X	X X	DR. Arturo Arias
2. Investigación de Campo.	2.1 Observación Niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo. 2.2 Entrevistas ▪ Profesor de Cultura Física de la escuela 2.3 Encuestas	Horas de Cultura de jueves a sábado del 28 al 30 de Noviembre. Miércoles 5 de diciembre del 2012. Diciembre 12 del 2012	Identificar si se aplica el desarrollo de los fundamentos técnicos de la natación. .	X X X	X X X	A los niños de Liga Cantonal de Salcedo Lic. Daniel Ruiz profesor de cultura física A los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo
3. Análisis de Resultados.	3.1 Tabulación	21-12-2012		X	X	
4. Interpretación de Resultados	4.1 Cálculos estadísticos, tabulación y comentarios.	25-12-2012		X	X	
5. Comprobación de Hipótesis		06-01-2013		X	X	
6. Conclusiones y Recomendaciones		14-01-2013		X	X	
7. Propuesta		20-01-2013		X	X	

Cuadro N: 5 Plan operativo de la investigación
Elaborado por: Javier Llumiyinga

CAPÍTULO 4

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Pregunta 1.- ¿Cree Ud. que el movimiento de piernas es fundamental para la práctica correcta de la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	90%
NO	5	5%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 1: la práctica correcta de la natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Javier Llumiquinga



Gráfico N° 5: práctica correcta de la natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Javier Llumiquinga

Análisis e interpretación. De la muestra tomada se puede observar que el 90% de los encuestados creen que el movimiento de piernas es fundamental para la práctica correcta de la natación, mientras que el 10% restante contestaron que no es fundamental. Mediante esto podemos deducir que los niños que contestaron que no todavía no dominan el estilo ya que el movimiento de piernas es una parte fundamental en el proceso de aprendizaje.

Pregunta 2.- ¿Cree Ud. que practicas juegos dentro de la piscina como por ejemplo: buscar objetos lanzados, ayuda a mejorar la técnica?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	80%
NO	10	20%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 2: mejorar la técnica

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

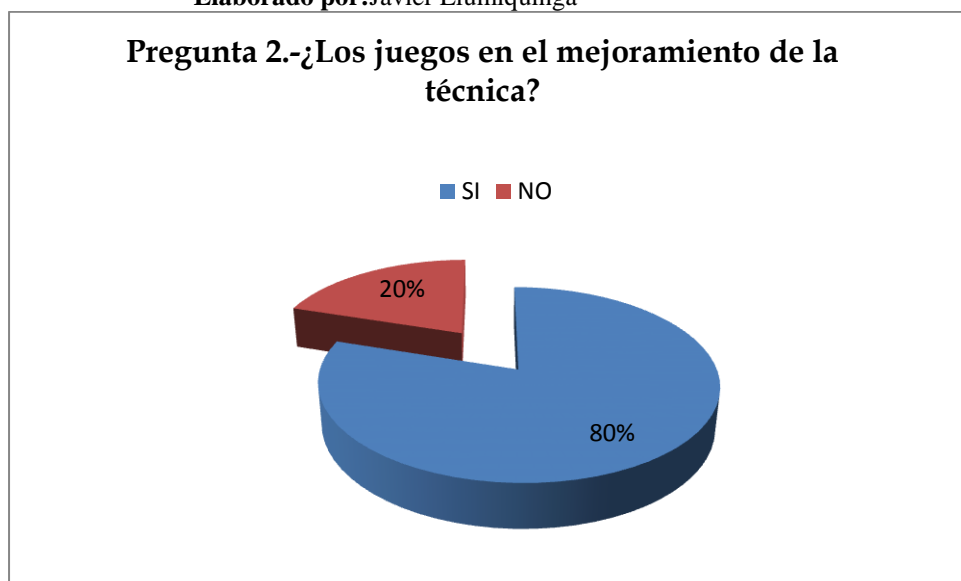


Gráfico N° 6: mejorar la técnica

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación. De la muestra tomada del total de los encuestados el 80% de los niños creen que jugar en la piscina ayuda a mejorar su técnica, el 20% restante creen que no es importante. Se interpreta que existen niños que desconocen de técnicas debido a que con la realización de juegos de buceo nos ayuda a manejar y controlar la respiración

Pregunta 3.- ¿Cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	84%
NO	8	16%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 3: implementos de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

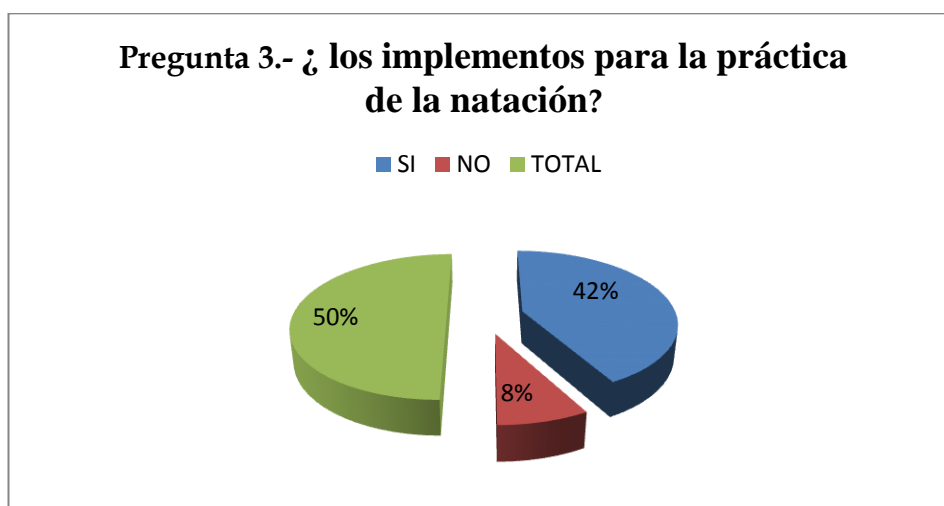


Gráfico N° 7: implementos de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada se puede observar que el 84% de los niños encuestados Cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación, el 16% de los niños no cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación. Al analizar el cuadro y el grafico nos indica que se debe trabajar para qué todos los niños cuenten con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación.

Pregunta 4.- ¿Conoce los 4 estilos de la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	92%
NO	4	8%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 4: estilos de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga



Gráfico N° 8: estilos de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada de los datos tabulados se puede observar que el 92% de los niños encuestados conocen los 4 estilos de la natación, el 8% de los niños no conocen los 4 estilos de la natación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta 5.- ¿Usted domina el estilo libre?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	70%
NO	15	30%
TOTAL	50	100%

Tabla N°5: dominio del estilo libre

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Javier Llumiquinga

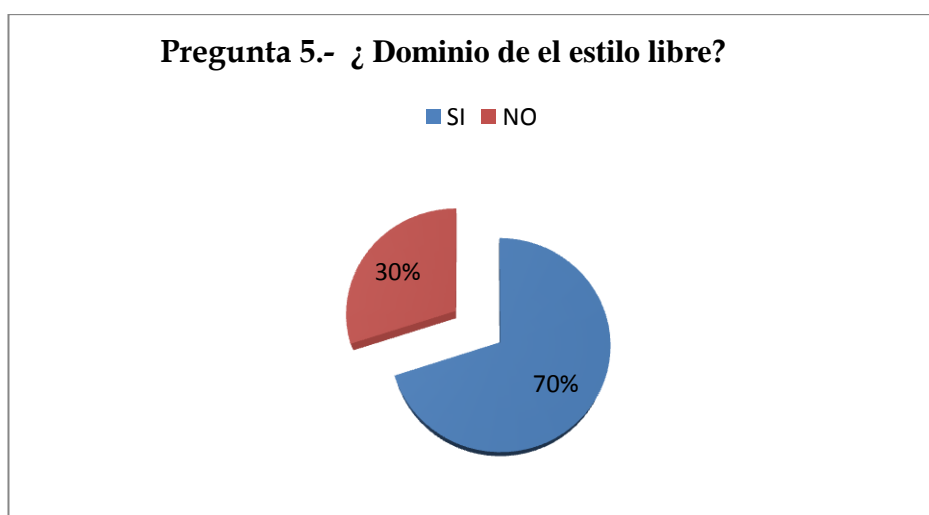


Gráfico N° 9: dominio del estilo libre

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Javier Llumiquinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada de los datos tabulados se puede observar que el 70% de los niños encuestados dominan el estilo libre, en cambio el 30% de los niños no dominan el estilo libre.

El estilo libre es una de las técnicas más importantes de la natación, varios de los records más importantes se han logrado mediante este estilo, por eso es importante que los niños practiquen de manera adecuada el estilo libre.

No solamente se debe enseñar de manera teórica sino permitir que se lo practique pero de una manera adecuada y si se tienen inconvenientes se deberá practicar hasta que se logre alcanzar un desarrollo adecuado.

Pregunta 6.- ¿Le gusta practicar la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 6: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

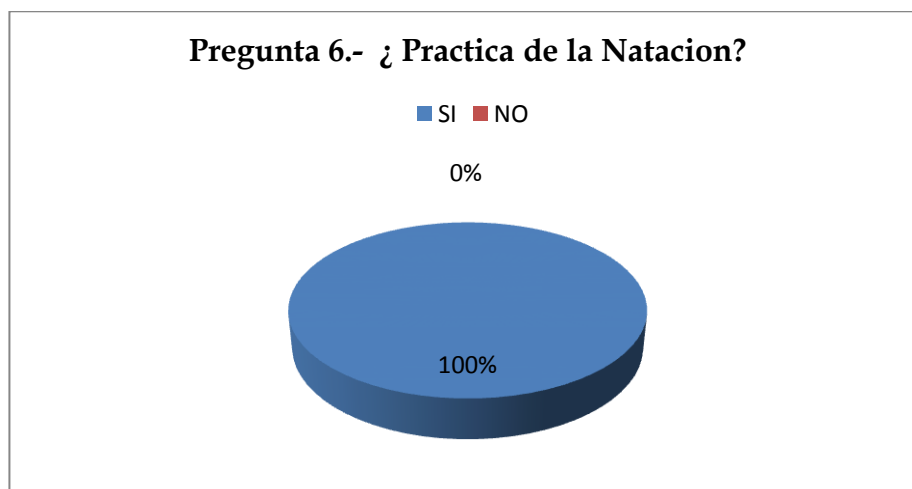


Gráfico N° 10: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada la respuesta a esta pregunta, coinciden los niños encuestados en un número de 50 dando un porcentaje del 100% lo que indica gráficamente que a todos ellos les gusta practicar la natación.

Pregunta 7.-¿Quién influyo para que se incline a la práctica de la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FAMILIARES	40	80%
OTROS	10	20%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 7: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

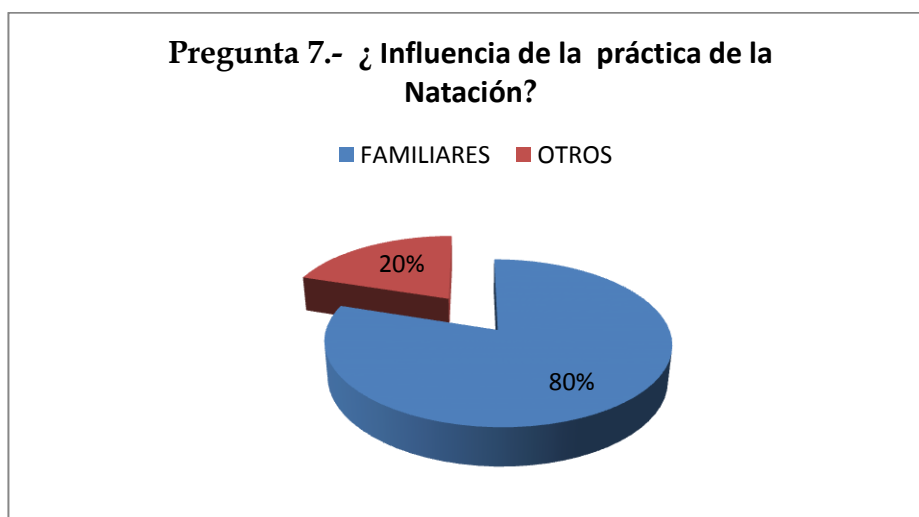


Gráfico N° 11: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada se puede observar que el 80% de los niños encuestados fueron influenciados por sus familiares para que se inclinen a la práctica de la natación, el 20% dicen que fueron influenciados por otros.

Pregunta 8.- ¿Con que frecuencia practica la natación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNA VEZ POR SEMANA	0	0%
DOS VECES POR SEMANA	7	14%
OTROS	43	86%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 8: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiquinga

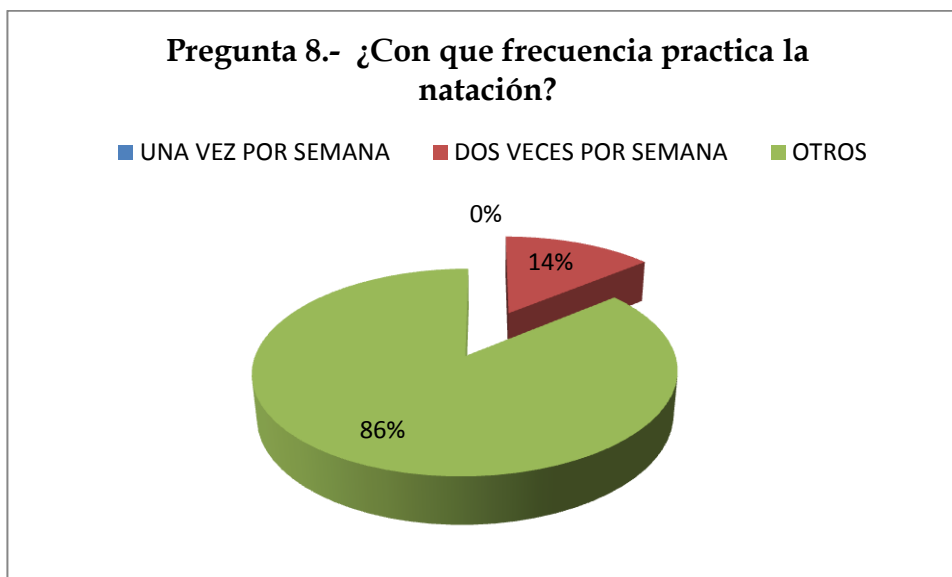


Gráfico N° 12: practica de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiquinga

Análisis e interpretación: de la muestra tomada a los niños son las siguientes respuestas 43 contestaron otros, 7 dos veces por semana y 0 una vez por semana total de 50 encuestados. En consecuencia existe un 86% para otros, 14% dos veces por semana y 0% a una vez por semana.

Pregunta 9.- ¿Ha participado en competencias de natación estilo libre en su cantón?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	50	100%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 9: competencias de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

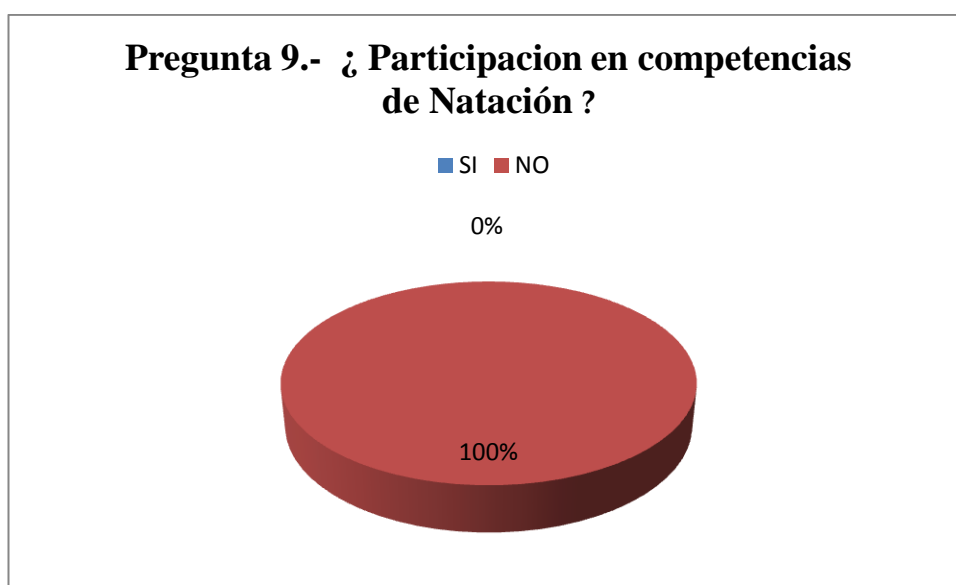


Gráfico N° 13: competencias de natación

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada a los niños que se les aplicó la encuesta en un número de 50, la respuesta en esta pregunta es del 100% al No, lo que indica en el cuadro y el gráfico que existe un total acuerdo en cuanto a que, todos los niños nunca han participado en competencias de natación estilo libre en su cantón.

Pregunta 10.- ¿Cree Ud. que los juegos son la mejor motivación en el proceso de aprendizaje?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Tabla N° 10: juegos en la motivación en el proceso de aprendizaje

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

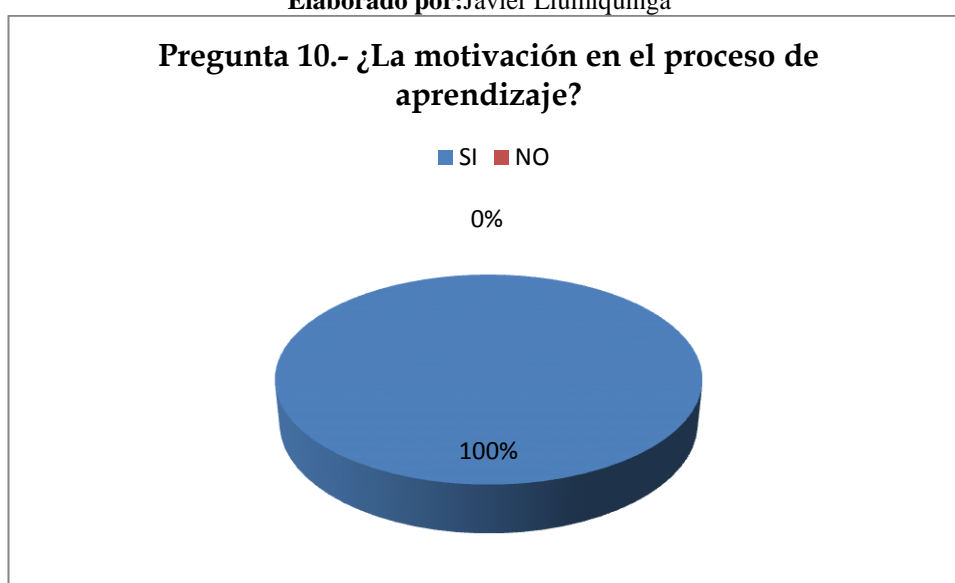


Gráfico N° 14: juegos en la motivación en el proceso de aprendizaje

Fuente: Encuesta

Elaborado por:Javier Llumiyinga

Análisis e interpretación: De la muestra tomada se puede observar que el 100% de los niños encuestados creen que los juegos son la mejor motivación para el aprendizaje, Al analizar el cuadro y el grafico nos indica que debemos motivar a los niños con la realización de juegos que hay que variar las clases no deben ser siempre repetitivas y llevar una misma rutina ya que eso puede desmotivar a los niños.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		
1.- ¿ Cree Ud. que el movimiento de piernas es fundamental para la práctica correcta de la natación	SI	NO	
	90%	10%	
2.- ¿ Cree Ud. que practicas juegos dentro de la piscina como por ejemplo: buscar objetos lanzados, ayuda a mejorar la técnica	SI	NO	
	80%	20%	
3.- ¿Cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación?	SI	NO	
	84%	16%	
4.- ¿Conoce los 4 estilos de la natación?	SI	NO	
	92%	8%	
5.- ¿Usted domina el estilo libre?	SI	NO	
	70%	30%	
6.- ¿ Le gusta practicar la natación?	SI	NO	
	100%	0%	
7.- ¿ Quién influyo para que se incline a la práctica de la natación?	FAMILIARES	OTROS	
	80%	20%	
8.- ¿ Con que frecuencia practica la natación?	UNA VEZ	DOS VECES	OTROS
	0%	14%	86%
9.- ¿ Ha participado en competencias de natación estilo libre en su cantón?	SI	NO	
	0%	100%	
10.- ¿ Cree Ud. que los juegos son la mejor motivación en el proceso de aprendizaje?	SI	NO	
	100%	0%	
TOTAL			

Cuadro N: 6 Interpretación de datos: Elaborado por: Javier Llumiquinga

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA - MODALIDAD PRESENCIAL
TEST PARA LOS NIÑOS DE LIGA CANTONAL SALCEDO

Objetivo: mejorar el estilo mediante pruebas de velocidad

HOMBRES			TIEMPOS	
#	NOMBRES	EDAD	25METROS	50 METROS
1.	ACOSTA RONNY	7	34.38	1.22.14
2.	NAULA WILMER	7	36.15	1.30.02
3.	RUIZ DAVID	7	37.10	1.29.23
4.	LEON JONATHAN	7	37.50	1.31.12
5.	ACOSTA SANTIAGO	8	33.12	1.28.34
6.	VILLALBA RODRIGO	8	35.54	1.33.14
7.	SANDOVAL LUIS	8	36	1.35.05
8.	PLASENCIA RICHARD	8	40.38	1.28.17
9.	REMACHE MARCO	8	44.16	1.45.11
10.	ARIAS CRISTIAN	9	25.17	53.12
11.	CARDENAS BRYAN	9	26.25	1.07.57
12.	GARCIA ARIEL	9	30.16	1.09.81
13.	CHILUIZA ALEX	9	32.71	1.15.16
14.	LEMA BRAULIO	11	24.67	52.34
15.	PORRAS DAVID	11	24.90	53.30
16.	PUMASUNTA EDISON	11	26.08	56.12
17.	RAMIREZ IKER	11	27.83	1.01
18.	SALINAS ROBERTO	12	17.58	39.30
19.	SANDOVAL LUIS	12	19.03	45.66
20.	SORIA ANDRES	12	19.52	43.23

MUJERES			TIEMPOS	
#	NOMBRES	EDAD	25 METROS	50 METROS
21.	YANES KARLA	7	36.13	1.30.34
22.	CALUÑA KAROL	7	38.56	1.32.13
23.	AULESTIA ALISON	7	41.76	1.40.87
24.	CHILUIZA JOHANA	8	34.12	1.30.34
25.	CANDO KATERINE	8	35.13	1.44.65
26.	TIPANGUANO MONICA	8	36.69	1.25.14
27.	PLASENCIA MISHHELL	8	39.81	1.20.98
28.	MARIÑO KARLA	9	28.20	1.12.12
29.	CARDENAS SOFIA	9	28.34	1.09.67
30.	RAMOS BILMA	9	30.19	1.15.07
31.	ERAZO LESLY	9	32.11	1.05.04
32.	CLAVIJO CINTIA	10	28.69	58.12
33.	GUAMAN PAOLA	10	29.12	55.16
34.	GAVILANEZ ERIKA	10	31.34	1.03.94
35.	MORA PAMELA	10	32.70	1.02.76
36.	MACIAS CAROLINA	10	34.43	1.04.43
37.	MERCHAN HELEN	10	35.21	1.10.21
38.	INAHUAZO PAMELA	11	28.27	56.32
39.	LUCERO YADIRA	11	28.98	55.11
40.	LOPEZ GEINEVI	11	29.05	58.04
41.	LAGOS JOSSELIN	11	29.89	1.00.33
42.	JIMENEZ GENESIS	11	30.12	59.21
43.	LOPEZ MISHHELL	11	31.13	56.11
44.	LLAMBA LISBETH	11	31.90	54.19
45.	AVILES ANAHI	11	32.65	57.19
46.	BALAREZO VANESA	11	33.15	58.43
47.	ALTAMIRANO EVELIN	12	25.06	51.12

48.	ALBAN PILAR	12	25.32	49.76
49.	ARIAS NAYELY	12	26.19	48.33
50.	ARROBA EMILY	12	27.56	49.11

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al test realizado se pudo comprobar que todos los niños saben nadar pero que pocos niños ejecutan correctamente los movimientos técnicos del estilo libre.

Se debe trabajar con los niños que todavía no dominan el estilo mediante la explicación del entrenador no solo teórica sino práctica es decir que él tiene que demostrar para que así los niños puedan aprender mejor.

4.2 VERIFICACION DE HIPOTESIS

Los fundamentos técnicos de la natación y su incidencia en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

	DEF.	REG.	BUENO	M.BUENO
CF	25	18	2	5
SF	22	10	10	8

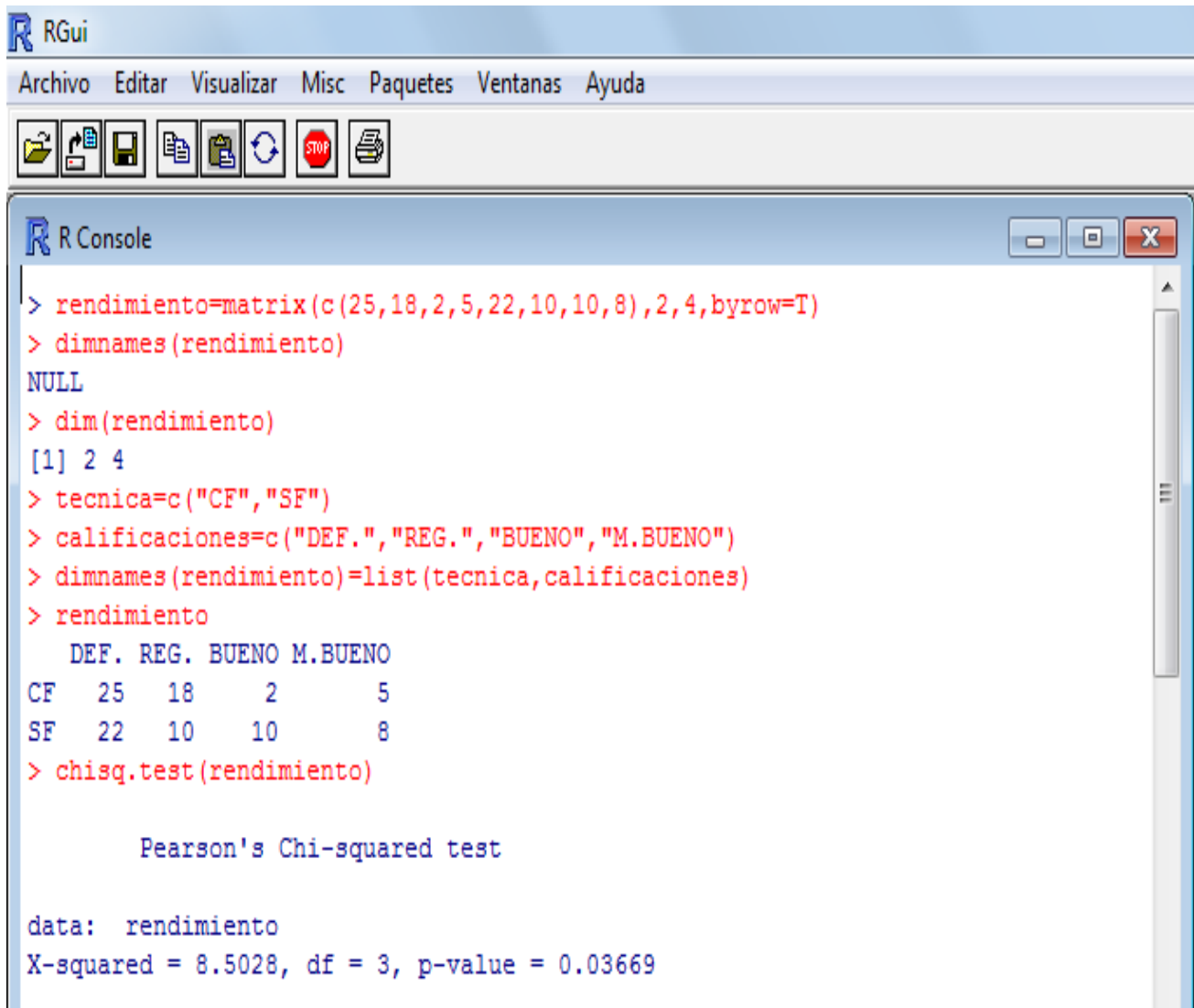
CF=Con Fundamentos

SF=Sin Fundamentos

H0: Los fundamentos técnicos de la natación no inciden en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

H1: Los fundamentos técnicos de la natación inciden en el aprendizaje del estilo libre en los niños de Liga Deportiva Cantonal de Salcedo en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

Para probar esta hipótesis en lenguaje R tenemos:



The image shows a screenshot of the RGui application. The main window has a menu bar with 'Archivo', 'Editar', 'Visualizar', 'Misc', 'Paquetes', 'Ventanas', and 'Ayuda'. Below the menu bar is a toolbar with icons for file operations. The 'R Console' window is open, displaying the following R code and its output:

```
> rendimiento=matrix(c(25,18,2,5,22,10,10,8),2,4,byrow=T)
> dimnames(rendimiento)
NULL
> dim(rendimiento)
[1] 2 4
> tecnica=c("CF","SF")
> calificaciones=c("DEF. ","REG. ","BUENO","M.BUENO")
> dimnames(rendimiento)=list(tecnica,calificaciones)
> rendimiento
  DEF. REG. BUENO M.BUENO
CF  25  18   2     5
SF  22  10  10     8
> chisq.test(rendimiento)

      Pearson's Chi-squared test

data:  rendimiento
X-squared = 8.5028, df = 3, p-value = 0.03669
```

```
> rendimiento=matrix(c(25,18,2,5,22,10,10,8),2,4,byrow=T)
```

```
>dimnames(rendimiento)
```

```
NULL
```

```
>dim(rendimiento)
```

```
[1] 2 4
```

```
>tecnica=c("CF","SF")
```

```
>calificaciones=c("DEF.,"REG.,"BUENO","M.BUENO")
```

```
>dimnames(rendimiento)=list(tecnica,calificaciones)
```

```
>rendimiento
```

```
  DEF. REG. BUENO M.BUENO  
CF  25  18   2   5  
SF  22  10  10   8
```

```
>chisq.test(rendimiento)
```

```
Pearson's Chi-squared test
```

```
data: rendimiento
```

```
X-squared = 8.5028, df = 3, p-value = 0.03669
```

Dado que el p-value obtenido es menor que 0.05 procedemos a rechazar H0 y aceptamos H1.

En conclusión se confirma que los fundamentos técnicos de la natación inciden en el aprendizaje del estilo libre en los niños de la Liga Deportiva Cantonal de Salcedo en el Cantan Salcedo Provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO 5

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Las causas que indican la no aplicación de los fundamentos técnicos de la natación son los limitados conocimientos que tienen los entrenadores además que no se realizan cursos o guías de capacitación por lo que los entrenadores imparten en sus clases temas desactualizados o no planifican con su debida anticipación las clases de natación.
- De la muestra tomada, la totalidad de los niños responde que los juegos son la mejor motivación en el proceso de aprendizaje para practicar la natación estilo libre, además los juegos como saltos, atrapar objetos, argollas de colores, buscar objetos lanzados, recolección, soplando etc. Se encuentran entre los juegos más preferidos de los niños.
- De la muestra tomada, la totalidad de los niños responde que nunca han participado en competencias de estilo libre dentro del cantón salcedo, debido a que no tienen la suficiente preparación para participar con otras instituciones, y además que no existe el suficiente interés de los entrenadores para que los niños se muestren frente al público porque saben que no están preparados.
- De acuerdo al test realizado se pudo comprobar que todos los niños saben nadar pero que pocos niños ejecutan correctamente los movimientos técnicos del estilo libre. También se observó que los tiempos cronometrados no son los óptimos para esta edad es decir que el tiempo que realizan es muy alto en comparación con otros niños de la misma edad.
- Se plantea desarrollar una guía de capacitación que mejorara el conocimiento de los entrenadores, y así tendrán nuevas formas y métodos de enseñanza de la natación específicamente en el estilo libre, no solo será la capacitación para entrenadores específicamente sino también para profesores en cultura física ya que ellos también deberían conocer sobre este tema.

RECOMENDACIONES

- Los entrenadores deben seguir preparándose para fortalecer sus conocimientos en esta disciplina que es tan importante en el desarrollo de los niños además deberían ingresar a cursos de capacitación especializados en fundamentos técnicos en natación para que así las clases que impartan sean actualizadas y de interés para tanto para entrenadores como para niños.
- Para un entrenador es muy importante motivar a los niños esto se lo lograra con la realización de juegos ya que los niños son los que piensan esto, al realizar juegos como saltar o atrapar objetos dentro del agua, argollas de colores etc. Existen infinidad de juegos que el profesor puede realizar esto además es muy importante porque los niños sin darse cuenta están desarrollando la técnica.
- Se debe permitir que los niños participen frente a otras instituciones, y se debe realizar competencias en el cantón ya que mediante la realización de eventos los niños irán adquiriendo experiencia y también adquirirán confianza en sí mismos y esto beneficiara no solo a los entrenadores sino también a los niños porque su aprendizaje será más óptimo.
- El entrenador deberá cambiar de métodos de enseñanza del estilo libre ya que los resultados no han sido los esperados, además se debe trabajar en la técnica con los niños que estén mucho más atrasados porque la técnica es parte fundamental en el aprendizaje y también se necesita realizar gestiones para implementar zonas de lanzamiento ya que no existe en la piscina.
- La guía de capacitación deberá ser llevado a cabo por expertos porque ellos son los que están más al tanto sobre el tema, saben de las nuevas formas de enseñanza del estilo libre conocen las técnicas adecuadas que se deben utilizar con los niños ya que no es lo mismo trabajar con un niño que trabajar con un adulto.

CAPITULO 6

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: Guía de capacitación sobre los fundamentos técnicos de la natación para mejorar la calidad de aprendizaje del estilo libre de los niños de liga deportiva cantonal de salcedo.

AUTOR: Javier Aníbal Llumiquinga López

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

FECHA: septiembre 2012 febrero 2013.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Se plantea desarrollar una guía de capacitación que mejorara el conocimiento de los entrenadores, y así tendrán nuevas formas y métodos de enseñanza de la natación específicamente en el estilo libre, no solo será la capacitación para entrenadores específicamente sino también para profesores en cultura física ya que ellos también deberían conocer sobre este tema.

La guía de capacitación deberá ser llevado a cabo por expertos porque ellos son los que están más al tanto sobre el tema, saben de las nuevas formas de enseñanza del estilo libre conocen las técnicas adecuadas que se deben utilizar con los niños ya que no es lo mismo trabajar con un niño que trabajar con un adulto.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Realizar un plan de capacitación es muy **importante** tanto para los niños como para los entrenadores debido a que los entrenadores están bajos en conocimientos y así para que ellos puedan conocer nuevas formas y métodos de enseñanza de la técnica, además es de mucho **interés** porque así los niños tendrán un mejor aprendizaje de la natación.

Los **beneficiarios** directos serán los entrenadores, los niños, liga cantonal, ya que mediante la realización de capacitaciones los entrenadores estarán actualizados en sus conocimientos y así los niños tendrán un aprendizaje óptimo para poder participar en competencias no solo locales sino con otras instituciones y así liga cantonal ganaría prestigio.

Además es muy **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de liga cantonal lo cual es primordial, además es **original** porque no se han realizado capacitaciones anteriores sobre la natación, y es producto de interés personal. El tema también es de **utilidad** porque mediante un correcto aprendizaje del estilo libre permitirá participar en competencias a los niños y esto sería provechoso no solo para entrenadores sino también para liga cantonal.

6.4 ÁRBOL DE OBJETIVOS

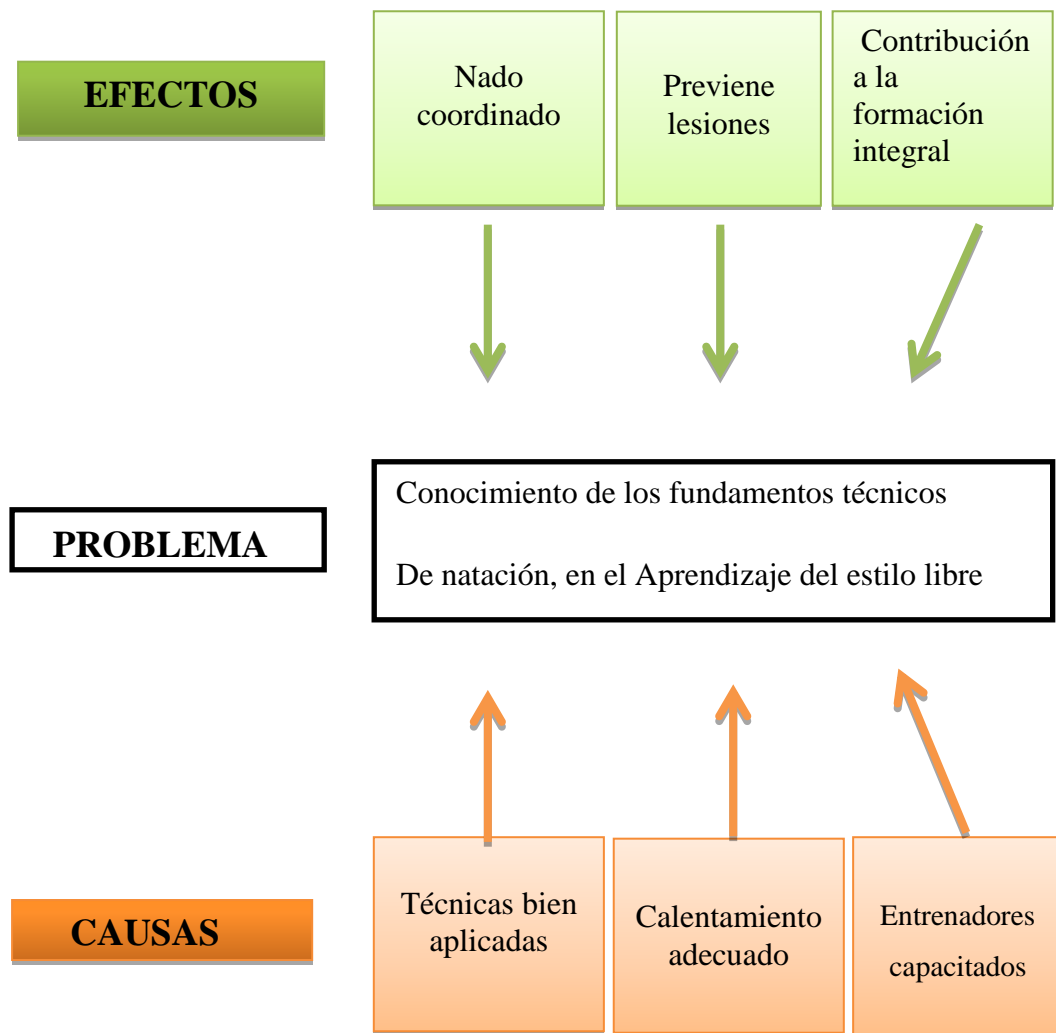


Gráfico N. 15 Árbol de objetivos
Elaborado por: Javier Llumiquinga

6.5 OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL.-

- Presentar una guía de capacitación sobre los fundamentos técnicos de la natación para mejorar la calidad del aprendizaje del estilo libre de los niños de liga Deportiva Cantonal de Salcedo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.-

- Determinar información respecto a los fundamentos técnicos de la natación para mejorar el aprendizaje del participante a través de una entrevista a expertos.
- Demostrar las diversas técnicas de natación a través de un cd para realizar un calentamiento adecuado.
- Proponer a través de una capacitación a los entrenadores los fundamentos técnicos de natación para mejorar el aprendizaje del estilo libre.

6.6 MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPOS	INTERÉS	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
Dirigentes deportivos Autoridades	Incremento de la población que practiquen natación en liga deportiva cantonal de salcedo	No integración de la comunidad educativa	Infraestructura Presupuesto Recurso Humano	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria
Entrenadores Padres de familia Niños Sociedad	Prestigio y trascendencia del Establecimiento Educativo	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano Aporte Económico	Constitución
Administrativos Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano	Cootad

Cuadro N: 8 Elaborado por: Javier Llumiyinga

6.7 LÍNEA BASE

VARIABLE EXTERNA

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.-

CANTÓN SALCEDO.- Se encuentra ubicado al sur del cantón Latacunga y al norte de la ciudad de Ambato, y está limitado por los siguientes cantones:

Al Norte.- los cantones de Pujilí y Latacunga

Al Sur.- los cantones de Ambato y pillarlo (prov. Tungurahua)

Al Este.- La Cordillera de los Andes (Provincia de Napo)

Al Oeste.- El cantón Pujilí .Parroquia de Angamarca,(Provinciade Cotopaxi)

Extensión Geográfica.- 533Km cuadrados

DEMOGRÁFICA- CULTURAL.

Cantón Salcedo

Habitantes 58.216

Parroquia San miguel

Habitantes zona urbana 12.488

Habitantes zona rural 45.728

En cuanto a tradiciones el Cantón Salcedo es un lugar privilegiado por encontrarse ubicado sobre los antiguos asentamientos de los Panzaleos, por tal motivo la cultura continúa manteniéndose esencialmente aborígen; pero a medida que pasan los años va penetrando la influencia cultural extranjera con mayor facilidad en todas las manifestaciones de la vida social: idioma, religión, costumbres, artesanía, música y danza.

LEGAL POLÍTICA.- El Cantón salcedo, al igual que el resto del país, cuenta con régimen democrático, presidido por su Alcalde, el Ing. Rodrigo mata cepeda, sus consejeros y concejales municipales. Gobierno seccional que se encarga de la administración y ejecución de obras para el desarrollo y engrandecimiento de la localidad.

ECONÓMICA.- La mayor parte de la población económicamente activa se encuentra en el área urbana de San miguel de salcedo, tanto de hombres como de mujeres. Esto está en relación directamente proporcional con la población total del cantón.

El cantón salcedo se caracteriza por su gente comerciante y emprendedora. Un gran ejemplo de economía en el cantón es :

La Asociación de Productores Agropecuarios Patain, ubicada en la parroquia Panzaleo, del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi, elabora productos agroindustriales, con la colaboración del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (Magap), así como de instituciones nacionales e internacionales.

La organización, conformada por 25 socios, cuenta con maquinaria, laboratorios y una fábrica para procesar la uvilla. La planta de procesamiento fue financiada por el Proyecto 2KR y el de Competitividad Agropecuaria y Desarrollo Rural Sostenible (Caders).

El cantón es rico en paisajes y atractivos turísticos naturales, de patrimonio cultural e histórico, artesanías, gastronomía, en donde se puede desarrollar turismo, ecoturismo y agroturismo.

VARIABLE INTERNA

Descripción o inventario del entorno a investigar

Instituciones Educativas de nivel regular, popular y de nivel superior.

Jardín de Infantes	6
--------------------	---

Escuelas	9
----------	---

Colegios	6
----------	---

Institutos Tecnológicos	0
-------------------------	---

Universidades	0
---------------	---

Casas de Salud.-

Centros de Salud	1
------------------	---

Hospital	0
----------	---

6.8 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

MATRIZ DE MARCO LÓGICO			
Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>Fin: Ley del deporte</p> <p>Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado</p>	<p>Indicadores del fin:</p> <p>En octubre del 2013 incentivar a la práctica deportiva al 40% de la población infantil del cantón salcedo a que practiquen la natación</p>	<p>Medios del fin:</p> <p>Listado de participantes</p>	<p>Supuestos del fin</p> <p>Apoyo del Gobierno cantonal, liga deportiva cantonal de salcedo, comunidad</p>

Propósito (objetivo general):	Indicadores del propósito:	Medios del propósito:	Supuestos del propósito:
<p>Presentar un plan de capacitación sobre los fundamentos técnicos de la natación para mejorar la calidad del aprendizaje del estilo libre de los niños de liga Deportiva Cantonal de Salcedo.</p>	<p>En febrero del 2013 participara el 100% que corresponde a 50 niños en participación de eventos deportivos, carreras, juegos en la piscina etc.</p>	<p>La práctica de la natación con los niños de liga deportiva cantonal de salcedo</p>	<p>Interés de las Autoridades Población conforme.</p>

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>Componentes/productos (resultados u objetivos específicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.- Determinar información respecto a los fundamentos técnicos de la natación para mejorar el aprendizaje del participante a través de una entrevista a expertos. 	<p>Indicadores de componentes:</p> <p>Determinar el 100% de los procesos de elaboración de un disco compacto (costos, partes, proceso de elaboración)</p>	<p>Medios de componentes:</p> <p>Fotos</p> <p>Cd</p> <p>Video</p> <p>entrevista</p>	<p>Supuestos de componentes:</p> <p>Anexos</p>
<p>2.-.. Demostrar las diversas técnicas de natación a través de un cd para realizar un calentamiento adecuado.</p>	<p>Organización y elaboración del 100% de información correspondiente a los fundamentos técnicos de la natación. En un cd</p>	<p>CD</p> <p>Video</p> <p>Fotos</p>	<p>Anexos</p>
<ul style="list-style-type: none"> 3.- Proponer a través de una capacitación a los entrenadores los 	<p>En abril 2013 el 100% de los entrenadores de liga deportiva cantonal de salcedo conocerá los</p>	<p>Fotos</p> <p>Hoja de asistencia</p>	<p>Existencia de recursos</p> <p>Incumplimiento de lo</p>

fundamentos técnicos de natación para mejorar el aprendizaje del estilo libre.	fundamentos técnicos de la natación. En un cd	CD	planificado	
Actividades	Fecha	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
Componente 1				
1.1. Levantamiento de información sobre los fundamentos técnicos	febrero 2013	10 \$	Marco teórico de la propuesta de la tesis.	Interés de las autoridades Presupuesto
1.2. Clasificación de la información	febrero 2013	5 \$	cd	Interés de la población
1.3. Organización de información	febrero 2013	5\$	cd	
1.4. Diseño de contenidos	febrero 2013	10\$	cd	

Actividades	Fecha	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
Componente 2				
1. Levantamiento de información concerniente a los fundamentos técnicos de la natación	Enero 2013	10 \$	Marco teórico de la propuesta	Presupuesto
2.1 Diseño de un cd con juegos de natación-		10\$	Cd	Interés de las Autoridades
Salto olímpico	Enero 2013			
Argollas de colores	Marzo 2013	4\$	Cd	
Salta y atrapa	Marzo 2013	4\$	Cd	
Los animalitos saltan	Marzo 2013	4\$	Cd	Interés de los involucrados.
Salta y golpea el balón	Marzo 2013	4\$	Cd	
Recolección	Marzo 2013	4\$	Cd	
La cuerda gira	Marzo 2013	4\$	Cd	
Los aros olímpicos	Marzo 2013	4\$	Cd	
Buscar el objeto lanzado	Marzo 2013	4\$	Cd	
Soplado Soplado	Marzo 2013	4\$	Cd	

Plan de difusión 3	Fecha	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
1. Presentación	abril 2013	30 \$	Agenda de actividad	Presupuesto
2. charla	abril 2013	50 \$ 40\$	Asistentes Listado de asistentes.	Interés de las Autoridades
Socialización 4	Fecha	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
▪ 1. Oficios para los diferentes medios de comunicación locales	abril 2013	10 \$	Orden del día	Presupuesto
2. Alquiler de equipos de amplificación	abril 2013	80 \$	Facturas	Interés de las Autoridades
3. Ejecución	mayo 2013	70 \$		
4. Agenda de actividad	mayo 2013	20 \$		
5. Brake	mayo 2013	100\$	Agenda de actividades	Interés de los involucrados.
		TOTAL: 490\$		

Cuadro N: 9 Elaborado por: Javier Llumiquinga

6.9 MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA

Ejercicios para mejorar la técnica del estilo libre.

Ejercicio #1

Aplicación:

Sentado en el borde de la piscina, realizar movimientos de pataleo en el agua sin sacar los pies y como material auxiliar se puede utilizar los manguitos si es necesario.

Como variantes también se puede utilizar aletas, manguitos en los tobillos o en posición ventral.



Ejercicio #2

Aplicación:

Sentado en el borde de la piscina realizar movimientos de pataleo en el agua pero en esta ocasión sacando los pies.



Ejercicio #3

Aplicación:

Sentado en el borde de la piscina realizar movimientos de pataleo en el agua con mayor fuerza e intensidad.

Este ejercicio ayuda al fortalecimiento de las piernas.



Ejercicio #4

Aplicación:

Realizar el ejercicio con los brazos sujetando el borde de la piscina y sin sacar los pies a la superficie. Se puede utilizar como variante el pullbuoys que se usa colocándolo entre las piernas para que de esta manera ayude a la flotación del cuerpo.



Ejercicio #5

Aplicación:

Realizar el ejercicio con los brazos bien extendidos sujetando el borde de la piscina pero esta vez se lo realiza con los pies fuera de la superficie.



Ejercicio #6

Aplicación:

Realizar el ejercicio con los brazos bien extendidos sujetando el borde de la piscina pero esta vez se lo realiza con fuerza e intensidad, esto ayuda al fortalecimiento de piernas y a la coordinación de movimientos.



Ejercicio #7

Aplicación:

Realizar el ejercicio con los brazos bien extendidos sujetando el borde de la piscina pero esta vez con la técnica de la respiración, es decir, con la cabeza bajo el agua.



Ejercicio #8

Aplicación:

Cruzado los brazos se toma aire con la boca, después se realiza un salto y luego se sumerge. Esta técnica nos ayuda para mejorar la respiración dentro del agua.



Ejercicio #9

Aplicación:

Nos colocamos en posición recta con los brazos extendidos sujetando el pullbuoys posteriormente se realiza un salto para la sumersión.

Esta es otra alternativa para mejorar la técnica de respiración.



Ejercicio #10

Ejercicio #10

Aplicación:

Nos sujetamos las piernas y realizamos un salto sin dejar de sujetarnos, al sumergirnos tenemos la forma de una bola. Esta es otra alternativa para mejorar la técnica de respiración.



Ejercicio #11

Aplicación:

Agarrados unos de otros, flexionar el cuerpo hasta introducir la cabeza en el agua.

Una vez en esta posición se debe respirar, y realizar varias repeticiones.



Ejercicio #12

Aplicación:

Por parejas enfrentados y agarrados de las manos, flexión y extensión de las piernas. Cuando se flexiona las piernas el otro las extiende sucesivamente.

Como variante tenemos modo de competición, a la vez que toca el suelo con una mano, luego con las dos, o bien haciéndolo ambos a la vez viendo quien toca el suelo con diferentes partes del cuerpo.



Ejercicio #13

Aplicación:

Por parejas agarrados de las manos pero de espaldas, flexión y extensión de las piernas. Cuando se flexiona las piernas el otro las extiende sucesivamente.



▪ **ESTRATEGIAS DE MONITOREO:**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS/ ACTIVIDADES SUBACTIVIDADES	TIEMPOS PROGRAMADOS Y PRESUPUESTOS				TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN REAL				EQUERI MIENTO DE AJUSTE S SI/NO	TIEMPO Y PRESUPUESTO FINALES (CON AJUSTES REQUERIDOS DE SER EL CASO)				FECHA INFORME FINAL
	DESDE	HASTA	HORAS	TOTAL USD	DESDE	HASTA	HORAS	TOTAL USD		DESDE	ASTA	HORAS	TOTAL USD	
Componente 1: Objetivo Específico 1														
Actividad 1.1														
Subactividad 1.1.1														
Subactividad 1.1.2														
.....														
Actividad 1.2														
Subactividad 1.2.1														
Subactividad 1.2.2														
Componente 2: Objetivo Específico 2														
Actividad 2.1														
Subactividad 2.1.1														
Subactividad 2.1.2														
.....														
Actividad 2.2														
Subactividad 2.2.1														
Subactividad 2.2.2														
.....														
.....														
.....														
TOTAL														
HORARIO DE ACTIVIDADES PROPUESTO				HORARIO DE ACTIVIDADES EJECUTADO				HORARIO DE ACTIVIDADES FINALES						
DÍAS:				DÍAS:				DÍAS:						
HORAS:				HORAS:				HORAS:						
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL. ENTIDAD BENEFICIARIA				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR DE SEMINARIOS DE GRADO FCHE.						

Cuadro N. 10: Elaborado por Javier Llumiquinga

▪ **EVALUACIÓN DE RESULTADOS:**

RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN FINAL Y PRESUPUESTO				PRODUCTOS O RESULTADOS ALCANZADOS
		DESDE	HASTA	HORAS	TOTAL USD	
FIN:						
PROPÓSITO/ OBJETIVO GENERAL:						
COMPONENTE 1 OBJETIVO ESPECÍFICO 1:						
COMPONENTE 2 OBJETIVO ESPECÍFICO 2:						
COMPONENTE n OBJETIVO ESPECÍFICO n:						
VALORACIÓN FINAL:						
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO		F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL ENTIDAD BENEFICIARIA			F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR SEMINARIO DE GRADO FCHE.	

Cuadro N 11: Elaborado Por Javier Llumiquinga

LINCOGRAFIA

- http://www.todonatacion.com/W_estilos-natacion.php
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Crol>
- <http://natacion.galeon.com/estilos.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n#Como_deporte
- http://www.todonatacion.com/Gran_crol/tecnica_crol.php?pasado=coordinacion1
- <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/crol.html>
- <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>
- <http://www.slideshare.net/Xaorymeche/metodologia-para-la-natacion>
- <http://www.efdeportes.com/efd72/crol.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n_(deporte))
- http://www.revistadini.com/noticia/610/la-natacion_-un-deporte-muy-completo.html
- <http://www.deportespain.com/2009/03/21/estilo-libre-o-crol/>
- <http://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtml>
- <http://deepistemologiaymetodologia.blogspot.com/2005/05/el-diseo-de-investigacin.html>

TEXTOS:

-Ballesteros, J.M manual de entrenamiento edi.london,england 1992- contiene temas relacionados con el entrenamiento deportivo.

- Cancela Jose Iniciacion deportiva: la natación año 2003 pag 37 contiene temas relacionados con la natación.

-Costil; Maglichó natación, Barcelona editorial hispano Europea 1992 Contiene temas relacionados con Natación.

-Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas de la natacion. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.84p.contiene temas relacionados con natación

-Han, E. 1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones

-Martínez. Barcelona, España. 165p contiene temas relacionados natación en niños.

-Muñoz Enrique, Técnicas de natación, año 2011 pag 80

Contiene temas relacionados con la técnica de la natación.

- Navarro Fernando; Manual para la enseñanza, Iniciación a la natación; Editorial Gymnos, 1995. Contiene temas relacionados con la enseñanza de la natación.

-Navarro Valdivieso Fernando. El entrenamiento físico de natación; año 2011

Pag 392. Contiene temas relacionados con el aprendizaje de la natación

-Zumbrunner Roger aprender a nadar año 2006 pag 158 contiene temas relacionados con los fundamentos de natación.

ANEXO 1.- FOTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO



ANEXO 2.- FOTO DE LA PISCINA MUNICIPAL DE SALCEDO



ANEXO 3.- FOTO DEL INTERIOR DE LA PISCINA



ANEXO 4.- FOTO DEL INTERIOR DE LA PISCINA



ANEXO 5.- FOTO DEL INTERIOR DE LA PISCINA



ANEXO 6.- FOTO DEL INTERIOR DE LA PISCINA



ANEXO 7.- CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

INDICACIONES

- Procure ser lo más objetivo y veraz
- Seleccione solo una de las alternativas propuestas.
- Marque con una X en el recuadro la alternativa que usted eligió.

PREGUNTAS

1.- ¿Quién influyo para que se incline a la práctica de la natación?

Familiares ___ Otros ___

2.- ¿Usted domina el estilo libre?

Sí ___ No ___

3.- ¿Le gusta practicar la natación?

Sí ___ No ___

4.- ¿Conoce los 4 estilos de la natación?

Sí ___ No ___

5.- ¿Con que frecuencia practica la natación?

Una vez ___ Dos veces ___ Otros días ___

6.- ¿Ha participado en competencias de natación estilo libre en su cantón?

Sí ___ No ___

7.- ¿Cuenta con todos los implementos necesarios para la práctica de la natación?

Sí ___ No ___

8.- ¿Cree Ud. que los juegos son la mejor motivación en el proceso de aprendizaje?

Sí ___ No ___

9.- ¿Cree Ud. que el movimiento de piernas es fundamental para la práctica correcta de la natación?

Sí ___ No ___

10.- ¿Cree Ud. que practicas juegos dentro de la piscina como por ejemplo: buscar objetos lanzados, ayuda a mejorar la técnica?

Sí ___ No ___

Fecha de aplicación de la encuesta _____

Nombre del encuestado _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 8.-

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA - MODALIDAD PRESENCIAL

ENTREVISTA PARA ENTRENADORES

- 1) De acuerdo a su experiencia: ¿Cuál sería la edad requerida para iniciar la enseñanza de la natación?**

De acuerdo a mi experiencia, Por lo general la edad más recomendada para iniciar en la actividad de la natación para un niño es a los 4 o cinco años, es cuando ha alcanzado un desarrollo motor adecuado.

- 2) Cree usted que el método de enseñanza del estilo libre que aplica en los niños es el más adecuado.**

Pienso que es el correcto ya que con el transcurso de los días de entrenamiento se ha observado progreso en los niños, de la técnica de la natación pero también se observa niños que todavía deben seguir practicando ya que su rendimiento no es tan óptimo que los demás.

- 3) Usted se capacita para enseñar nuevas técnicas de natación.**

Claro que si ya que cada vez se puede observar que existen avances en esta disciplina y nuevos métodos de enseñanza que son muy interesantes de aprender, y ponerlos en práctica con los niños para poder obtener un mejor desarrollo integral de los niños.

- 4) Ha tenido dificultades al enseñar el estilo libre**

La verdad que no ya que es un deporte que domino y estoy especializado específicamente en natación.

5) Usted planifica sus clases de natación con anterioridad.

Claro que si ya que doy clases por diferentes categorías y no se podría dar una misma clase a un grupo que ya esta avanzado que a un grupo que apenas está iniciando, o a su vez por la edad.

ANEXO 9.- NOMINA DE NATACIÓN

LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SALCEDO AÑO 2013

#	Nombres y apellidos
1.	ACOSTA SANTIAGO
2.	ACOSTA RONNY
3.	ARIAS NAYELY
4.	ARIAS CRISTIAN
5.	AVILES ANAHI
6.	AULESTIA ALISON
7.	ARROBA EMILY
8.	ALTAMIRANO EVELIN
9.	ALBAN PILAR
10.	BALAREZO VANESA
11.	CARDENAS BRYAN
12.	CARDENAS SOFIA
13.	CALUÑA CAROL
14.	CANDO KATERINE
15.	CHILUIZA ALEX
16.	CHILUIZA JOHANA
17.	CLAVIJO CINTIA
18.	ERAZO LESLY
19.	GAVILANEZ ERIKA
20.	GUAMAN PAOLA
21.	GARCIA ARIEL
22.	INAHUAZO PAMELA
23.	JIMENEZ GENESIS
24.	LAGOS JOSSELIN
25.	LEMA BRAULIO
26.	LEON JONATHAN
27.	LOPEZ GEINEVI
28.	LOPEZ MISHHELL
29.	LUCERO YADIRA
30.	LLAMBA LISBETH
31.	MACIAS CAROLINA

32.	MARIÑO KARLA
33.	MERCHAN HELEN
34.	MORA PAMELA
35.	NAULA WILMER
36.	PORRAS DAVID
37.	PUMASUNTA EDISON
38.	PLASENCIA RICHARD
39.	PLASENCIA MISHELL
40.	RAMIREZ IKER
41.	REMACHE MARCO
42.	RUIZ DAVID
43.	RAMOS BILMA
44.	SANDOVAL LUIS
45.	SANDOVAL JAVIER
46.	SALINAS ROBERTO
47.	SORIA ANDRES
48.	TIPANGUANO MONICA
49.	VILLALBA RODRIGO
50.	YANES KARLA