



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final de investigación previo a la obtención del título de licenciado en ciencias humanas y de la educación, mención cultura física.

TEMA: “LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS BÁSICOS DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “MÉXICO” PROVINCIA DE TUNGURAHUA CIUDAD DE AMBATO”

AUTORA: Elsi Marisol Estrada Estrada

TUTORA: Lic. Mg. María Gabriela Romero

AMBATO – ECUADOR

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg María Gabriela Romero Rodríguez con cedula de identidad número 1803691136, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **Los métodos y técnicas básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal “México” provincia de Tungurahua ciudad de Ambato**, desarrollado por el egresado, Srta. Estrada Estrada Elsi Marisol, 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.

.....

TUTOR: Lic. Mg María Gabriela Romero Rodríguez

AUTORÍA

Yo, Elsi Marisol Estrada Estrada con Cedula de Identidad No.150079751-7 soy responsable de todos los criterios emitidos en la realización de esta tesis, ya que en el consultorio privado del Doctor Julio Castillo no se ha realizado ninguna investigación sobre **“Los métodos y técnicas básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal “México” provincia de Tungurahua ciudad de Ambato”**.

Por esta razón me he interesado en investigar este tema de una manera muy profunda y responsable y así crear una propuesta adecuada que pueda ser utilizada en la elaboración de una guía didáctica sobre los métodos y técnica básica para la práctica de natación y estimular al desarrollo motriz de los estudiantes de la escuela fiscal “México” de la provincia Tungurahua ciudad de Ambato”.

Las ideas, opiniones y comentarios difundidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo.

Ambato, del 2014

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: " **LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS BÁSICOS DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL "MÉXICO" PROVINCIA DE TUNGURAHUA CIUDAD DE AMBATO**", presentado por la Sta. Elsi Marisol Estrada Estrada egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Ambato, del 2014

.....
Mg. Leonardo Tarqui.
MIEMBRO

.....
Mg. Christian Barquìn.
MIEMBRO

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada especialmente primero a mi Dios quien es la fuerza de mi vida, luego a mi querido esposo, mis hijos Karen y Eduardo que han sido un pilar fundamental de apoyo en el transcurso de toda mi carrera universitaria, mi familia y maestros con quienes he compartido incontables experiencias.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar las gracias a mi Dios quien es amor y vida el cual me da fuerza y paciencia para afrontar todos los retos que se presentan y a mis padres que con su amor y ejemplo han sembrado en mí sacrificio y valores, los cuales me han servido para ser una persona útil para mi familia y toda la sociedad.

También quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, por haberme brindado la oportunidad de estudiar esta maravillosa carrera de Cultura Física, la misma que me servirá en mi vida profesional; además, a todos los profesores que me dieron su apoyo y me supieron transmitir su conocimiento.

En especial quiero agradecer a mi tutora Lic. Gabriela Romero, ya que con su ayuda y apoyo, he podido realizar y culminar mi investigación.

PÁGINAS PRELIMINARES

CONTENIDO

Portada	
Aprobación por el tutor.....	i
Autoría de la tesis.....	ii
Aprobación del tribunal de grador.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice general de contenidos.....	vi
Índice de cuadros y gráficos.....	x
Resumen ejecutivo.....	xi
Introducción.....	1

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
Árbol de problemas.....	5
1.2.2. Análisis crítico.....	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del problema.....	7
1.2.5. Interrogantes.....	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivo Especifico.....	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	12
2.3. Fundamentación legal.....	14
2.4. Categorías Fundamentales.....	15
Constelación de ideas de la Variable Independiente.....	16
Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	17
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de variables.....	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad básica de la investigación.....	42
3.2. Nivel o tipo de investigación.....	43
3.3. Población y muestra.....	44
3.4. Matriz de Operacionalización de Variables.....	45
3.5. Recolección de Información.....	47
3.6. Plan de procesamiento de la información.....	48

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados (encuestas y entrevistas).....	49
4.2. Interpretación de datos al docente (encuestas y entrevistas).....	54

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIÓN

5.1. Conclusiones.....	64
5.2. Recomendaciones.....	64

CAPITULOVI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos.....	65
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	65
6.3. Justificación.....	66
6.4. Objetivos.....	67
6.5. Análisis de Factibilidad.....	68
6.6. Fundamentación.....	69
6.7. Metodología Modelo Operativo.....	105
6.8. Administración.....	107
6.9. Prevención de la evaluación.....	108

MATERIAL DE PREFERENCIA

1. Biografía.....	109
Linkografía.....	110
2. Anexos.....	111
3. Anexos fotografías.....	116

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Desarrollo motriz.....	36
Cuadro N° 2 Población y Muestra.....	44
Cuadro N°3 Variable Independiente Métodos y técnicas básicas de natación.....	45
Cuadro N° 4 Variable Dependiente.....	46
Cuadro N° 5 Recolección de información.....	47
Encuesta dirigida a los estudiantes	
Cuadro N° 6 encuesta N° 1.....	49
Cuadro N° 7 encuesta N° 2.....	50
Cuadro N° 8 encuesta N° 3.....	51
Cuadro N° 9 encuesta N° 4.....	52
Cuadro N° 10 encuesta N° 5.....	53
Encuesta dirigida al Docente y Director	
Cuadro N° 11 encuesta N° 1.....	54
Cuadro N° 12 encuesta N° 2.....	55
Cuadro N° 13 encuesta N° 3.....	56
Cuadro N° 14 encuesta N° 4.....	57
Cuadro N° 15 encuesta N° 5.....	58
Cuadro N° 16 encuesta N° 6.....	59
Cuadro N° 17 encuesta N° 7.....	60
Cuadro N° 18 encuesta N° 8.....	61
Cuadro N° 19 encuesta N° 9.....	62
Cuadro N° 20 encuesta N° 10.....	63
Cuadro N° 21 Metodología modelo operativo.....	105
Cuadro N° 22 Administración.....	107
Cuadro N° 23 Prevención de la evaluación.....	108

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3 Constelación de la variable independiente.....	16
Gráfico N° 4 Constelación de la Variables dependiente.....	17
Encuesta dirigida a estudiantes	
Gráfico N° 5 encuesta N° 1.....	49
Gráfico N° 6 encuesta N° 2.....	50
Gráfico N° 7 encuesta N° 3.....	51
Gráfico N° 8 encuesta N° 4.....	52
Gráfico N° 9 encuesta N° 5.....	53
Encuesta dirigida al Docente y Director	
Gráfico N° 10 encuesta N° 1.....	54
Gráfico N° 11 encuesta N° 2.....	55
Gráfico N° 12 encuesta N° 3.....	56
Gráfico N° 13 encuesta N° 4.....	57
Gráfico N° 14 encuesta N° 5.....	58
Gráfico N° 15 encuesta N° 6.....	59
Gráfico N° 16 encuesta N° 7.....	60
Gráfico N° 17 encuesta N° 8.....	61
Gráfico N° 18 encuesta N° 9.....	62
Gráfico N° 19 encuesta N° 10.....	63

RESUMEN EJECUTIVO

Este documento presenta las actuaciones realizadas para desarrollar la tesis denominada **“LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS BÁSICOS DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MÉXICO” PROVINCIA DE TUNGURAHUA CIUDAD DE AMBATO**”, y acceder al título de Licenciada en Educación Física en la disciplina de natación otorgado por la Universidad Técnica de Ambato.

Este estudio se encuentra en el área de natación, con la idea de aumentar nuestros conocimientos en las líneas de investigación desarrolladas sobre la natación en calidad de desarrollar las cualidades físicas de los estudiantes de la Escuela Fiscal México. De manera más específica, a través de esta investigación se trata de alcanzar un conocimiento mayor sobre los beneficios de la natación.

Siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de los estudiantes al director y profesor, el mismo que ha sido elaborado para un grupo de estudiantes (muestra) factible ha sido generar el compromiso con la institución ante la cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones (guía, alternativa) que sirve de apoyo para el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta un conocimiento de los que son los métodos y técnicas básicas de natación en la institución, la responsabilidad del empleo está a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la Institución Educativa considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad y desarrollo deportivo en los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos: Contextualización del problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos. Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables. Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida. Constituye los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada. Descripción de las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación. Consta el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma. Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPITULO I

1.1. TEMA

Los métodos y técnicas básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal "México" provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En todo el mundo lo concerniente a la natación podemos darnos cuenta que esta disciplina deportiva no tiene mucha acogida que se merece, ya que no existe una correcta difusión por parte de las autoridades encargados de la dirección de la misma.

En el País la FEDERACION ECUATORIANA DE NATACION, que se conoce por FENA, es la única entidad legal de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro, que tiene a cargo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la Natación, esta Entidad de la misma manera ayuda a la formación de nadadores de las diferentes provincia del país. Difundiendo la práctica masiva de la Natación por todo el Ecuador; obteniendo en todas las Entidades Deportivas Provinciales se constituyan Comités de Natación y en un lapso determinado de tiempo, se transformen en Asociaciones; las mismas que controlen y supervisen a sus miembros, solucionando todos los asuntos litigantes que pudieren presentarse, dentro del ámbito de su competencia. Despliega la representación del Ecuador en todas las actividades y competencias de carácter internacional celebradas dentro y fuera del territorio del Estado; integrando responsablemente los equipos nacionales con los representantes como: deportistas, técnicos, directivos y oficiales de competencia, de acuerdo al Reglamento Técnico y de Competencias de la

Natación del Ecuador; de esta forma la Federación estimula permanentemente a los deportistas que representarán al País.

Según recoge la publicidad, el 40% de la población del estado de 15 o más años practica algún tipo de deporte. Entre los deportes con mayor acogida figuran la natación o el ciclismo recreativo, el fútbol, la carrera a pie y la gimnasia en centros deportivos adecuados. Por género, las tasas de población que realiza algún deporte son superiores en los varones (49,1%) que entre las mujeres (31,1%).

En la ciudad de Ambato la Federación Deportiva de Tungurahua la situación no es la misma desde el año 2008 ya que los deportistas de natación especialmente en el estilo crol, no cuentan con las condiciones adecuadas y necesarias para la práctica deportiva de esta disciplina, por lo tanto en las distintas competencias que se han dado no han tenido los resultados deseados ni objetivos propuestos por la federación, la práctica de esta disciplina se la realiza en diferentes centros deportivos ya que la piscina de Federación hasta el momento no se encuentra habilitada por remodelación, teniendo los deportistas que trasladarse a otros lugares para la práctica de la misma, la Federación no tiene las condiciones adecuadas ni el entorno necesario para la práctica de esta disciplina. De hecho desde el 2008 no se han registrado resultados positivos para deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua en los diferentes certámenes organizados, dando que no existan nadadores de la provincia integrando la selección nacional de natación.

En la Escuela Fiscal "México" lo referente a la natación en la presente investigación, falta mucho por investigar e indagar ya que la institución educativa no cuenta con un personal docente especializado y capacitado, ni con una infraestructura, y recursos para su práctica. En vista de esto, el problema en este proyecto está encaminado a que los niños de esta institución educativa a través de la autorización de las autoridades y los

padres de los estudiantes se les pueda enseñar métodos básicos de natación a los niños dando paso que pierdan el miedo y ganen confianza al entrar a una piscina, en definitiva desarrollen sus destrezas y capacidades motrices dentro del agua ya sea individual o en grupo.

De los 31 estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal "México" el 25% practican este deporte, el 75% no practican natación ya sea por desconocimiento o por falta de recursos.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

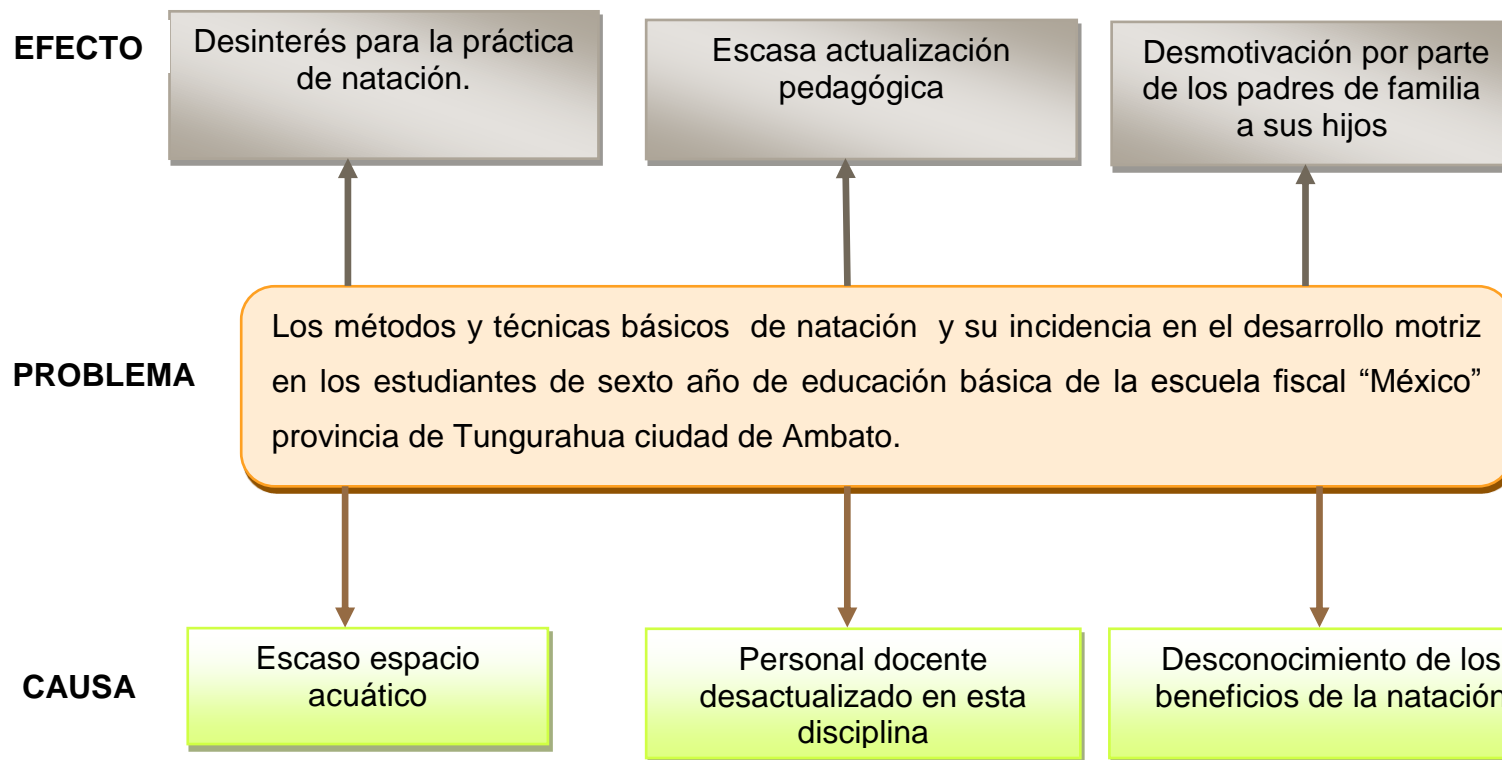


Grafico N°1: Árbol de problemas

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Podemos argumentar que una de la causa más importante es el escás de un entorno acuático adecuado, la cual no permite a los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal “México” practicar la natación provocando un desinterés por parte del docente y estudiantes.

Otra causa importante o relevante, se debe a un personal docente de cultura física desactualizado ya que no posee la capacitación en innovaciones metodológicas para enseñanza de métodos y técnicas de natación, en esta disciplina todo esto dado por una escasa actualización pedagógica es decir a seguir las instrucciones de quienes lo están enseñando, no de una manera técnica-metodológica, siguiendo pasos continuos y articulados que vayan desde los calentamientos previos, la adaptación al medio acuático , y la aplicación de las técnicas que fueron explicadas en teoría.

Los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal “México” desconocen los beneficios que tiene la natación por lo que los padres de familia no les motivan a sus hijos a esta disciplina lo que contrasta en el rendimiento deportivo de los estudiantes a aprender a nadar, se carece de recursos didácticos que le permitan utilizar a cada infante y pueda desarrollar todas las destrezas corporales coordinas en la ejecución de cada movimiento dentro y fuera de la piscina.

1.2.3 PROGNOSIS

Las instituciones Educativas, Docentes y estudiantes son factores importantes dentro del problema de investigación ya que al continuar con los métodos y técnicas básicas de natación caducos o desactualizados por los docentes de cultura física de la Escuela fiscal “México”, los estudiantes a futuro no tendrán una enseñanza adecuada y eficiente lo cual conllevará a tener falencias, de poco rendimiento en la disciplina de natación con escaso avance y desarrollo motriz dentro de la institución lo cual no permitirá que los estudiantes puedan alcanzar logros deportivos en los diferentes certámenes o competiciones escolares.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Cómo influyen los métodos y técnicas básicas de natación en el desarrollo motriz de los estudiantes del sexto año de Educación Básico de la Escuela Fiscal “México” Provincia de Tungurahua ciudad Ambato.

1.2.5 INTERROGANTES

¿Cuáles son las causas sobre el desconocimiento de los métodos y técnicas básicas de natación por parte de los profesores?

¿Cuáles son los beneficios de la natación en el desarrollo motriz de los estudiantes?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema de los métodos y técnicas básicas de natación y su incidencia en el desarrollo motriz de los estudiantes de la escuela fiscal “México” provincia de Tungurahua ciudad de Ambato?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Campo: Educativo
Área: Cultura Física.
Aspecto: Desarrollo motriz

❖ Delimitación Temporal

Período comprendido desde Septiembre 2013- Febrero 2014

❖ Delimitación Espacial

El presente trabajo de investigación se lo realiza en la escuela fiscal “México” provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de **interés** para la Escuela Fiscal “México”, en implementar un herramienta que ayude al desarrollo motriz de los estudiantes para proporcionar de este modo información oportuna, que ayude exitosamente acrecentar la técnica de natación con buena planeación y control de sus actividades deportivas, en base a mantener un excelente nivel deportivo.

El desarrollo de esta investigación es **viable** gracias al apoyo y colaboración de las autoridades de la Escuela fiscal “México” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Se cuenta con los recursos económicos para su ejecución, existen recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la Investigación, con el conocimiento necesario para su desarrollo y ejecución.

La **Importancia** de este trabajo que el estudiante descubra por sus propios medios la adaptación con el medio acuático pues el principal

obstáculo en los principiantes para aprender a nadar es el miedo al agua y el nerviosismo que producen en su cuerpo una tensión muscular dificultando su adaptación y por ende el aprendizaje se torne más complejo.

Si bien es cierto pocas son las escuelas de natación que existen en la ciudad y provincia, las mismas que lo han visto como un negocio lucrativo, dejando de lado el verdadero sentido de aplicar una enseñanza y desarrollo de sus habilidades tanto de conocimiento y práctico.

Así mismo el profesional de cultura física e instructores de natación, comprenda la importancia de descubrir la sensibilidad en el agua y de los indicadores tales como posición del cuerpo, flotabilidad, coordinación motora, alto grado de flexibilidad en las articulaciones principales para la propulsión en el agua, dando como resultado en poco tiempo que el aprendiz pueda seguir en camino con su objetivo de aprender a nadar en muy poco tiempo.

La Natación se dirige explícitamente a potenciar las capacidades motrices de los estudiantes y como tal, tiene un alto grado de incidencia en el rendimiento del alumno en el plano educativo.

Por tanto la realización de la investigación es posible y a que se dispone de los recursos humanos, económicos y tecnológicos, así como del acceso a fuentes de investigación útiles para factibilidad de este trabajo, además se cuenta con asesoría especializada y de la voluntad investigadora para realizarla.

El **impacto** que se debe lograr con esta investigación es mejorar notablemente la competitividad deportiva en la institución y por ende lograr ventaja y desarrollo eficaz en todas las disciplinas deportivas, como la disciplina de natación, mediante la aplicación correcta de métodos y técnicas básicas.

Con lo cual obtendremos **beneficios** en los estudiantes ya que van a mejorar su motricidad, habilidad, destreza y conocimientos los mismos

que serán impartidos por el docente de cultura física que a futuro permitirá que la institución participe en las diferentes competencias deportivas escolares.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Investigar la incidencia de los métodos y técnicas básicas de natación en el desarrollo motriz de los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal "México".

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar las causas para el desconocimiento de los métodos y técnicas básica de natación en los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela fiscal "México"
- Establecer los beneficios de la natación en el desarrollo motriz de los estudiantes
- Diseñar una guía didáctica a fin de incrementar los conocimientos, habilidades y destrezas de los estudiantes en la disciplina de natación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

En la Universidad Técnica de Ambato Carrera de Cultura Física después de una revisión en la biblioteca de la facultad no existe ningún trabajo con similitud en las dos variables planteadas en el presente proyecto de investigación. De igual manera en la escuela fiscal “México” del ciudad Ambato provincia de Tungurahua no se han realizado investigaciones relacionado a cerca de este tema por esta razón que me enfocado en el análisis de esta problemática que afecta tanto a los estudiantes de esta prestigiosa institución educativa, ya que la natación es de fundamental importancia en la vida de las personas; con esta investigación se plantearan alternativas de solución y así surge el interés por los estudiantes para la práctica de la misma.

La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de sexto año educación básica de la escuela fiscal “México” provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

Autor: Estrada Estrada Elsi Marisol

Fecha: 2014

El objetivo de esta investigación estuvo referido a determinar las causas por las cuales existe la escases de la práctica de la natación en los estudiantes así mejorar su desarrollo físico motriz, por tal motivo se ha hecho una investigación para determinar el desconocimiento y la falta de práctica de este deporte, razones que sobrellevan a la investigación es un entorno inadecuado con una infraestructura inexistente para la práctica de la misma y a la vez poca capacitación de docentes de cultura física para

la enseñanza de este deporte lo cual conlleva se diseñe algunas estrategias metodológicas para la práctica de natación

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSOFICA

El actual proyecto de investigación se destaca el paradigma critico-propositivo, critico porque analiza una realidad en la práctica de la natación y propositivas ya que plantea una alternativa de solución al problema. Los métodos y técnicas básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes de sexto año de educación básico en la escuela fiscal "México" provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

Bajo el fundamento del modelo critico-propositivo este trabajo investigativo tendrá un enfoque en su totalidad concreta por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables y complejas causas, las mismas que producen múltiples consecuencias como es el desconocimiento métodos y técnica básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes.

El conocimiento de los beneficios de la natación, es un factor importante en la realización del proyecto porque ayuda: al ser humano mantenerse saludable, activo y en buena forma el cual permite un desarrollo motriz adecuado a los estudiantes.

Fundamentación Axiológica.- La implementación de valores es fundamental en donde los estudiantes, van a mejorar los resultados a través de un análisis de la práctica de natación, orientar y guiar hacia el incremento del desarrollo motriz por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de

reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, siempre buscado el beneficio común

Fundamentación Epistemológica.- El conocimiento de los beneficios de natación, es un factor importante en la realización del proyecto para: educar, formar, guiar, impartir conocimientos la cual se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer esta disciplina y sus beneficios para que ayude al desarrollo motriz en los estudiantes.

Tanto en lo teórico como práctico la natación debe generar distintas propuestas a todas las personas que la practican.

Fundamentación Ontológica

La investigación se basa en la fundamentación ontológica porque el aprendizaje de innovaciones método y técnicas básica de natación en el desarrollo motriz requiere de un sujeto capaz de instaurar estructuras mentales para adquirir conocimientos y emplearlos a la realidad. Estos ejercicios y prácticas involucran a todos los personajes que forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje y organiza el trayecto del estudiante hacia un fin.

De este modo el estudiante está consciente del valor que tiene esta disciplina como es la natación a nivel de la aplicación de métodos y técnicas básicas de la misma, para obtener resultados, cumpliendo el proceso de manera relacionada.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

REGLAMENTO GENERAL A LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Decreto Ejecutivo No 709

TITULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

SECCION 1

GENERALIDADES

Art. 51.- de la educación física.- La educación física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral de la persona y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad.

Art.- 52 de los contenidos y su aplicación.- Para garantizar los objetivos que cumple la educación física en la formación integral de la niñez y juventud, se establece una carga horaria de al menos dos horas a la semana en todas las instituciones educativas del país de enseñanza general básica y bachillerato.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

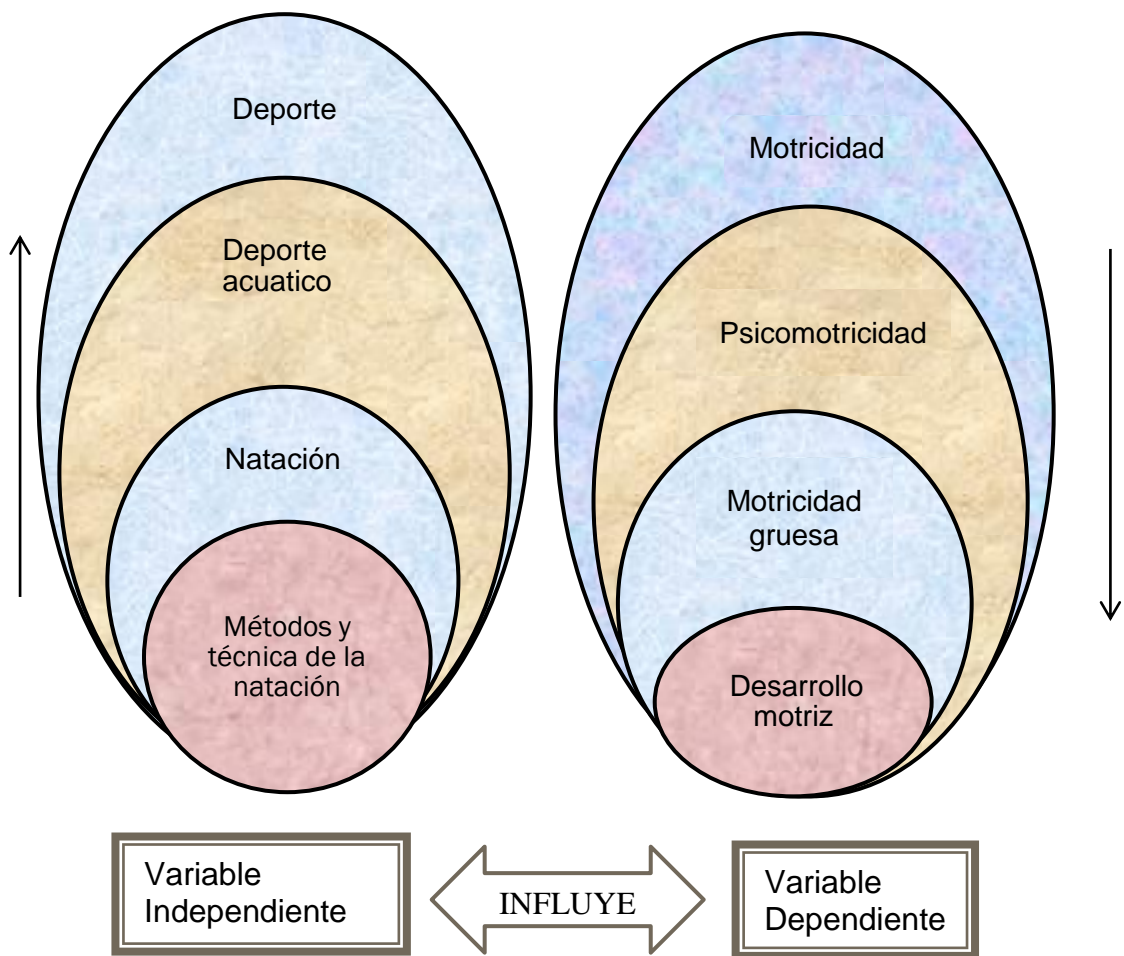


Grafico N°2 Categorías Fundamentales

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Constelación de ideas: Variable Independiente: Métodos y técnicas de natación

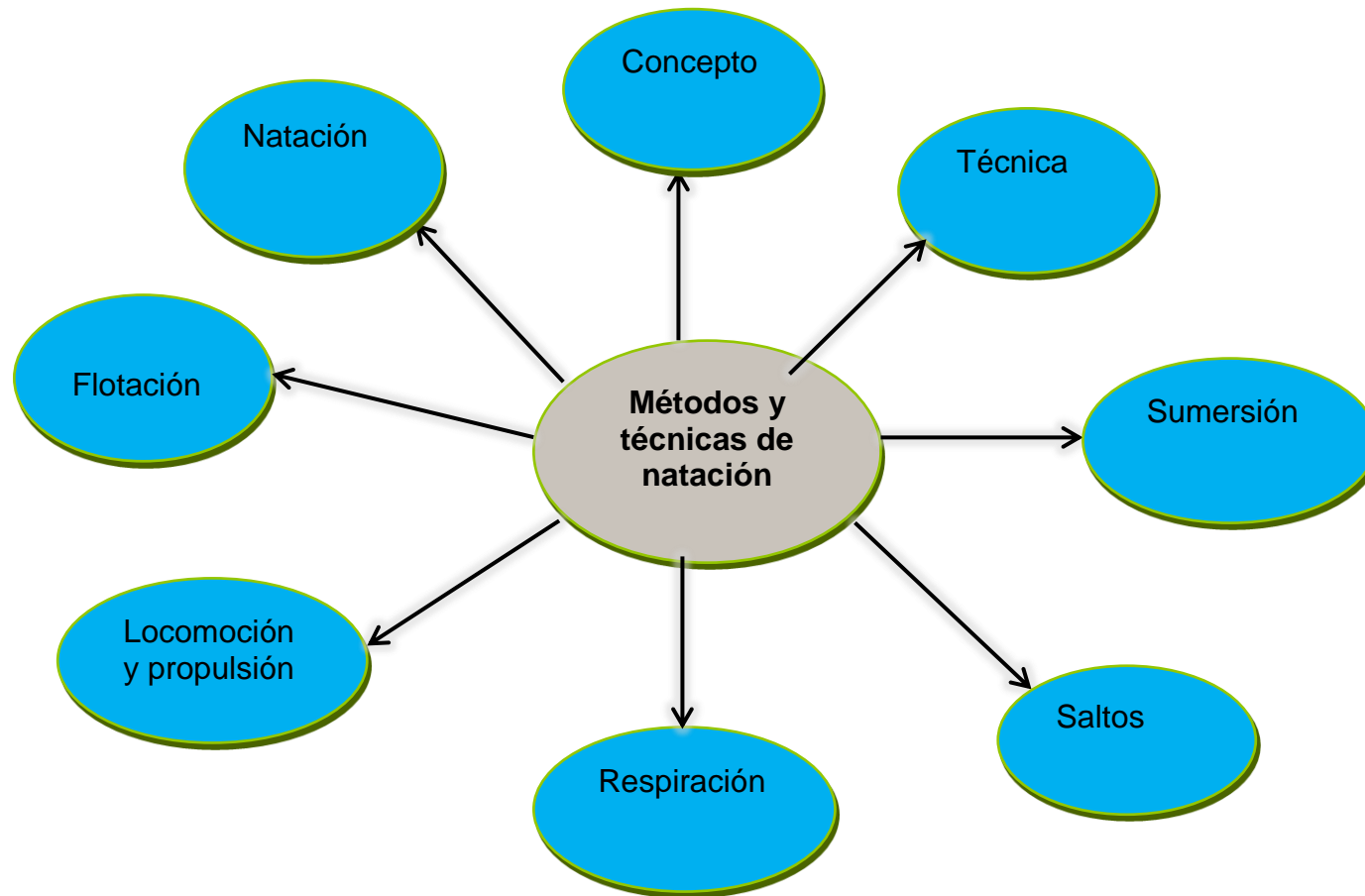


Grafico N°3: Constelación de ideas: Variable Independiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Constelación de ideas: Variable Dependiente: Desarrollo motriz

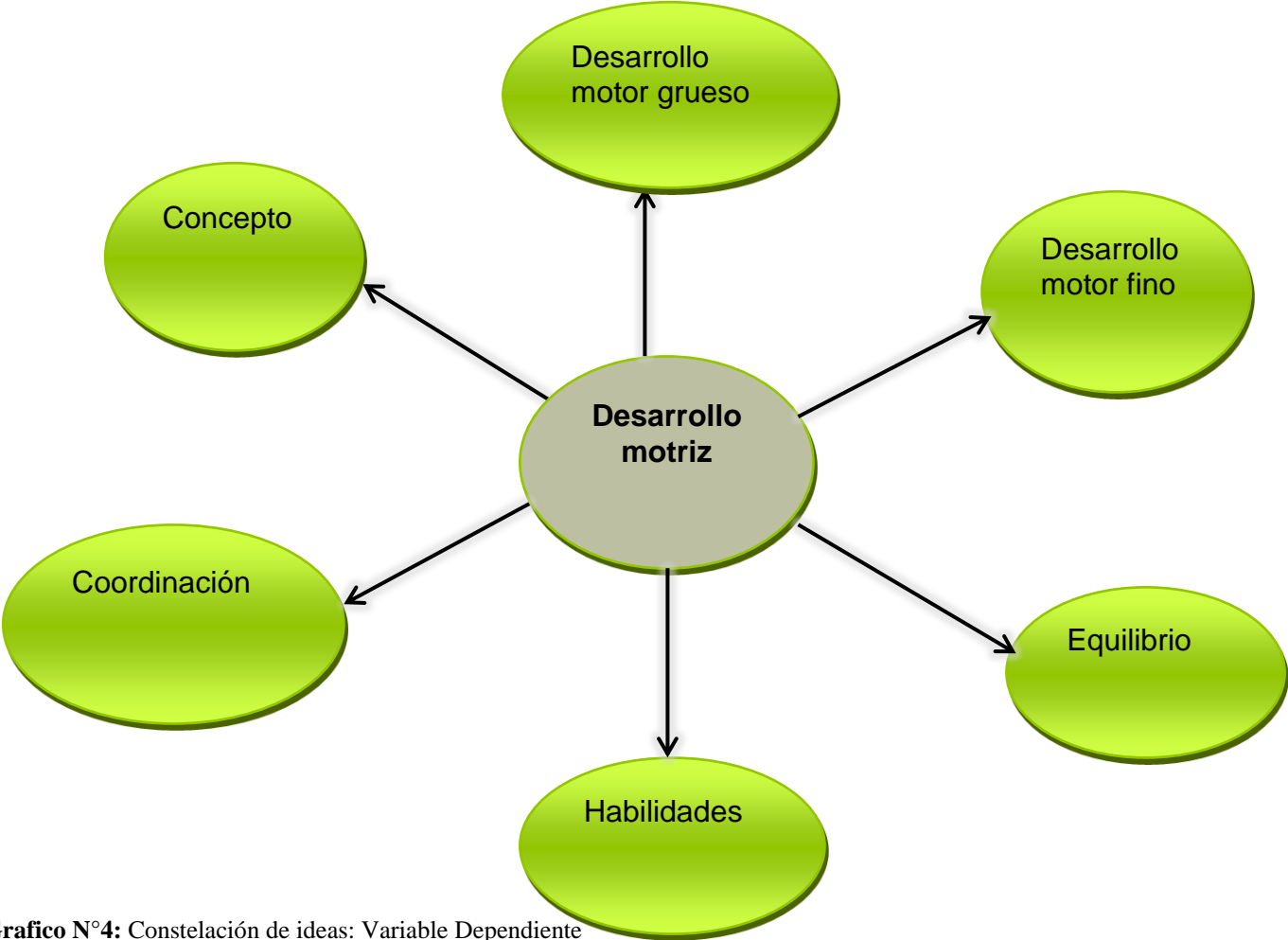


Grafico N°4: Constelación de ideas: Variable Dependiente
Fuente: Investigadora
Elaborado por: Elsi Estrada E.

2.4.1 CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CONCEPTO

Natación

La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crawl, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional.

La natación es, tal como se dijo, uno de los deportes más completos y seguros que puede haber. En primer lugar, es quizás uno de los pocos que ponen en funcionamiento el cuerpo entero: los cuatro miembros al mismo tiempo, así como también el sistema respiratorio y circulatorio, la flexibilidad muscular, la resistencia y otros elementos. Por seguir, el espacio acuático permite que el cuerpo se sostenga sin obligarlo a

realizar grandes esfuerzos que pueden eventualmente causar dolores posteriores (como sí sucede con otros deportes).

Sin embargo, la natación también puede presentar ciertos riesgos tales como un medio no del todo propicio, complicaciones de temperatura, ahogo, afección a ciertos químicos que se encuentran en las piletas de natación, golpes y otras más que pueden tener que ver con el nado en espacios abiertos. (Citas bibliográficas APA) Autor. James E. Counsilman, 2002.

Técnicas de la Natación

Podríamos definir la técnica de la natación como el modelo o patrón de movimientos a ejecutar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora. Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado. La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.). No es raro ver cada cuatro años en las Olimpiadas a nadadores de élite usar nuevas técnicas de estilo.

Estilos

Estilo crawl o libre

El crol es el estilo de nado más rápido. Lo más difícil de su aprendizaje es la coordinación que requiere el mecanismo de la respiración. Esto debe a la posición de acostado prono que adquiere el cuerpo en el agua y que mantiene la cara en inmersión la mayor parte del tiempo. Esta posición con la cara sumergida debe mantenerse para facilitar el avance, ya que de esta forma eliminamos rozamientos con el agua.

Estilo dorso o espalda

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

El cuerpo está extendido en posición dorsal y la cabeza en línea con el cuerpo o ligeramente flexionada hacia delante.

Estilo pecho

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

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

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

Estilo mariposa

Este estilo, sin duda, el más difícil de aprender. Requiere una mayor condición física y una buena coordinación. El cuerpo coordinado con el movimiento de los brazos y piernas realiza un movimiento ondulatorio que proporciona continuidad en el avance. Recomiendo no empezar con la práctica de la mariposa hasta no dominar los otros estilos, incluso, en el

caso de no competidores, evitar su práctica. Las personas con problemas de espalda tienen contraindicado especialmente este estilo. No intente aprenderlo sin la supervisión de un profesional. (Citas bibliografías APA)
Autor. James E. Counsilman, 2002.

Sumersión

Los fundamentos para la sumersión pueden ser interpretados de diferentes formas, pero aquí simplemente explicare las formas en las que se puedes realizar una buena sumersión. Para comenzar deberás explicar a tus alumnos lo que significa la sumersión, para que después de esta breve explicación ellos tengan el conocimiento necesario. Lo primero que deberás realizar con ellos es darle la confianza y seguridad necesarias, para que después poco a poco ellos vayan desarrollando esa habilidad e inicien dando saltos, posteriormente, introduciendo un poco la cara dentro del agua, seguidamente que obtengan más confianza que salten y se dejen caer de esa forma el cuerpo al ser impulsado por la gravedad para poder tocar el fondo de una alberca, inmediatamente con ayuda de la respiración, puedan mantenerse en el fondo de esta, logrando el objetivo de la sumersión por tiempos determinados.

Respiración

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

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

El nadador debe inspirar (inhalar o coger aire) a través de la boca y espirar (exhalar o echar el aire de los pulmones) a través de la boca y la nariz. Técnicamente la espiración se debe iniciar por la nariz y finalizar por la boca. Autor: Galera, A.D. 1983.

Flotación

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

Locomoción y Propulsión

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 empieza con la patada.

Saltos

La cualidad básica salto desarrolla en el niño la seguridad en el agua además de promover la formación de otras cualidades, como el valor, decisión, auto disposición, etc. (Tutor: Dick Hannula y NortThornto, 2007).

MÉTODOS Y TÉCNICA DE LA NATACIÓN

Si se indaga en las raíces del origen de la natación, percibimos que esta surge producto de necesidades objetivas que poseía el ser humano y desde su aparición respuesta positiva a dichas exigencias y requerimientos, como era la locomoción, la protección y la alimentación.

Mediante el dominio de esta habilidad y destreza el hombre podía salvar varias barreras acuáticas que encontraban en su camino.

La natación dentro del cuadro de la Educación Física y el Deporte establece una fuente valiosa para alcanzar el desarrollo integral del ser humano. Por esta razón los expertos investigan la forma más eficaz de lograr que los participantes dominen la técnica que se desarrolla en un contorno diferente al usual del ser humano. Esta disciplina cuenta con cinco cualidades básicas:

- Sumersión.
- Saltos.
- Respiración.
- Flotación.
- Locomoción y propulsión

Los objetivos fundamentales de la formación básica son: Lograr que los niños demuestren seguridad en el agua y en la capacidad de nado.

Para el comienzo de las prácticas de este deporte la edad apta es 6-7 años puesto que existen las condiciones Biológicas y Psicológicas necesarias para vencer las mismas.

La retención deportiva en estas edades es uno de los problemas de nuestro deporte, ya que el niño ve el río como un lugar de recreación, no como una instalación deportiva, la utilización del método de juego también aquí tiene gran importancia ya que el niño surge y se desarrolla mediante el juego, los intereses se hacen directo aumentando la motivación. Al motivarse más las barreras propias que deben vencer estos y los entrenadores se hacen más fáciles ya que aparte de lograr los objetivos del proceso docente educativo se divierten y le permiten desarrollar en ellos rasgos positivos de la personalidad.

La natación, como otros deportes, requiere que su práctica sistemática comience desde edades tempranas, tomándose como rango, entre los 6 y 7 años y lográndose los mejores resultados deportivos sobre los 20 años en dependencia del sexo, lo que requiere del atleta una voluntad férrea a lo largo del camino y por tener que dedicar su segunda infancia, adolescencia y juventud a esta actividad deportiva.

La formación básica consta de 5 cualidades básicas (saltos, sumergimiento, respiración, flotación y locomoción) que son las habilidades motoras básicas de la Natación, que se forma y se desarrolla en el primer año de la enseñanza por construir la base o cimientos de toda la estructura deportiva, para ello se cuenta con 44 semanas (un curso escolar) divididos en 4 periodos de 10 semanas clases y una de competencias y control en cada una de los periodos.

Cuando en esta etapa se utiliza el juego como método fundamental de enseñanza, pero nunca como único, se logran cumplir los objetivos de la formación básica que son lograr seguridad de los niños en el agua y lograr la capacidad de nado de forma eficiente, ya que los alumnos alcanzaran la tareas de forma alegre motivados por la actividad lo que traerá u desarrollo técnico y por tanto una retención deportiva lo que posibilitara una pirámide de alto rendimiento con una base superior desde los puntos de vistas cuantitativos y cualitativos. (Citas bibliográficas APA).Autor: Terry Laughlin, 2006

DEPORTES ACUÁTICOS

Son aquellos deportes realizados dentro del agua y que el deportista realiza una actividad física en la misma, se pueden practicar y realizar en piscinas, lagunas, ríos etc.

Existen un sinnúmero de deportes acuáticos tales como:

Waterpolo

El juego se practica dentro de una piscina, se enfrentan dos equipos que cuentan con seis jugadores y un portero por bando, se diferencian por el color del gorro. El encuentro está dado por cuatro tiempos de ocho minutos cada uno, con un lapso de dos minutos. Los equipos tienen derecho a tres tiempos muertos en cada partido cuya duración será de un minuto.

Natación sincronizada

Tiene su origen en la república de Canadá en 1920 y se expandió por América, el primer país en explotarlo y utilizarlo como deporte fue Estados Unidos en 1930, al inicio fue conocido más por ballet acuático. Se empezó a presentarse en 1984 en los Juegos Olímpicos. Este deporte muestra una fuerza y coordinación artística.

Saltos

El salo o clavado, en esta competición hay pruebas de palanca y de trampolín, tanto individualmente como en pareja. El objetivo de la prueba acuática es efectuar figuras perfectas y entrar en el agua salpicando lo menos posible.

Sobre el agua

Remo

Es un deporte donde el atleta o deportista compite en navíos impulsados mediante la fuerza y movimiento muscular de uno o varios remeros, usando uno o dos remos como palancas simples, sentado de espaldas en la dirección del movimiento.

Piragüismo

Dentro del piragüismo cabe marcar que es uno de los deportes más antiguos, al principio su comienzo no se pensaba como deporte, sino como medio de transporte, donde se cruzaba ríos, mares.

Esquí acuático

Es un deporte que mezcla el surf y del esquí. El mismo que exige buenos reflejos y equilibrio del competidor; el hecho de deslizarse a altas velocidades por la superficie del agua sobre unas estrechas tablas de madera y practicar juegos y acrobacias.

Windsurf

Consiste en deslizarse sobre el agua con una tabla que lleva una vela. Las tablas son ligeras, rápidas y fáciles de manejar. Para su práctica correctamente se debe aprender a dominar las olas y el viento, de ambos depende que sus esfuerzos tengan alguna recompensa u objetivo.

Surf

Consiste en mantenerse en equilibrio al competidor sobre una tabla, deslizándose sobre el agua, arrastrada por una ola, el mayor tiempo posible sin caerse a través de una o varias quillas situadas en la parte trasera de la tabla. Además debe contar de buenos reflejos y equilibrio.

Bajo el agua

Buceo

Buceo libre es la suspensión voluntaria de la respiración debajo del agua, la capacidad de buceo se basa en la adaptación fisiológica llamado “reflejo de inmersión”. En el buceo la base primordial es la retención de aire de tus pulmones. Este deporte requiere dedicación y entrenamiento para mantener el nivel de preparación requerido para participar activamente en competiciones. (Citas bibliográficas APA). Autora María Del Mar Granados 1998.

DEPORTE

El deporte es un juego o actividad reglamentada, habitualmente de carácter competitivo, que mejora el estado físico y psíquico de la persona

o individuo que lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. Define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre».

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte o recreación, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control mediante un reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no implica que se lo realice ya que puede estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

En el concepto de deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades como el movimiento corporal y que es realizado como parte de los momentos de juego y de actividades recreativas. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero se basa esencialmente por la actividad física (incluyendo la mental); tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica en las personas participantes con buen manejo del desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales.

Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar

deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión.

Profesionalidad

El aspecto del entretenimiento en el deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación deportivos y culturales, ha provocado que se profesionalice. Dando paso a muchas polémicas, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el lucro del dinero y la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares.

Por ejemplo: el fútbol soccer, el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero y marketing

Arte físico

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte. Ya que son disciplinas como: el patinaje artístico sobre hielo, son deportes con características muy cercanas a espectáculos artísticos. Las mismas actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el fisicoculturismo comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad física no solo para el propósito habitual sino por ejemplo: no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad y salud.

Por ejemplo, se debe valorar un auto no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo el mismo que otorga una buena condición física y mental.

La Salud. La misma que va de la mano modernamente con la tecnología ya que está presente en la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, lo cual da paso al incremento potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades y escalas, se pueden recuperar rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología en el deporte actual consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por eso existen muchas organizaciones que controlan el dopaje en los diferentes certámenes y competiciones.

Su Instrucción. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la práctica deportiva. Ya es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Existen actualmente técnicas para la captura de movimientos incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse.

En competiciones en ocasiones ya son asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor

posible dando ventaja al competidor y el mismo pueda rendir de mejor manera.

El Equipamiento. En ciertas categorías o justas deportivas, el deportista se vale de un diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto que facilitan a los árbitros en toma de decisiones en momentos difíciles o polémicos. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso del tiempo el mismo que mejorar el rendimiento deportivo, transformando factores como la dureza o el peso de los mismos. En algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del competidor o deportista, como por ejemplo en el boxeo. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años permitiendo un mejor desenvolvimiento del certamen o evento deportivo.

Deporte y sociedad

El deporte tiene un gran predominio en la sociedad; la que destaca de manera notable la cultura y edificación de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública de un país.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel primordial e importante de transmisión de valores a niños, adolescentes y adultos. La actividad física se inculca mediante valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación siendo esto un proceso de socialización y de involucración de las partes. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y culturas las cuales contribuye a inculcar respeto hacia los demás, enseñando cómo competir, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social muy importante en el

deporte es el aprendizaje de saber reconocer la victoria y derrota sin sacrificar las metas y objetivos propuestos por los participantes.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de eventos deportivos importantes negocios lucrativos que financian a los deportistas, representantes y organizadores incluyendo a varios sectores de la economía.

La práctica del deporte realza el bienestar y la calidad de vida de participantes y por ende de la sociedad siendo estos beneficios para la actividad física y para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades con regularidad suelen sentirse más satisfechos consigo mismos.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como entretenimiento y espectáculo de los mismos que sirven para afirmar el valor y las aptitudes de las personas participantes (Citas biográficas APA Autor: Estadella, Antonio Franco. 1974)

2.4.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

CONCEPTO

El término motricidad se emplea para referirse al movimiento voluntario de una persona, coordinado por la corteza cerebral y estructuras secundarias que lo modulan. Debe distinguirse de "motilidad", que hace referencia a los movimientos viscerales; como, por ejemplo, los movimientos peristálticos intestinales. En su estudio surge un problema, pues al ser un

acto consciente en principio parece que debiéramos encontrar el origen del movimiento en la voluntad humana, pero se demuestra que esto no es así. Muchos experimentos han demostrado que la consciencia del "acto consciente" surge unos milisegundos después de haberse originado en áreas corticales promotoras y de sociedad.

Desarrollo motor grueso

La motricidad gruesa se refiere a los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de control que se tiene sobre él. Incluye el desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio, la postura y el movimiento. El desarrollo del motor grueso es la primera fase en aparecer, da inicio al momento que el bebé comienza a controlar su cabeza, sentarse sin apoyo, gatear, caminar, saltar, correr, subir escaleras, entre muchas actividades más que hacemos día a día con nuestro cuerpo.

Podemos ayudar a su desarrollo mediante el uso de gimnasios o alfombras que pueden ser útiles desde cero meses hasta el primer año de edad, también juguetes con movimiento que estimulen el gateo, mesas de actividad o caminadoras para fomentar los primeros pasos. Son algunos de los ejemplos con los que puedes lograr el desarrollo del motor grueso de cada estudiante.

Desarrollo motor fino

La motricidad fina está relacionada con el uso de las partes individuales del cuerpo, como ser: las manos y un sinnúmero de pequeños músculos que también requieren de ejercicio. El motor fino requiere de coordinación entre sus ojitos y las manos, para poder realizar actividades como coger juguetes, manipularlos, agitar objetos, dar palmadas, tapan o destapan objetos, agarrar cosas muy pequeñas, enroscar, enlaza. Hasta llegar a niveles muy altos de complejidad.

Para su desarrollo hay muchísimos elementos que pueden ser empleados de acuerdo a su edad, artículos que pueden subir para que pueda alcanzarlos, cubos para encajar, apiladores, rompecabezas y muchas cosas más. Una gran ventaja con la que contamos es que es tan amplia la variedad de productos que pueden utilizarse para desarrollar el motor fino del estudiante, que elegir la que más le guste será el verdadero reto. (Autora: Ma. Del Roció Arce Villalobos).

Equilibrio

El equilibrio desempeña un papel importante en todas las actividades tanto de la vida cotidiana como por ejemplo caminar, agacharse, subir escaleras, levantar o transportar un objeto, como en actividades deportivas como lo es la clase de educación física, en la participación de torneos internos de las instituciones educativas como en la práctica durante el tiempo libre en clubes o equipos deportivos e incluso en la práctica en parques públicos.

Hace parte fundamental de las conductas motoras básicas, entendiéndose cuando se habla por conducta a lo que podemos aprender por medio de lo que el entorno nos aporta o por medio de la enseñanza-aprendizaje. Además, dentro del desarrollo del equilibrio la coordinación (general y específica) ocupa un lugar de suma importancia, entrelazándose éstas para consolidar aspectos que deben ser vivenciados de antemano en los escolares como lo es el esquema corporal (identificación corporal, lateralidad, independencia segmentaria, control respiratorio, etc.). Carlos Fernández Tejero, (2002).

Coordinación

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., (Sistema Nervioso Central) del potencial genético de los alumnos para

controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Habilidades

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones. (Autor: Domingo Blázquez Sánchez. Febrero 2006)

DESARROLLO MOTRIZ

La motricidad viene hacer la capacidad del ser humano de concebir movimientos por sí mismo, para esto tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización de todas las estructuras que actúan en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculoesquelético.)

La Motricidad puede encasillar en Motricidad Gruesa y Motricidad Fina.

El desarrollo motor grueso se puede determinar como la habilidad que el infante va adquiriendo y desarrollando, para mover melodiosamente los músculos de su cuerpo y paso a paso mantener el equilibrio de la cabeza, tronco, extremidades para: gatear, ponerse de pie, y poder desplazarse con facilidad para caminar y correr con lo cual adquiera más agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos hechos.

Este factor es el primero en hacer su aparición e innovación en el desarrollo del niño, desde el momento en el que empieza a sostener su cabeza y al sentarse sin apoyo luego pueda saltar, subir escaleras, etc. son otros logros de motricidad gruesa que, con el paso de los años, irá adquiriendo, aprendiendo y dominando.

El desarrollo motor fino se manifiesta un poco más tarde, el mismo se refiere a los movimientos voluntarios mucho más precisos del cuerpo, que implican pequeños grupos de tejidos, músculos y que requieren una mayor coordinación y control. Se observa cuando el niño se descubre las manos, las mueve, comienza a intentar coger los objetos que se encuentran en su entorno. La motricidad fina encierra habilidades como; dar palmadas, la habilidad de pinza, realizar torres de piezas, tapar o destapar objetos, cortar con tijeras, hasta conseguir niveles muy elevados de complejidad.

Es importante destacar que influyen movimientos controlados y meditados que demandan el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. En el recién nacido se pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo que su cuerpo todavía no controla conscientemente sus movimientos.

El desarrollo de la motricidad fina es terminante para la habilidad de ensayo y aprendizaje sobre su entorno, pues luego juega un papel central en el aumento de su inteligencia. Las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo y paulatino.

La coordinación fina (músculo de la mano) es fundamental antes del aprendizaje del lector- escritura, si examinamos que la escritura requiere de una coordinación y entrenamiento motriz de las manos en complejidad, para lograr el dominio y destreza de los músculos finos de dedos y manos del niño.

Un buen desarrollo de esa destreza se mostrara cuando el niño empiece o comience a manipular los signos gráficos con movimientos armónicos y uniformes de su mano en la hoja de su libreta.

A continuación se detalla cada aspecto y desarrollo motor en los diferentes cambios de crecimiento, además se proponen nuevas actividades para estimular el aspecto motor.

De 5 años a 7 años	
<ul style="list-style-type: none"> • Construye con materiales: caminos, puentes, vías, etc. • Trepa escaleras de mano. • Se sostiene sobre un pie con laxo de 5 segundos. • Con un pie salta hasta dos metros. • Hace botar y recoger el balón. • Conocen mejor los objetos, son capaces de compararlos y diferenciar su forma, color y tamaño. • Pueden señalar el sitio que ocupan en el entorno: arriba, abajo, cerca, lejos, etc. • En esta fase, se automatizan los conocimientos adquiridos hasta el momento, que serán la base de los nuevos conocimientos tanto familiares como sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manipular una pelota y comenzar a botear muchas veces y luego aventarla al niño, e incitarlo que realice lo mismo. • Darle al niño una cuchara y ponerle un objeto en esta, pedirle que se la ponga en la boca y comience a caminar a un lugar determinado sin que se caiga que mantenga el equilibrio. • Batear o golpear una pelota colgada de una rama de un árbol utilizando un bate. • Saltar la cuerda primero un salto y luego incrementarlos de manera constante. • Trazar líneas en el piso (avión) para que brinque con un pie o dos según corresponda el juego. • Colocar una cinta adhesiva sobre el piso y pedir al niño pase sobre esta con saltos.

Cuadro N°1: Desarrollo motriz

Fuente: investigadora

Elaborada por: Elsi Estrada

A partir de los 7 años la maduración del menor está prácticamente completa y perfeccionada, por lo que a partir de ahora y hasta los 12 años es el momento idóneo para realizar actividades que fortalezcan el equilibrio y el control de movimientos.

Cabe mencionar que las primeras capacidades correspondientes a la motricidad gruesa y fina (si el bebé no tiene problemas sensoriales o físicos) pueden adquirirse simplemente en relación al entorno y según la etapa que corresponda. Sin embargo, nosotros podemos proceder a realizar determinados logros o enseñarles otros, mediante la motivación.

Esto no significa que los progenitores deban darle “clases” o lecciones, simplemente se hará jugando con ellos, charlando, creando nuevos retos juntos, están favoreciendo al desarrollo motor grueso y fino de bebés y niños, logrando fortalecer los vínculos. (Jordi Díaz Lucea (1999))

MOTRICIDAD

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Los niños pasan por diferentes etapas antes de realizar un movimiento. Cuando nacen sus movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más

rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación.

Al hacer la diferencia entre motricidad y movimiento, entiendo que el movimiento es el medio de expresión y de comunicación del ser humano y a través de él se exteriorizan las potencialidades motrices, orgánicas, afectivas e intelectuales. El movimiento es un acto motor, que involucra cambios de posición del cuerpo o de alguna de sus partes y que, por lo tanto, estaría representando algo externo, algo visible. Por otro lado, la motricidad involucra todos los procesos y las funciones del organismo y el control mental o psíquico que cada movimiento trae consigo. Por lo tanto, la motricidad estaría representando algo que no se ve, la parte interna del movimiento, todo lo que tiene que ver con los procesos internos de energía, contracciones y relajaciones musculares, etc.

El seguimiento de la Motricidad Gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño.

La motricidad gruesa es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Motricidad gruesa

Así pues, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo subir la cabeza, gatear, concentrar, voltear, andar, mantener el equilibrio etc.

La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea.

Así pues, el ámbito de la motricidad está relacionado, mayormente, con todos los movimientos que de manera coordinada realiza el niño con pequeños y grandes grupos musculares, los cuales, son realmente importantes porque permiten expresar la destreza adquirida en las otras áreas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva y del lenguaje.

Su evolución a lo largo de la etapa de Nivel Inicial debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos. Tutor. Sofía de la Piñero Cuesta: Eugenia Trigo Aza (2000)

PSICOMOTRICIDAD

La Psicomotricidad es la Psicología del Movimiento. Esto quiere decir que nuestro cuerpo está conectado con nuestra mente y nuestras emociones. Cuando se realiza una acción, ésta va acompañada de un pensamiento y una emoción.

Los primeros esquemas mentales se forjan a partir del movimiento, por lo que es muy importante que nos movamos. Especialmente en los primeros seis años de vida, se debe aprovechar la plasticidad del cerebro y estimular a que se generen mayor cantidad de conexiones neuronales. Esto puede hacerse por medio del movimiento del cuerpo.

La Psicomotricidad permite el desarrollo integral de la persona, porque aborda al individuo como un todo tomando en cuenta su aspecto afectivo, el social, el intelectual y el motriz. Es una disciplina sobre la cual se basa todo aprendizaje y su objetivo es ayudar a expresar las emociones a través del cuerpo favoreciendo el desarrollo, pues la persona explora, investiga, vive sus emociones y conflictos, aprende a superar situaciones, a enfrentarse a sus límites, a sus miedos y deseos, a relacionarse con los demás y a asumir roles.

Psicopraxis, Centro de Psicomotricidad Relacional, indica que "la Psicomotricidad es eficaz para ir desarrollando la forma individual de ser y estar en la vida y la adaptación a la sociedad en la cual vivimos, sin dejar de ser lo que cada uno es. La práctica psicomotriz favorece el desarrollo de la persona a la vez que potencia sus capacidades".

El psicomotricista es quien "escucha" el movimiento, el gesto, la postura y la palabra (tanto propia como del otro); para, a partir de ellas, comunicarse. También brinda oportunidades que permitan desarrollar adecuadamente el potencial de quien asiste a las sesiones de psicomotricidad. Asimismo, detecta las posibles dificultades que podrían estar afectando su evolución, para trabajar en ellas y alcanzar la autonomía personal.

La psicomotricidad tiene diferentes campos de intervención: La psicomotricidad educativa es dirigida a niños de 1 a 6 años y les ofrece variedad de opciones que favorecen la creación de vínculos, la exploración, la mejora del movimiento, la comunicación, el reconocimiento de las normas, la expresión de las emociones, facilita la capacidad de concentración, comunicación y relación, y fortalece el autoestima y la autonomía. Estimula la creatividad como medio de expresión y les brinda herramientas para la solución de problemas.

La psicomotricidad reeducativa es indicada para niños mayores de 3 años con dificultades en el movimiento, de motricidad gruesa o fina, psicoactivas, emocionales y/o sociales, tales como: Enuresis, hiperactividad, trastornos del sueño, alimentación, problemas de integración y aprendizaje escolar, trastornos afectivos, de conducta, de atención, de adaptación a la familia adoptiva, entre otros.

Por último, la Psicomotricidad terapéutica consiste en un trabajo individual para niños y adultos que necesitan una atención especial e individual. Se

realiza con personas que presentan: Parálisis cerebral, Autismo, Síndrome Down, distrofia muscular, lesiones cerebrales, entre otros.

En conclusión, podemos mencionar que la psicomotricidad es un medio de expresión que nos permite encontrar nuestro equilibrio, nos ayuda a desarrollarnos y a comunicarnos. Por medio del movimiento comunicamos más de lo que dicen nuestras palabras. Por lo tanto, en *Muévete y Crece* apostamos por el cuerpo como medio de expresión, creación y comunicación para personas de 0 a 100 años dependiendo de sus necesidades personales. Autor: Ricardo Pérez Cameselle (2005).

2.5. HIPOTESIS

H1.- Los métodos y técnicas básicos de natación mejora el desarrollo motriz de los estudiantes de sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal "México" de la provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE. Métodos y técnicas básicos de natación.

VARIABLE DEPENDIENTE. Desarrollo motriz.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

➤ **De campo.**

Porque se realizó en el lugar de los acontecimientos; es decir, en las instalaciones de la escuela fiscal “México”, tomando contacto en forma directa de acuerdo a los objetivos del proyecto a través del personal docentes, autoridades, niños y padres de familia para obtener información verídica y real.

➤ **Documental – Bibliográfica.**

La investigación documental depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, entendiéndose este término, en sentido amplio, como todo material de índole permanente, es decir, al que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar, sin que se altere su naturaleza o sentido, para que aporte información o rinda cuentas de una realidad o acontecimiento”.

➤ **Bibliográfica.** La investigación bibliográfica proporcionará el conocimiento de las indagaciones ya existentes como teorías, hipótesis, resultados, instrumentos y técnicas usadas acerca del problema planteado que se propone resolver, ya que el proyecto debe tener bases científicas y debe apoyarse en fuentes primarias y secundarias para explicar de forma teórica y científica el proceso de la investigación.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

En este trabajo hemos escogido dos tipos de investigación que nos permita cumplir a cabalidad nuestra investigación.

Exploratoria.

En el presente trabajo se utilizó la investigación exploratoria porque permitió conocer con profundidad el problema que existe con los métodos y técnicas básicas de natación de los niños/as de la escuela fiscal "México" ya que no cuentan con un entorno adecuado para la práctica de esta disciplina a la vez los profesores de cultura física no están capacitados e instruidos para la misma. Conveniente aplicar la investigación exploratoria, ya que la misma consta como un primer nivel de conocimiento, nos permite ubicarnos en contacto con la realidad del entorno que se va a investigar, es la manera más apropiada de explorar todas los aspectos relacionados con el problema planteado, reforzando el conocimiento respecto a las posibles causas y sobretodo ofrecer mayor seguridad al instante de plantear los efectos de la investigación.

Descriptiva.

Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento.

Los resultados de este tipo de investigación se basan en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se.

El nivel Descriptivo se refiere cómo es el problema, la frecuencia que este ocurre, a quiénes afecta y cuál es la realidad con el fin de realizar una profundización de las variables independiente y dependiente, las cuales nos permitirá tener una enfoque más claro de las posibles soluciones y propuestas para este problema.

Lo cual nos permitió buscar e interpretar las condiciones existentes en el momento de enlazar algún tipo de comparación y relación como son causa- efecto de las variables.

Nivel correlacional.

Estos tienen como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más variables o conceptos., categorías o variables. Los estudios cuantitativos correlacionales miden el grado de relación entre esas dos variables; es decir, miden cada variable presuntamente relacionada y después también miden y analizan la correlación.

Este nivel de investigación permitió establecer el grado de relación de la variable independiente: Métodos y técnicas básicos de natación y la variable dependiente: Desarrollo motriz.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

INFORMANTES	NUMEROS
Director representante de la institución	1
Docentes de cultura física	1
Estudiantes de sexto año de educación básica	31
Investigador	1
Total	34

Cuadro N°2: Población y muestra

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características que se vuelvan muestra.

3.4. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente. Métodos y técnicas básicos de natación.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items básico	Técnicas e Instrumentos
<p>Son periodos o estados que se divide un proceso donde el niño obtenga seguridad dentro del agua y demuestre su capacidad y habilidad mediante:</p> <p>Familiarización Sumersión Respiración Flotación Propulsión</p> <p>Son los primeros pasos básicos para la enseñanza de la natación.</p>	<p>Familiarización</p> <p>Respiración</p>	<p>Experimentación de sensaciones</p> <p>Bajar lentamente por la escalera</p> <p>respiración y recuperación</p> <p>Inspiración- espiración Inmersiones</p>	<p>¿Conoce usted métodos y técnicas básicas para la enseñanza de la natación?</p> <p>¿Piensa usted que la natación es un deporte saludable para el ser humano?</p> <p>¿Cree usted que los métodos y técnicas básicos son importantes para la práctica de natación elite?</p> <p>¿Cuántas veces por semana practica natación?</p> <p>¿Le interesa aprender esta disciplina?</p>	<p>Encuesta y Cuestionarios</p>

Cuadro N°3: Variable Independiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Variable dependiente. Desarrollo motriz.

Concepto	Categorías	Indicadores	Items básico	Técnicas e Instrumentos
<p>Se basa en el crecimiento y cambios físicos que se dan en la niñez mediante los cuales suelen ser más lentos y estables. El crecimiento prosigue de 9 años para las niñas y hasta 11 años en los niños todo esto depende del ejercicio, alimentación y factores genéticos, estos cambios internos que se producen en los niños son fundamentales como:</p> <p>Esqueleto Tejido muscular Cerebro</p>	<p>Factores genéticos</p> <p>Cambios físicos</p>	<p>Peso y altura</p> <p>Aumento de masa muscular</p> <p>Desarrollo de habilidades</p> <p>Desarrollo de la coordinación</p>	<p>¿Usted cree que la natación estimula el crecimiento y el desarrollo motriz?</p> <p>¿Cree usted al practicar permanentemente la natación aumenta destrezas y habilidades?</p> <p>¿Supone usted que la natación aumenta el tono muscular?</p> <p>¿La carencia de ejercicio deportivo influye en la práctica de natación?</p> <p>¿Qué edad es recomendable para la práctica de la natación?</p>	<p>Encuestas y cuestionarios</p>

Cuadro N°4: Variable Dependiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

3.5. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

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

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿De qué personas u objetos?	A los estudiantes de sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal "México"
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la natación
¿Quién investiga?	Investigadora: Elsi Marisol Estrada Estrada
¿Cuándo?	Septiembre 2013-Febrero 2014
Lugar de recolección de la información	Escuela Fiscal "México" de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Una aplicación
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En las horas de cultura física y también existió la colaboración de parte de los involucrados

Cuadro N°5: Recolección de información

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

El pie de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc. Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo con los niños y docentes de la Escuela Fiscal “México” Provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

3.7 PLAN PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se revisó y analizó la información recogida es decir se realizará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no oportunas.

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

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

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico, también se comprobó y se verificó la hipótesis, y por último se estableció las referentes conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

Encuestas dirigidas a los estudiantes

Pregunta N°1 ¿Le interesa aprender esta disciplina?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	16%
No	26	84%
Total	31	100%

Cuadro N°6: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

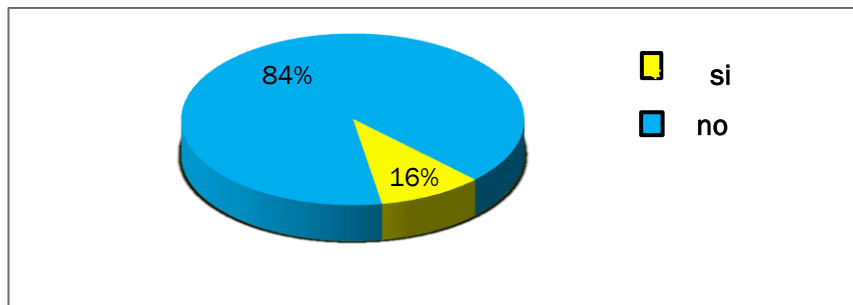


Gráfico N°5: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 84% de los encuestados nos respondió que no les interesa nadar. El 16% de los encuestados nos manifestaron que si les interesa esta disciplina.

Interpretación

Los estudiantes al no tener un entorno adecuado para la práctica de natación dentro de la institución se les imposibilita aprender a nadar. La misma que a futuro podría brindar seguridad a sus vidas y también mejorar su salud ya que es un deporte completo.

Pregunta Nº2 ¿La natación estimula el crecimiento y el desarrollo motriz?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	10%
No	28	90%
Total	31	100%

CuadroNº7: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

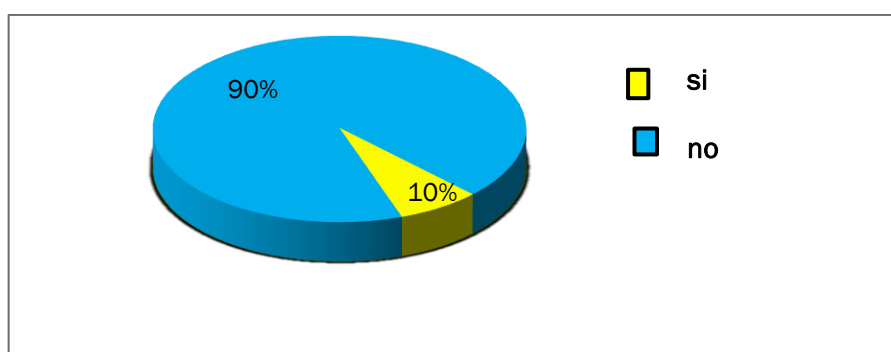


Gráfico N°6: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 10% de los encuestados respondió que la natación si ayuda al crecimiento y al desarrollo motriz.

El 90% de los encuestados nos respondió que la natación no ayuda al crecimiento y al desarrollo motriz.

Interpretación

Los estudiantes están conscientes que nunca en su institución han recibido esta disciplina, ya que la misma no cuenta con el entorno adecuado ni con los implementos necesarios por lo que se sugiere capacitar del tema al profesor de cultura física en métodos y técnica básica de natación.

Pregunta N°3 ¿Piensa usted que la natación es un deporte saludable para el ser humano?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	31	100%
No	0	0%
Total	31	100%

Cuadro N°8: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

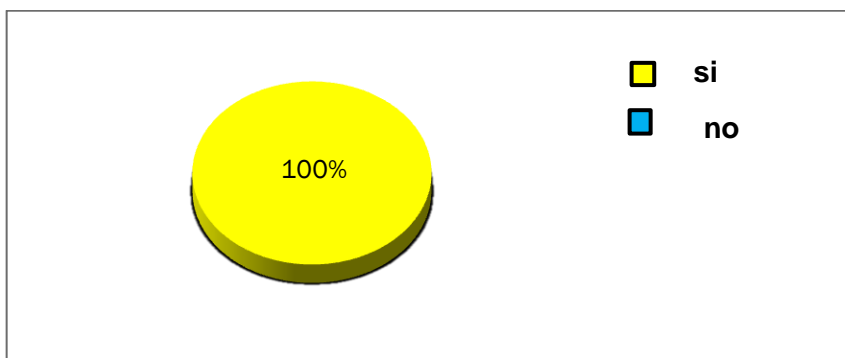


Gráfico N°7: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 100% de los estudiantes opinan que si es un deporte saludable.

Interpretación

La natación es uno de los deportes más completos y saludables que nos ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, estimulando la circulación sanguínea y ayudando a mantener una presión arterial estable.

Pregunta N°4 ¿Tiene usted conocimiento de los métodos y técnicas básicos de natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	10%
No	28	90%
Total	31	100%

Cuadro N°9: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

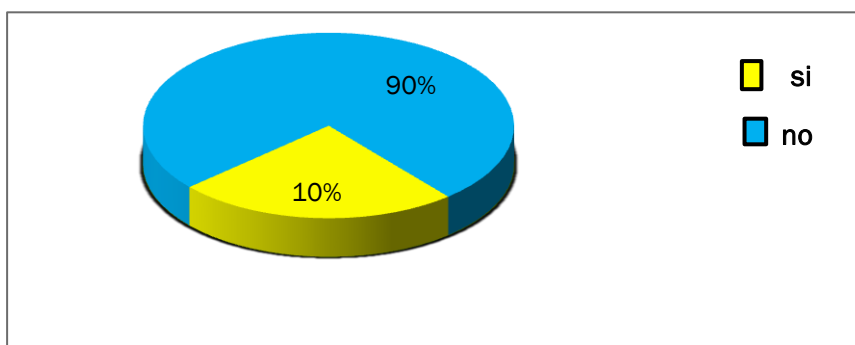


Gráfico N°8: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 10% de los encuestados si tienen conocimiento de los pasos básico de natación.

El 90%no tienen conocimiento de los pasos básicos de natación.

Interpretación

El docente debe fomentar charlas para luego incentivar la práctica de natación y dar a conocer sus beneficios a todos los estudiantes quienes serán beneficiados a futuro.

Pregunta N° 5 ¿Les gustaría aprender juegos recreativos dentro de la piscina?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	31	100%
No	0	0%
Total	31	100%

Cuadro N°10: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

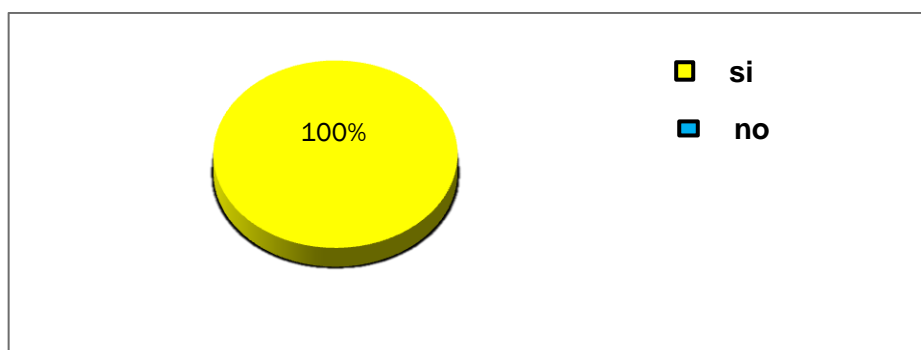


Gráfico N°9: Encuestas dirigidas a los estudiantes

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 100% de los estudiantes opinan que les gustaría aprender juegos recreativos dentro de la piscina.

Interpretación

El docente tiene que realizar actividades recreativas de natación a todos los estudiantes que sepan o no sepan nadar en complejos acuáticos adecuados para esta práctica.

ENCUESTA APLICADA AL DOCENTE Y DIRECTOR DE LA ESCUELA FISCAL “MEXICO” DEL CANTÓN AMBATO

Pregunta Nº 1 ¿Piensa usted que la natación es un deporte saludable para el ser humano?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0%
Total	2	100%

Cuadro N°12: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E



Gráfico N°11: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que la natación ayuda a mejorar de la salud.

Interpretación

Está comprobado que la práctica de una actividad física diaria ayuda a mejorar el estado de salud y la práctica de la natación no es la excepción ya que incluye ejercicios de respiración, coordinación y desplazamiento del cuerpo.

Pregunta N°2 ¿Qué edad es recomendable para la práctica de la natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4 a 5 años	1	50%
6 a 7 años	1	50%
Total	2	100%

Cuadro N°15: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

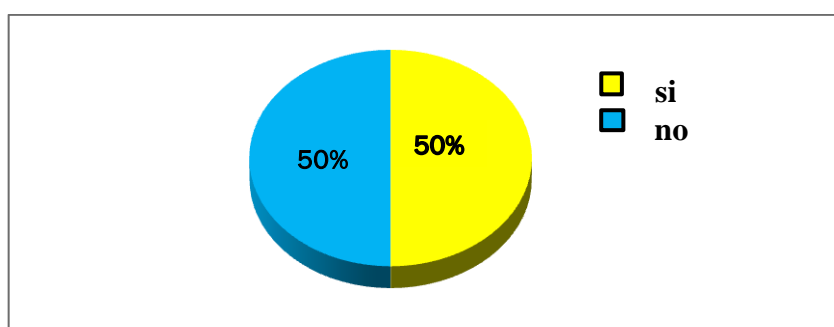


Gráfico N°14: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

Área de Cultura Física de las 2 personas encuestadas que representa el 100% manifestaron que el 50% dicen de 4 a 5 años es recomendable practicar natación el 50% dicen que de 6 a 7 años es recomendable practicar natación ya que el estudiante lo toma como juego.

Interpretación

Porque es la actividad física más completa y saludable ya que se involucra todo el cuerpo humano, el mismo que se puede practicar desde los 6 a 7 años en adelante en donde el niño está apto para poder aprender de una forma rápida y eficaz.

Pregunta Nº 3 ¿Supone usted que la natación aumenta el tono muscular?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0%
Total	2	100%

Cuadro N°11: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

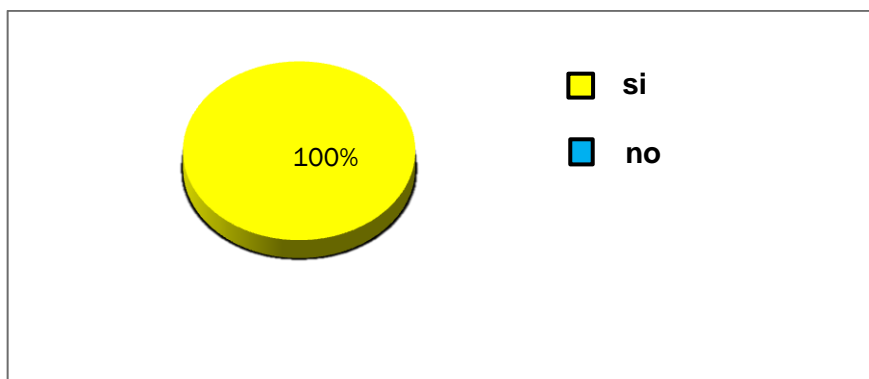


Gráfico N°10: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

El 100% de los docentes encuestados dicen que si en el deporte más completo y si aumenta el tono muscular.

Interpretación

La natación es una actividad física completa gracias a su práctica se trabajan y ejercitan todos los músculos del cuerpo de una manera sincronizada, la misma que mejora la coordinación motora, el sistema circulatorio y respiratorio.

Pregunta Nº 4 ¿Usted cree que la natación estimula el crecimiento y el desarrollo motriz?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0%
Total	2	100%

Cuadro N°13: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

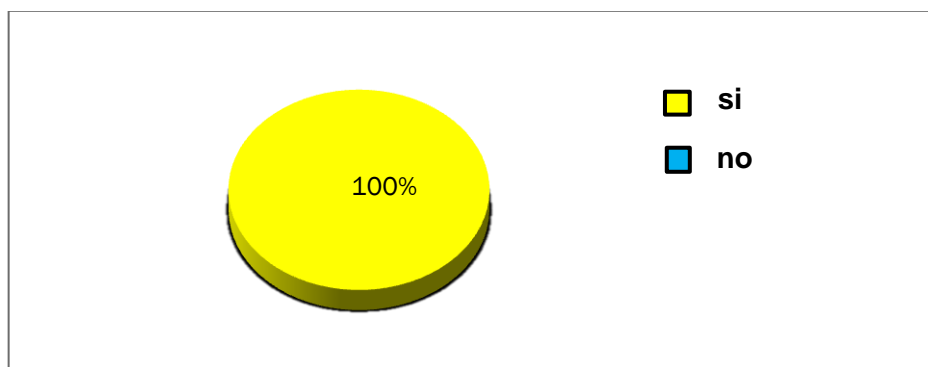


Gráfico N°12: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que la natación ayuda al desarrollo motriz.

Interpretación

La natación es una actividad física completa gracias a su destreza se trabajan e instruyen todo el cuerpo de una manera sincronizada, la misma que mejora la coordinación motora, el sistema arterial y respiratorio. Es por esta razón que la natación ayuda al desarrollo motriz de forma eficiente y eficaz.

Pregunta N° 5 ¿Cree usted al practicar permanentemente la natación aumenta destrezas y habilidades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0%
Total	2	100%

Cuadro N°14: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

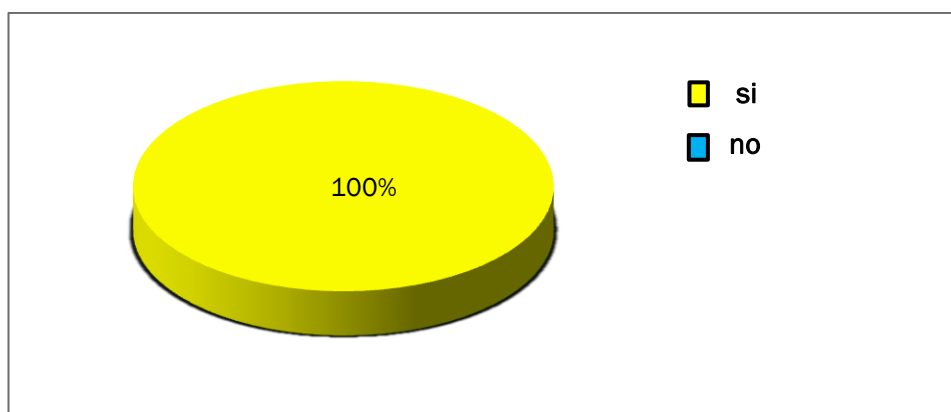


Gráfico N°13: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100% manifestaron que la natación si ayuda a las destrezas y habilidades en estudiantes.

Interpretación

Al ser una disciplina deportiva muy completa ayuda a las destrezas, habilidades y coordinación de movimientos como son: el braceo, patada y respiración lo que ayuda el desarrollo sicomotriz del estudiante.

Pregunta N°6 ¿Tiene usted conocimiento de métodos básicos de natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	50%
No	1	50%
Total	2	100%

Cuadro N°16: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

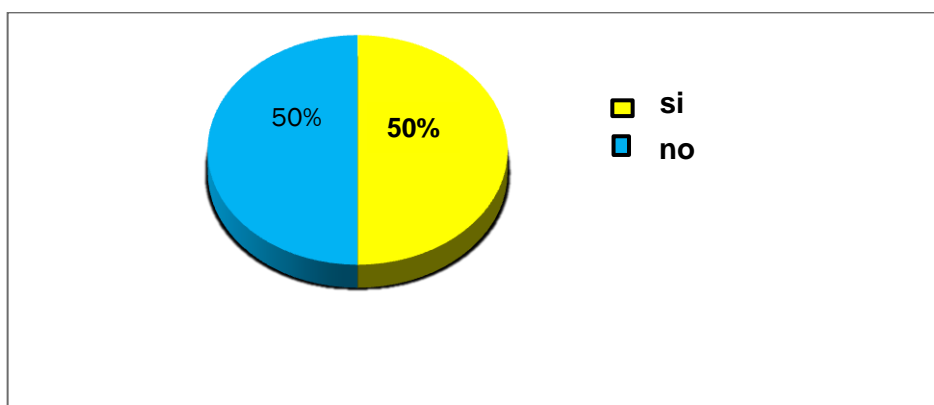


Gráfico N°15: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100% el 50% manifiestan que no tienen conocimientos en los pasos básicos de natación. El otro 50% manifiestan que si tienen conocimientos en los pasos básicos de natación.

Interpretación

Es necesario tener docentes especializados en natación, los mismos que puedan dar charlas e impartir una correcta enseñanza y práctica de esta disciplina.

Pregunta N°7 ¿Cree usted, que se utilizan los métodos adecuados para la enseñanza de natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	2	100%
Total	2	100%

Cuadro N°17: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

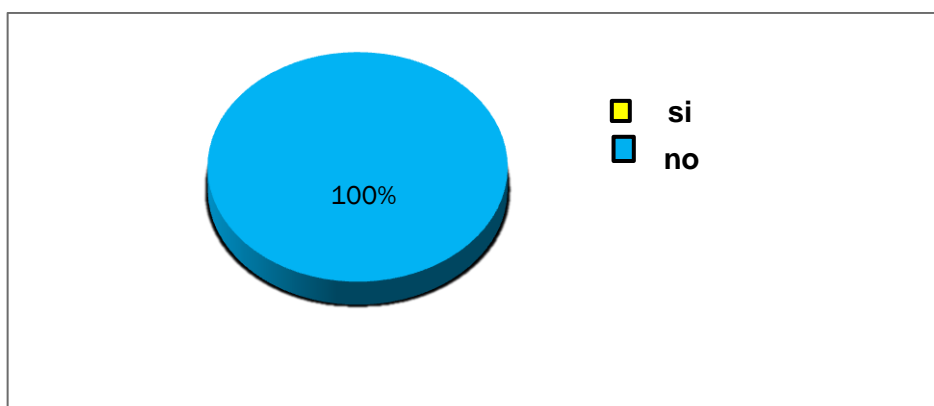


Gráfico N°16: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

De los datos obtenidos se puede observar que el 100% de los docentes no utilizan métodos adecuados.

Interpretación

Es esencial practicar esta disciplina. El motivo es que no cuenta con espacio suficiente la institución. Los docentes deben utilizar métodos adecuados de natación porque es indispensable hacerlo con unos conocimientos básicos sobre la técnica que permite realizar un desplazamiento fácil en el medio acuático.

Pregunta N°8 ¿Cuántas veces por semana practica natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una vez	0	0%
Dos veces	0	0%
Nuca	2	100%
Total	2	100%

Cuadro N°18: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

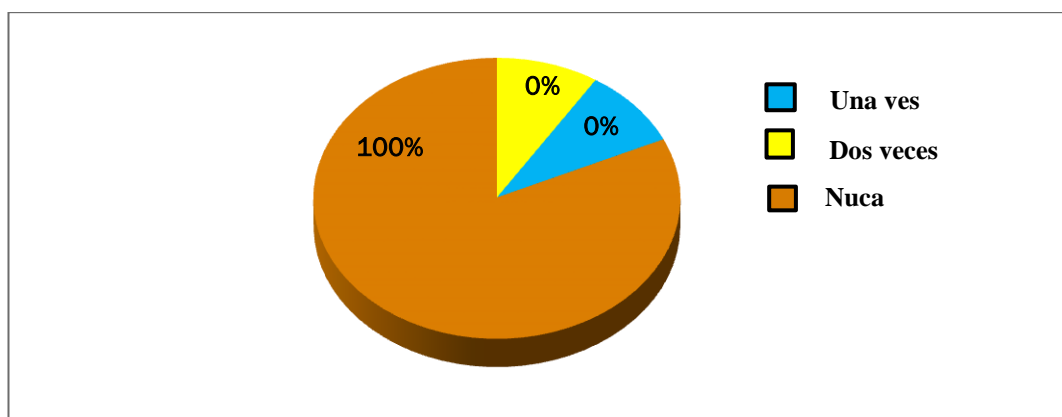


Gráfico N°17: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100% dicen que no practica esta disciplina.

Interpretación

El aprendizaje de la natación se debe practicar al menos una hora a la semana ya que mejoraría su estado de ánimo y salud.

Pregunta N°9 ¿La carencia de ejercicio deportivo influye en la práctica de natación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	50%
No	1	50%
Total	2	100%

Cuadro N°19: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

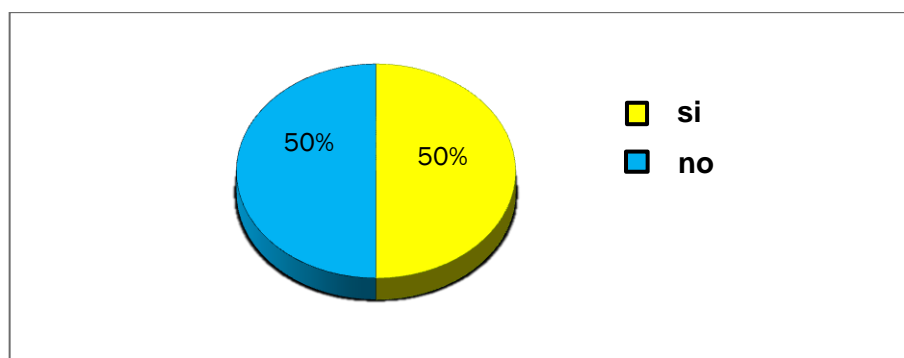


Grafico N°18: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100% manifiestan que el 50% de los encuestados que los ejercicios si influye en la práctica de natación. El 50% manifestaron que los ejercicios no influyen en la práctica de natación

Interpretación

Es importante tomar en cuenta los ejercicios lúdicos en el momento de la ambientación al medio acuático de los estudiantes de la escuela fiscal “México”, consideran que los ejercicios lúdicos son una buena estrategia metodológica para el aprendizaje de la misma.

Pregunta N°10 ¿Realiza algunas actividades recreativas en las horas de clase de cultura física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0%
Total	2	100%

Cuadro N°20: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

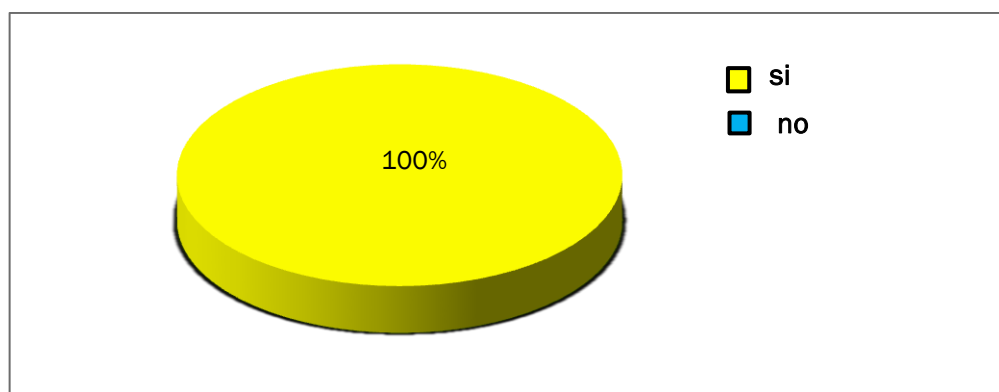


Gráfico N°19: Encuesta aplicada al docente y director

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E.

Análisis

De las 2 personas encuestadas que representa el 100%, manifiestan sí realiza algunas actividades recreativas de natación

Interpretación

Los docentes planifican y ejecutan diferentes actividades recreativas en las horas de clase de cultura física para los estudiantes ya que es beneficioso para su salud y crecimiento.

Es un trabajo descriptivo no necesita comprobar la hipótesis.

CAPITULO V

5.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.2. CONCLUSIONES

- El presente análisis ha pretendido dar respuesta al problema de investigación del presente estudio, el cual hace referencia a los métodos y técnicas básicas de natación el cual mejorará la coordinación motriz en los estudiantes.
- Los estudiantes tienen interés por aprender a nadar a través de actividades recreativas.
- Los instrumentos de evaluación física de los estudiantes, son aplicados al final de cada semana, durante un hora como son: familiarización, flotación, respiración, propulsión. Estas pruebas físicas receptadas en la escuela son consideradas únicamente para valorar el desarrollo motriz de cada estudiante.

5.3. RECOMENDACIONES

- Que el profesor de cultura física tenga un dialogo con los padres de familia sobre lo importante que es la disciplina de natación en los niños/as, ya que esta edad es la más recomendable para su enseñanza.
- El docente debe capacitarse y actualizarse en los métodos y técnicas de natación las que debe implementar con diferentes actividades físicas y recreativas para una correcta enseñanza de natación ya que en la actualidad existe un sinnúmero de estrategias y actividades para este fin.
- Diseñar y ejecutar un Plan de Trabajo, aplicando un sistema procedente y profesional que determine de manera explícita cada una de las tareas asignadas al docente de Cultura Física la misma que de paso hacia una cultura didáctica-pedagógica referente a la disciplina de natación y a futuro se pueda participar en competencias escolares.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TEMA: “Elaboración de una guía didáctica sobre los métodos y técnica básica para la práctica de natación y mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de la escuela fiscal México de la provincia Tungurahua ciudad de Ambato”.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCION:

Escuela fiscal México del cantón de Ambato provincia de Tungurahua.

BENEFICIARIOS:

- Profesor de la institución
- Estudiantes de la institución

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Marzo 2014

Finalización: Julio 2014

Equipo responsable:

Investigadora: Elsi Marisol Estrada Estrada

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La investigación realizada se determina que la elaboración de una guía didáctica sobre los métodos y técnica básica para la práctica de natación y estimular al desarrollo motriz de los estudiantes de la escuela fiscal “México” de la provincia Tungurahua ciudad de Ambato”. el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes y docente los cuales manifestaron la necesidad de

implementar clases de natación en los estudiantes y capacitación al docente para la correcta elaboración de un plan didáctico conveniente para este deporte.

Sobre esta propuesta podemos señalar que va hacer muy beneficiosa para los estudiantes que a posterior puedan representar de buena manera a la institución en los diferentes encuentros escolares.

6.3. JUSTIFICACIÓN

La importancia que tiene la propuesta radica en que se va a dotar de un recurso didáctico aplicable que permita conocer la importancia de la práctica de natación y como esto influye en el desarrollo motriz de los estudiantes, y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso de enseñanza-aprendizaje aportando al mismo tiempo a la formación integral de sus estudiantes.

Lo novedoso está en que causara un impacto dentro de la escuela fiscal “México”, por cuanto se van a dar a conocer estrategias actuales para la adaptación al medio acuático.

Los beneficiarios directos serán los niños/as de la escuela fiscal “México” del ciudad de Ambato, quienes van a aprender a nadar, dominado los métodos y técnicas básicas de natación, como son: familiarización, flotación, respiración entre otras.

El Diseño de la Guía de los métodos y técnicas básicas de natación servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información planteada.

El diseño de esta Guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la Institución. Además son medios viables para comunicar estrategias y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Elaborar una guía didáctica para mejorar desarrollo motriz en la práctica de natación de los estudiantes de la escuela fiscal “México” de la provincia de Tungurahua ciudad de Ambato.

6.4.2. Objetivo Especifico

- Incentivar la guía de los métodos y técnicas básica de natación para que ayuden a mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de la Escuela Fiscal “México”.
- Ejecutar la guía de los métodos y técnicas básica de natación para que sirva de soporte y ayude a mejorar el desarrollo motriz en la práctica de la natación de los estudiantes de la Escuela Fiscal “México”.
- Supervisar y evaluar la aplicación de la guía de los métodos y técnicas básica de natación, que es una parte fundamental para observar los cambios que se presente en el transcurso de su aplicación ya que el docente debe conocer el propósito de la aplicación de esta guía

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará tanto a los estudiantes y docentes de la Escuela Fiscal “México” ya que el objetivo del mismo es lograr una correcta enseñanza de métodos y técnicas básicas de natación con una correcta guía didáctica y un plan estratégico de esta manera se convertirá en un proyecto viable y realizable.

- **Política.**

La propuesta es factible políticamente por cuanto la institución educativa tiene como eje central la capacitación permanente del personal docente para que esté en mejores condiciones de llevar adelante el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños/as.

- **Sociocultural.**

La factibilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez profesores más capacitados que puedan impartir correctamente la disciplina de natación por cuanto eso tiene una influencia directa en la educación de niños/as.

- **Organizacional.**

La institución educativa cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la guía didáctica de los métodos y técnicas básicas de natación facilitando tanto las instalaciones físicas, logística y la concurrencia del docente y estudiantes.

- **Equidad de género.**

La factibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara tanto al docente, así como estudiantes

- **Económico financiera.**

La propuesta tiene factibilidad económica financiera ya que cuenta con el presupuesto necesario para su aplicación la misma que correrá por cuenta de la investigadora del proyecto.

- **Normas de legalidad**

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

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 119 constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.Fuente. Suplemento del RO. 418 de 1 de abril del 2011

6.6. FUNDAMENTACIÓN

Natación

La natación es la acción que realiza una persona para mantenerse flotando en el agua sin tocar el fondo consiguiendo un avance horizontal, aunque puede que sea vertical en el caso del buceo y los saltos en trampolín; normalmente nos referimos a lo anterior con sencillamente nadar, y se suele reservar natación para referirnos a la disciplina deportiva (podemos nadar con fines recreacionales, para refrescarnos, etc.) Todos deberíamos saber nadar, lo cual evitaría desagradables accidentes y de paso podría ser de ayuda a alguna persona.

La natación requiere un esfuerzo general de todos los músculos del cuerpo, incluyendo los del estómago de allí que se solicite a las personas evitar nadar después de haber realizado alguna comida, es útil esperar más de dos horas después de comer algo “pesado” para realizar algún ejercicio fuerte, una caminata corta no es dañina pero una carrera sería algo peligroso. Por otra parte, este esfuerzo general por parte de los principales grupos musculares hacen de este deporte algo extremadamente saludable, que destaca además por no ser de impacto, lo que hace a la natación especialmente recomendada para quienes tienen problemas a la espalda, o requieren por algún motivo de un reacondicionamiento físico.

¿Por qué es bueno nadar?

Nadar es uno de los pocos ejercicios físicos que benefician al cuerpo humano globalmente que fortaleza la fuerza, la resistencia y la flexibilidad al mismo tiempo.

Tiene todos los beneficios cardiovasculares de correr, a la vez que algunos de los beneficios musculares del ejercicio de pesas y otros de los efectos potenciadores de la resistencia física vinculados a las clases de danza o aerobio.

La natación maneja la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables.

Nadar también ayuda a ser flexible las articulaciones, especialmente los hombros, cuello, y la pelvis. Los grupos musculares que particularmente se utilizan al nadar varían como el movimiento que se elija.

Sin embargo, practicar las variedades de nado a espalda y libre involucrará a un mayor número de músculos: abdominales, bíceps y tríceps, glúteos, poplíteos, y cuádriceps.

¿Qué es nadar?

Nadar es trasladarse de un lugar a otro sobre el agua mediante movimientos propulsivos, coordinados, de brazos y piernas.

Nadar es mejor para tu cuerpo que otros deportes

Nadar resulta generalmente mejor para tu cuerpo que los ejercicios de tierra porque tu capacidad natural de flotar en el agua ayuda a evitar los inevitables golpes que pueden provocar lesiones.

En el agua, el peso de una persona es aproximadamente el 10% de su peso normal, y el margen de movilidad es mucho mayor, sobre todo para las personas que más necesitan ponerse en forma y tienen limitada su movilidad ya que el agua soporta el peso de los miembros.

Por lo tanto, es una buena elección para los que quieren hacer ejercicio, y pudieran tener problemas con la práctica de ejercicios en tierra. Por ejemplo, nadar puede ser ideal para embarazadas, para aquellos que sufren artritis, o para los que padecen problemas de espalda y de peso.

Por otro lado, las personas con afecciones pulmonares como el asma, al ser el ambiente de una piscina normalmente muy húmedo, respiran más fácilmente.

Hay que añadir a todo ello, los beneficios para la salud mental que produce. Nadar relaja de las tensiones diarias, disminuye el aumento de tono muscular producido por el estrés, genera estados de ánimo positivos y ayuda a dejar momentáneamente “en blanco” la mente y asilarnos de los problemas.

¿Quién puede nadar?

Nadar es una actividad que puede ser practicada por personas de cualquier edad y con cualquier grado de forma física. Por lo tanto, es accesible para cualquiera.

Desde la persona sedentaria que realiza sus primeros "pinitos" acuáticos al nadador de competición que se entrena para una prueba, nadar es un ejercicio físico que cualquiera puede desarrollar a su propio nivel.

Cada cuerpo, según su constitución y el nivel de esfuerzo, tendrá una determinada velocidad de nado. De ahí que, ser capaz de nadar más rápido implica una mejora de la forma física, lo que no conlleva en absoluto la preocupación de ser más veloz que el resto de los nadadores de la piscina.

Lo que importa es desarrollar la velocidad propia y la capacidad de aguantar nadando durante un razonable período de tiempo.

¿Cómo aumentar los beneficios de la natación?

Naturalmente, a mucha gente le gusta simplemente "chapotear" en la piscina y disfrutar. La popularidad de las piscinas como centro de ocio se refleja en las instalaciones con generadores de olas y cascadas. Es una buena diversión pero genera un ejercicio de bajo nivel físico.

Pero aquellos que desean potenciar al máximo los beneficios saludables de la piscina deberían escoger un programa de ejercicios más enérgico que simplemente el lúdico.

Si estás empezando un programa de natación debido a que no estás muy en forma, empieza por nadar una longitud determinada y tomándote a continuación un descanso de entre 30 y 60 segundos de duración. No te

fatigues intentando batir récords de velocidad o resistencia nada más meter el pie en el agua. Tómatelo con calma.

Después de algunas semanas puedes incrementar el tiempo que pasas nadando. Cuando hayas desarrollado cierto nivel de forma, puedes adoptar un programa de calentamiento de 5 a 10 minutos, seguido de entre 20 y 40 minutos de natación con diferentes estilos, y finalizar con un período de cinco minutos de vuelta a la calma con un nado más lento y relajado.

Nadar entre 3 y 5 veces a la semana te proporcionará una gran capacidad aeróbica que fortalecerá la salud de tu corazón y pulmones. Sin embargo, este ejercicio no tendrá efecto en la fortaleza de tus huesos. Por ello, es una buena idea caminar, correr o hacer algún otro ejercicio en tierra debido a la presión que han de soportar los huesos, ayudando a éstos a mantener o incrementar su masa ósea

Beneficios dela natación

Uno de los ejercicios más completos para trabajar tu mente y cuerpo es la natación; te mantiene en forma, fortalece tus músculos y tu memoria, por lo que es recomendable que se practique a cualquier edad.

1. Tu calidad de vida mejora. La natación te permite retrasar la etapa del envejecimiento; tu capacidad motriz aumenta, al igual que tu memoria, ya que se requiere mayor concentración y coordinación.
2. Hace que estés más alerta, con más equilibrio y que tengas un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido; las heridas tardan menos en sanar.
3. Quemas mayor número de calorías. En el agua tus músculos trabajo de cinco a seis veces más que en tierra firme.

4. La natación aumenta tu masa muscular y la tonifica; alarga tus músculos y mejora tu silueta. Una hora de este ejercicio te permite quemar hasta 600 calorías.
5. Tu cuerpo se hace más resistente, ya que la natación aumenta el grosor de tus huesos.
6. Tu organismo adquiere mayor movilidad y elasticidad. La natación permite ejercitar las articulaciones, aumenta su flexibilidad y el rango de movimiento.
7. Favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorio.
8. Aumenta la flexibilidad de la columna y elimina los dolores.
9. Mejora tu circulación. Cuando nadas, le das un masaje a cada órgano de tu cuerpo, la sangre se activa y te sientes mejor.
10. El nadar relajas no sólo los músculos del cuerpo, sino también tu mente, por lo que tu estrés disminuye considerablemente.

Guía Didáctica sobre los Métodos y Técnica Básica para la práctica de Natación y mejorar el Desarrollo Motriz de los Estudiantes



***Autora: Elsi Marisol Estrada
Estrada***

PRESENTACIÓN

Este guía tiene por objetivo estar al tanto nuevas formas de aplicación y el arte de enseñar de forma lúdica-simple e participativa en el medio acuático, sin embargo la tutoría puede estar a cargo de un profesional como de un familiar que se interesó en ayudar al iniciante de tal manera que al estudiar, pueda entender de manera sencilla nuevos ejercicios y transmitirlos a su niño o niña.

Es conocer los principios básicos de natación sin intentar ser, en lo funcional de la guía didáctica sino por el contrario dar una enfoque nuevo e innovador y ofrecer a nuestros estudiantes que a través de ejercicios prácticos, y juegos lúdicos entre compañeros comprendan diferentes posiciones y ejercicios en el medio acuático.

Así mismo el profesor conozca nuevos ejercicios aplicables a la iniciación en el medio acuático con los principios básicos familiarización, flotación, respiración, propulsión y desplazamientos las mismas que servirán al iniciante en su mejor control del equilibrio y fortalecimiento de las posiciones del cuerpo en el agua.

En toda iniciación acuática se pone mayor atención en la forma de enseñar a nadar y a la fase de adaptación se le resta importancia siendo esto un gran error.

Esta nueva imagen de la familiarización al medio acuático lo único que pretende es dignificar la comprensión del iniciante y originar al experto a investigar, averiguar, renovar con ejercicios y técnicas para salir de la tradición pedagógica, facilitar al iniciante un cambio en su comprensión de aprendizaje significativo de los movimientos en el medio acuático.

¿Por qué es tan importante la natación?

- ✓ Es la actividad física más sana y completa.
- ✓ Fortalece las funciones respiratorias.
- ✓ Permite un desarrollo muscular armonioso por la participación de muchos grupos musculares.
- ✓ Se puede practicar desde la niñez hasta la vejez.
- ✓ Desenvuelve la coordinación y el ritmo.
- ✓ Desarrolla la confianza en sí mismo desde temprana edad.
- ✓ Se puede practicar como actividad recreativa.
- ✓ Forma hábitos de competir correctamente.

NORMAS DE SEGURIDAD.

Normas de seguridad que debes tener siempre en cuenta:

- ✓ Practicar la natación asistido, jamás solo.
- ✓ Mirar el agua que reúna condiciones higiénicas mínimas.
- ✓ Si se practica al aire libre en río, mar o laguna infórmate si existe corrientes, oleajes, etc.
- ✓ No realizar entradas violentas como: saltos, zambullidas pues no conoces el nivel de profundidad del entorno acuático.

MATERIALES QUE SE VA A UTILIZAR EN LA PRÁCTICA PARA LA DE NATACIÓN

Traje de baño

Deben ser de licra de una pieza, pues se adhieren mejor al cuerpo no absorben agua para el peso y dan mayor comodidad y ayudan a realizar mejor los movimientos.



Gafas

Son indispensables, porque nos permitirá ver bajo el agua y controlar la dirección que deseamos partir. Pues si cubres tus ojos evitaras que el agua moleste tus ojos en los ejercicios y por ende precautelar tu salud y prevenir una infección.



Gorro

Puede ser de látex o preferible de silicona sirve para el cuidado del cabello por la cantidad de cloro en la piscina como también en las niñas sujeta su cabello y por ende pueda trabajar mejor.



Flotadores tubulares

Son prácticos pues su forma se acomoda en cualquier posición al cuerpo del ser humano principalmente en niños/as y en adultos mayores esto dará mayor seguridad.



MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Tablas

Su uso es indispensable en la segunda etapa del desarrollo técnico de estilos, se debe apoyar las manos sobre la tabla y no agarrarse de ella.



Flotadores tubulares

Son prácticos pues su forma se acomoda en cualquier posición al cuerpo del ser humano principalmente en niños/as y en adultos mayores esto dará mayor seguridad.



ETAPAS DE APREDIZAJE DE NATACIÓN

MOVIMIENTOS BÁSICOS EN EL AGUA PRIMEROS PASOS

ETAPA N°1 DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN (FAMILIARIZACIÓN)

Familiarización

La familiarización es el proceso de adaptación inicial en el medio acuático, en el que el alumno sentirá y experimentará sensaciones totalmente distintas a las que percibe en el medio terrestre, con el fin de tomar confianza en el agua.

EJERCICIO N°1

Materiales: Traje de baño, Gorro, gafas.

Tiempo: 2 minutos y 2 repeticiones por ejercicio

Objetivo: Primer contacto con el agua, evitando sensaciones no deseadas.

Descripción del ejercicio:

Se deberá bajar por la escalera de espalda, agarrado con las dos manos a los lado de la escalera y descendiendo los escalones de uno a uno.

EJERCICIO N°1 (Bajar lentamente por la escalera)

Para este ejercicio se utilizó el Método explicativo práctico



EJERCICIO N°2

El desplazamiento se puede considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial; siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de las habilidades

Materiales: Traje de baño, Gorro, gafas.

Tiempo: 2 minutos y 1 a 2 repeticiones

Objetivo: Experimentar primeras sensaciones: Acostumbrarse al agua, su movimiento, la resistencia que ofrece, etc.

Descripción del ejercicio N°2

Caminar lateralmente, agarrados al borde con las dos manos, dando pasos lateralmente, primero una pierna luego la otra.

EJERCICIO N°2 (Desplazamiento por el borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°3

Este ejercicio se debe realizar también sentados en el borde de la piscina extendiendo las piernas sumergiendo los pies dentro del agua, sus puntas bien extendidas se moverán los más rápido que puedan sin exagerar en la flexión de las rodillas, esto también sirve como aclimatación antes de poder meterse a la piscina,

Materiales: Traje de baño.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones

Objetivo: lograr que el niño realice el correcto movimiento de piernas dentro del agua.

Descripción del ejercicio N°3

Sentados en el borde de la piscina extendiendo las piernas sumergiendo los pies dentro del agua, sus puntas bien extendidas se moverán lo más rápido que puedan sin exagerar en la flexión de las rodillas.

EJERCICIO N°3 (Piecitos locos)

Para este ejercicio se utilizó el Método explicativo práctico



EJERCICIO N° 4 (recoger objetos bajo el agua)

Materiales: Traje de baño, gorro, monedas.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones por niño

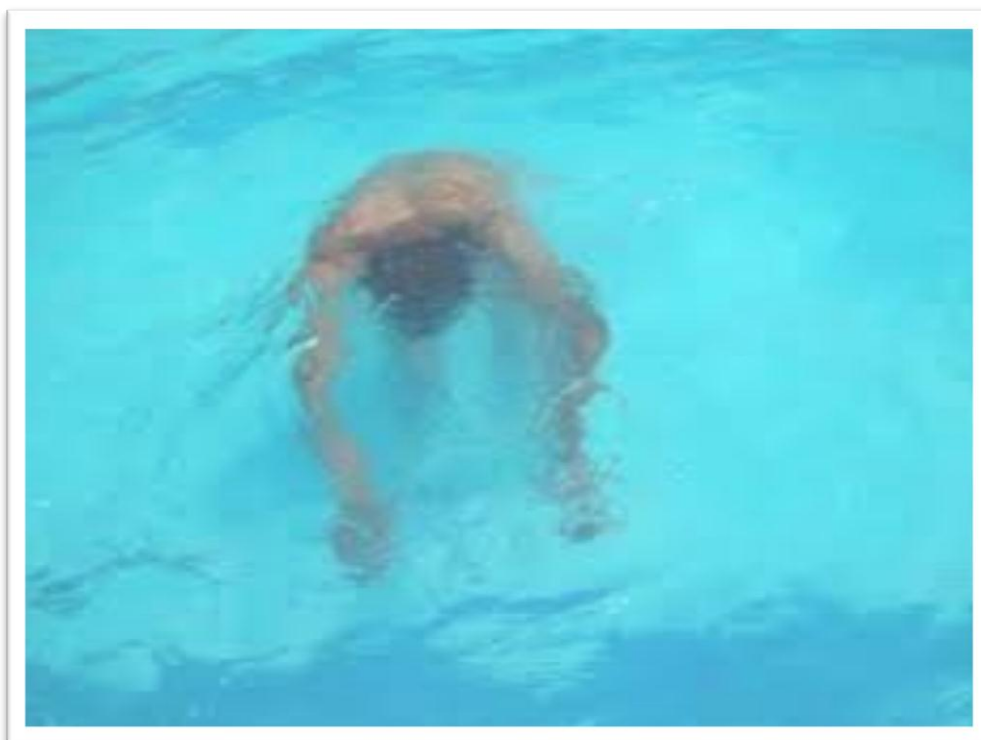
Objetivo: Lograr que el niño recoja la mayor cantidad de monedas

Descripción del ejercicio N°4

Lanzar monedas a la piscina, luego pedir al estudiante que baje a recoger las monedas a si con cada uno de los estudiantes.

EJERCICIO N°4(recoger objetos bajo el agua)

Para este ejercicio se utilizó el Método explicativo práctico



EJERCICIO N° 5

Materiales: Traje de baño, gorro, uñas.

Tiempo: 3 minutos y 5 repeticiones por niño

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión

Descripción del ejercicio N°5

Con la ayuda de dos estudiantes sujetan el ula para que el otro pase por la misma y así sucesivamente con todos.

EJERCICIO N°5 (cruzar la ula)

Para este ejercicio se utilizó el Método explicativo práctico



ETAPA N° 2 DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN (SALTOS)

Saltos

Acto de arrojarse al agua entrando con la cabeza o los pies por delante, normalmente como preliminar a la natación o algún otro deporte acuático. El salto de superficie, normalmente usado en salvamento, es el acto de arrojarse bajo el agua bajando la cabeza al mismo tiempo que se impulsa uno con las piernas y se da un tirón hacia adelante con los brazos. Los saltos de trampolín y palanca, competición con entidad propia, constan de un despegue, normalmente desde una plataforma, una maniobra en el aire y la entrada en el agua.

EJERCICIO N°1

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones

Objetivo: Contribuir al desarrollo del valor, la decisión, auto disposición y la seguridad en el agua.

Descripción del ejercicio N°1

Saltar del borde de la piscina con la ayuda del profesor.

Ejercicio N°1 (saltos del borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el Método explicativo práctico



EJERCICIO N° 2

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones

Objetivo: Contribuir al desarrollo del valor, la decisión, auto disposición y la seguridad en el agua.

Descripción del ejercicio N°2

Con un flotador en la cintura, saltar desde el borde de la piscina al agua, el profesor espera al niño con los brazos separados cogiéndole para que no se sumerja.

Ejercicio N°2 (saltos del borde de la piscina con flotador).

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N° 3

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas, tabla.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones

Objetivo: Mejorar en la técnica de salida para competiciones y pruebas de natación.

Descripción del ejercicio N°3

Del borde de la piscina en canclillas, manos una sobre la otra extendidas hacia arriba bajamos el mentón hacemos en forma de bolita en cuerpo, y luego nos impulsamos con los pies al agua y la ayuda del profesor.

Ejercicio N°3 (saltos del borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N° 4

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 2 minutos y 5 repeticiones

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Saltar.

Descripción del ejercicio N°4

Del borde de la piscina en grupos de 6 con las manos extendidas hacia arriba al sonido de silbato saltan a la piscina.

Ejercicio N°4 (saltos del borde de la piscina en grupo)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



ETAPE N°3 DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN (FLOTACIÓN)

Flotación

La flotación es uno de los factores más importantes en el aprendizaje de la natación y la familiarización con el medio acuático. Los otros elementos del aprendizaje son la respiración básica, los desplazamientos elementales y las zambullidas. Puedes ver cuáles son los principios físicos y mecánicos de la flotación para comprender por qué flotamos o no. Témenos:

Flotación estática:

El cuerpo en total extensión sin movimiento, relajado; previamente se ha efectuado una inspiración profunda, los brazos y las piernas extendidas lateralmente. En caso de la flotación dorsal la cabeza extendida hacia atrás, mirada hacia arriba.

Flotación dinámica:

Deslizamiento en flotación, con impulso de la pared o del piso de la piscina, el cuerpo completamente extendido con las piernas juntas y los varazos extendidos al frente, la cabeza entre los brazos, mentón pegado al pecho (flotación ventral) cuando el niño a dominado ambas flotaciones, está en capacidad de usar sus extremidades para la propulsión.

EJERCICIO N° 1

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 5 minutos y 10 repeticiones

Objetivo: Lograr que el niño extienda por completo las piernas y coloque la cara en el agua.

Descripción del ejercicio N°1

Cuerpo totalmente relajado. Sin soltarse del borde, brazos extendidos. Hacer una inspiración y meter la cabeza bajo el agua entre los brazos. Esto facilitará la elevación de las piernas y por lo tanto de la flotación. Abrir ligeramente las piernas en el plano horizontal. Aguantar un segundo en esta posición.

EJERCICIO N° 1 (Flotación ventral con apoyo del borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°2 posición dorsal (flotación estática)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 3 minutos y 4 repeticiones

Objetivo: Intentar que el niño flote por si solo sin apoyo.

Descripción del ejercicio N°2

Abrir los brazos en cruz y ligeramente las piernas. En esa posición intentar relajarse todo lo posible, desde las piernas, los brazos, el cuello, los hombros, etc. Una vez relajado, el profesor irá soltando muy lentamente, comprobando que la persona tumbada puede flotar.

EJERCICIO N°2 posición dorsal (flotación estática)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°3 (posición dorsal con desplazamiento)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 4 minutos y 3 repeticiones

Objetivo: Intentar que el niño flote por si solo sin apoyo con desplazamiento.

Descripción del ejercicio N°3

De pie, nos dejaremos caer hacia atrás, con la ayuda del profesor, hasta adoptar la posición horizontal, sin que la cabeza se hunda y se va desplazando por la misma.

EJERCICIO N°3 (posición dorsal con desplazamiento)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°4 posición ventral (flotación dinámica)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 3 minutos y 4 repeticiones

Objetivo: Intentar que el niño flote por si solo con apoyo.

Descripción del ejercicio N°4

Con el impulso anterior y los brazos totalmente estirados con el apoyo de profesor dejamos que nuestro cuerpo adopte la posición horizontal, sin mover nada, ni pies ni brazos y cuerpo relajado.

EJERCICIO N°4 posición ventral (flotación dinámica)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°5 posición ventral (flotación dinámica)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas, tabla.

Tiempo: 3 minutos y 4 repeticiones

Objetivo: Observar que el niño flota mucho mejor con el apoyo de la tabla.

Descripción del ejercicio N°5

Con el impulso del piso y los brazos totalmente estirados con el apoyo de profesor y la tabla nos vamos desplazando por la piscina hasta que el cuerpo se relaje por completo y flote solo con la tabla.

EJERCICIO N°5 posición ventral (flotación dinámica)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



ETAPA N° 4 DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN (RESPIRACIÓN)

Respiración

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

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

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

EJERCICIO N°1 (respiración con apoyo del profesor)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 4 minutos y 10 a 20 repeticiones

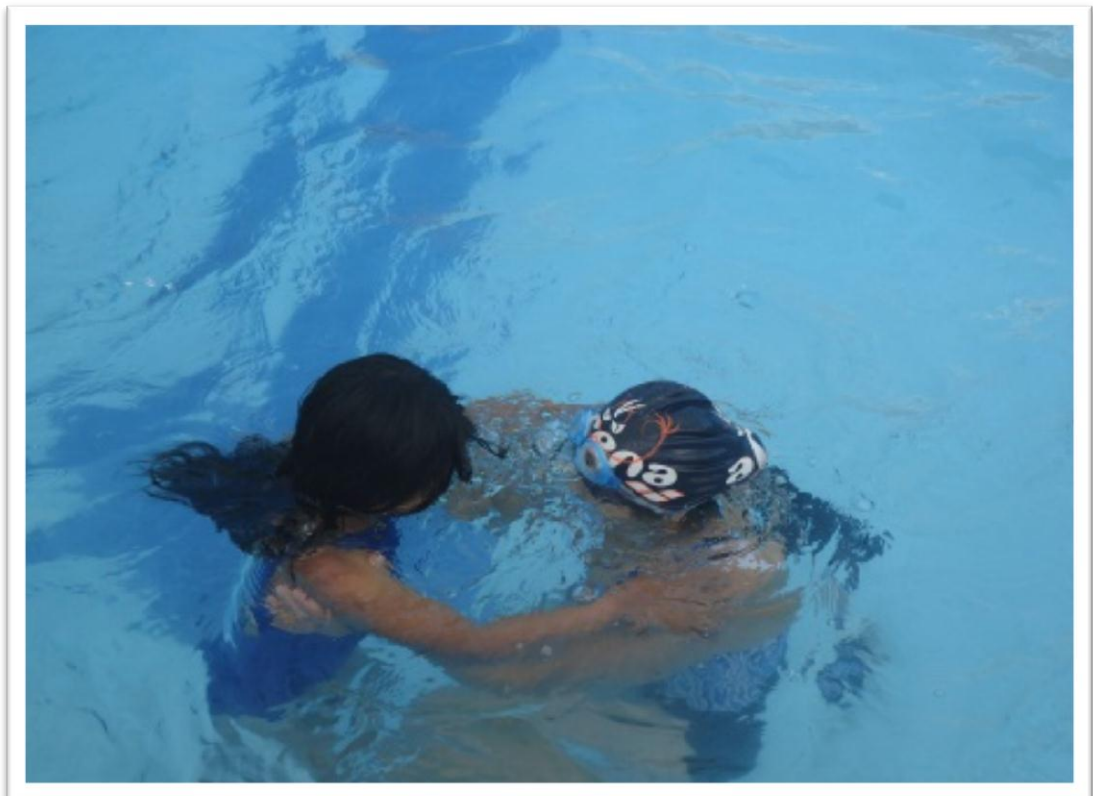
Objetivo: Realizar el mayor número de burbujas bajo el agua.

Descripción del ejercicio N°1

Con la ayuda del profesor se toma de los hombros, mirada frente afrente
Coge aire por la nariz abriendo tus pulmones todo lo que puedas, son
introducimos totalmente y suelta todo el aire por la boca, Intentar realizar
el mayor número de burbujas y lo más grandes posible.

EJERCICIO N°1 (respiración con apoyo del profesor)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°2 (respiración con apoyo del borde de la piscina)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 4 minutos y 10 a 20 repeticiones

Objetivo: Realizar el mayor número de burbujas bajo el agua.

Descripción del ejercicio N°2

Cogidos del borde de la piscina apoyándose con sus brazos y sus piernas de apoyo dentro del agua, primero se toma aire por la nariz y luego se sumerge la cabeza y soltamos el aire por la boca bajo el agua.

EJERCICIO N°2 (respiración con apoyo del borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°3 (respiración con desplazamiento)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas.

Tiempo: 4 minutos y 10 a 20 repeticiones

Objetivo: Realizar el mayor número de burbujas bajo el agua.

Descripción del ejercicio N°3

Cogidos del borde de la piscina extendiendo los brazos y piernas tomo aire por la nariz y soltar el aire por la boca bajo el agua.

EJERCICIO N°3 (respiración con apoyo del borde de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°4 (respiración con apoyo del tobo flotador)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas tobo flotador.

Tiempo: 2 minutos y 5 a 10 repeticiones

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

Descripción del ejercicio N°4

Se colocan flotadores por la piscina en grupos de tres por cada flotador cogidos del mismo van a sumergir la cabeza y soplar bajo el agua.

EJERCICIO N° 4 (respiración con apoyo del tobo flotador)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



ETAPA N° 5 DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN (PROPULSIÓN)

Propulsión

La propulsión debe ser vivida por el niño esto le permitirá su mejor adaptación según la edad en que se encuentre, no se debe contentar con lograr que el niño nade sino más bien enfocar en él, la importancia primordial y su influencia sobre el perfeccionamiento técnico en razón de la adaptación acuática del niño.

EJERCICIO N°1 (propulsión dentro de la piscina)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas tabla.

Tiempo: 5 minutos y 3 repeticiones

Objetivo: Realizar repeticiones de propulsión de corta distancia en la piscina.

Descripción del ejercicio N°1

El niño debe desplazarse dentro de la piscina mediante sus extremidades inferiores y superiores de un lado otro con apoyo de la tabla o solo.

EJERCICIO N°1 (propulsión dentro de la piscina)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



EJERCICIO N°2 (desplazamiento con balón)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas tabla flotadores.

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de cada niño en el medio acuático.

Descripción del ejercicio N°2

Lanzar un balón a la piscina y ver quien le atrapa primero niños o niñas.

EJERCICIO N°2 (desplazamiento con balón)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



Ejercicio N°3 (desplazamiento con tabla)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas tabla, flotadores.

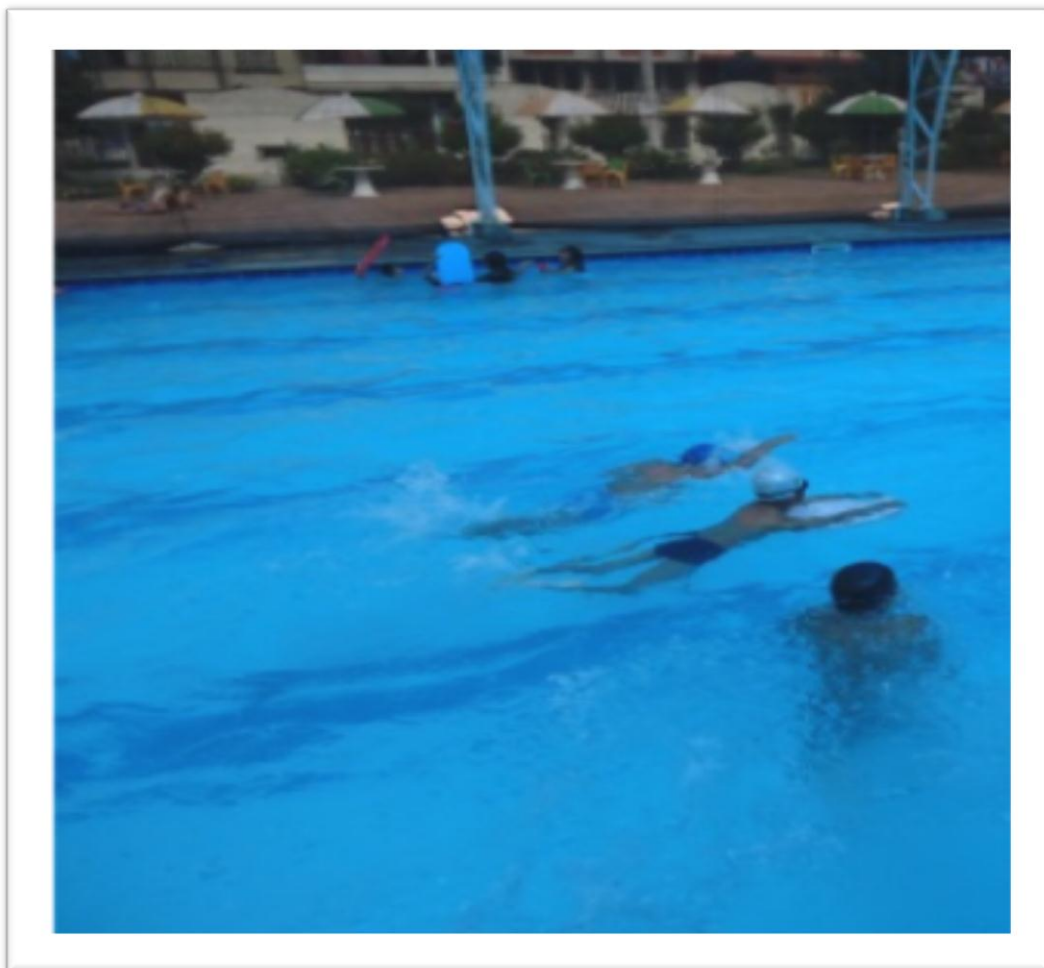
Tiempo: 5 minutos

Descripción del ejercicio N°3

Desplazarse por toda la piscina con y sin ayuda utilizando pierna y brazos.

Ejercicio N°3 (desplazamiento con tabla)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



Ejercicio N°4 (desplazamiento con y sin tabla)

Materiales: Traje de baño, gorro, gafas tabla.

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Propulsión o Locomoción.

Descripción del ejercicio N°4

Deslizarse por toda la piscina con y sin ayuda utilizando pierna y brazos.

Ejercicio N°4 (desplazamiento con y sin tabla)

Para este ejercicio se utilizó el método explicativo práctico



6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Diseñar una Guía de natación dirigida a los niños/as.

FASE O ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRESUPUESTO	RESPONSABLE	TIEMPO
Sensibilización	Sugerir y ser partícipe de la correcta planificación de actividades para la natación.	Participación significativa del docente y los estudiantes			Investigadora	06/01/2014 Una hora 13h00 a 14h00
Planificación	Planificar las actividades, recursos, responsables y tiempo para la ejecución de las actividades	Organización de cada una de las actividades, recursos, responsables y tiempos para el desarrollo de la propuesta	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	\$50 \$30 \$40	Investigadora	10/01/2014 Horario complementario 10h00 a 11h00
Socialización	Socializar al docente de cultura física, sobre la importancia de la guía didáctica actual para la adaptación al medio acuático	Socialización y motivación al docente de cultura física de la escuela fiscal "México" para la ejecución de la propuesta.	Computadora Copias Manual Marcadores	\$80 \$50 \$5,00 \$5,00	Investigadora	14/01/2014 Una hora

Ejecución	Ejecutar las actividades, ejercicios para la adaptación al medio acuático.	Aplicar la Guía durante las realizaciones de los ejercicios para la adaptación al medio acuático.	Piscina Buseta Equipo de trabajo	\$100 \$60 \$405	Investigadora Lic. Patricio Salazar docente de cultura física	3/02/2014 Al 28/02/2014 Una hora diaria
Monitoreo	Observación y supervisión	Control a los estudiantes	Humanos Materiales de trabajo		Investigadora	Todo en mes de febrero
Evaluación	Realizar seguimiento a la aplicación de la propuesta Verificación del cumplimiento del cronograma de actividades	Observación y dialogo permanente	Humanos Materiales de trabajo		Investigadora Lic. Patricio Salazar docente de cultura física	Cada semana

Cuadro N°21: Metodología. Modelo operativo

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

6.8 ADMINISTRACIÓN

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Director de la escuela Docente de Cultura Física Equipo de trabajo (micro proyectos)	Autoridades de la Institución Investigadora	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Cuadro N°22: Administración

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Elsi Estrada E

6.9. PREVENCIÓN DE LA EVALUACION

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quienes solicitan evaluar?	Investigadora y estudiantes.
¿Por qué evaluar?	Razones que justifique la evaluación Mejorar el desarrollo motriz
¿Para qué evaluar?	Para evidenciar la validez de la propuesta
¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Que efecto ha tenido la guía didáctica para mejoramiento de la misma.
¿Quién evalúa?	Elsi Estrada persona encargada de evaluar
¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, entrevistas cuestionario, encuestas.
¿Con que evaluar?	Recursos Cuestionarios, test y registros

Cuadro N°23: Prevención de la evaluación

Fuente: Investigadora

MATERIAL DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA

Carlos Fernández Tejero FÍSICA ESTADÍSTICA DEL EQUILIBRIO: fases de la materia ISBN: 8493180505. Marc Baus - 2000 - Sin vista previa.

Domingo Blázquez Sánchez. PREPARACIÓN DE OPOSICIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMARIA: Primer edición, febrero 2006 Pl:Sant Pere 4 bis, baixos, 08003 Barcelona - España.

Dick Hannula y Nortthornto, 2007 (CUALIDADES BÁSICAS DE SALTO)

Eugenia Trigo Aza. MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD. Editorial Barcelona: INDE Publicaciones, 2000. Serie: biblioteca temática del deporte, edición/Formato: Libro Español (spa)

Estadella, Antonio Franco: DEPORTE Y SOCIEDAD. México: Salvat, 1974. ISBN 84-345-7436-5.

Galera, A. D. (1983). ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE ADAPTADA AL MEDIO ACUÁTICO. Apunts: educación física y esports, XX, 45-51.

James E. Counsilman, 2002 LA NATACION Editorial hispano europea S.A ISBN: 842550502X, 9788425505027

Jordi Díaz Lucea (1999) LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS ISBN: 84-87330-99-1Barcelona – España 08003.

María Del Mar Granados (1998). DEPORTE ACUÁTICO. NATACIÓN, ESTILOS, WATERPOLO, VELA, REMO, PIRAGÜISMO, WINDSURFING, ESQUÍ NÁUTICO. Idioma: castellano País: España.

Ma. Del Roció Arces Villalobos DESARROLLO MOTOR GRUESO DEL NIÑO EN EDAD PRESCOLAR: PERIODO DE EDUCACIÓN FÍSICA. Editorial universidad de costa rica. ISBN 9977673047, 9789977673042

Ricardo Pérez Cameselle. PSICOMOTRICIDAD: TEORÍA Y PRAXIS DEL DESARROLLO PSICOMOTOR EN LA INFANCIA. Editorial: Vigo: Ideaspropias, 2005 Edición/Formato: Libro: Español (spa)

Terry Laugblin, 2006 INVERCION TOTAL UN METODO REVOLUCIONARIO PARA NADAR MEJOR MAS RAPIDO Y FACILMENTE Editorial Paidotribo ISBN: 84-8019-887-7

LINKOGRAFÍA

http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i_tecnicas.html

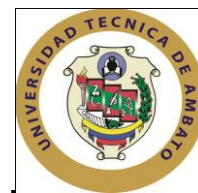
<http://ogarrionatacion.galeon.com/aficiones2020335.html>

<http://javiercancio.obolog.com/proceso-ambientacion-aprendizaje-natacion-70030>

<https://sites.google.com/site/53natacionunbuendeporte/la-natacion-y-el-desarrollo-fisico>

2. ANEXOS

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial



Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela Fiscal “México”

Objetivo:

Definir cómo influye la enseñanza de los métodos y técnicas básicas de natación en el desarrollo motriz en los estudiantes.

Indicaciones Generales:

Marque con una X a respuesta de su preferencia

No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Le interesa aprender esta disciplina?

Si () No ()

Pregunta2.- ¿La natación estimula el crecimiento y el desarrollo motriz?

Si () No ()

Pregunta 3.- ¿Piensa usted que la natación es un deporte saludable para el ser humano?

Si () No ()

Pregunta 4.- ¿Tiene usted conocimiento de los métodos y técnicas básicos de natación?

Si () No ()

Pregunta 5.- ¿Les gustaría aprender juegos recreativos dentro de la piscina?

Si () No ()

Universidad Técnica de Ambato



**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial**

Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela Fiscal "México"

Objetivo:

Definir cómo influye la enseñanza de los métodos y técnicas básicas de natación en el desarrollo motriz en los estudiantes.

Indicaciones Generales:

Marque con una X a respuesta de su preferencia

No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Piensa usted que la natación es un deporte saludable para el ser humano??

SI () NO ()

Pregunta N° 2.- ¿Qué edad es recomendable para la práctica de la natación?

4 a 5 años ()

6 a 7 años ()

Pregunta N° 3.- ¿Supone usted que la natación aumenta el tono muscular?

SI () NO ()

Pregunta N° 4.- ¿Usted cree que la natación estimula el crecimiento y el desarrollo motriz?

SI () NO ()

Pregunta N°5.- ¿Cree usted al practicar permanentemente la natación aumenta destrezas y habilidades?

SI () NO ()

Pregunta N°6.- ¿Tiene usted conocimiento de métodos básicos de natación?

SI () NO ()

Pregunta N°7.- ¿Cree usted, que se utilizan los métodos adecuados para la enseñanza de natación?

SI () NO ()

Pregunta N°8.- ¿Cuántas veces por semana práctica natación?

Una vez ()

Dos veces ()

Nunca ()

Pregunta N°9.- ¿La carencia de ejercicio deportivo influye en la práctica de natación?

SI () NO ()

Pregunta N°10.- ¿Realiza algunas actividades recreativas en las horas de clase de cultura física?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

Ambato, 01 de julio del 2014

MAGISTER

Edison León

DIRECTOR DE LA ESCUELA FISCAL "MÉXICO"

Presente.

De mi consideración:

Yo, **Elsi Marisol Estrada Estrada** C.I.150079751-7, estudiante de la Universidad Técnica de Ambato en la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por medio de la presente solicito a usted comedidamente se me facilite el permiso necesario para la salida de los alumnos de sexto año de educación básica paralelo "A" de la Escuela Fiscal "México" del cantón Ambato, para realizar las prácticas de natación como es **LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS BÁSICOS DE NATACIÓN** en la piscina la merced.


Con la coordinación y responsabilidad del Lic. Patricio Salazar docente de cultura física y la Sta. Elsi Estrada estudiante de la UTA, previo la autorización de los padres de familia a través de una esquila practica que se llevará a cabo el día viernes 4 de julio del 2014 de 13h30 a 14h50 el traslado e ingreso a la piscina no tendrá costo alguno por parte del alumno.

Por la acogida favorable desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos

Atentamente,



ELSI MARISOL ESTRADA ESTRADA
Estudiante UTA
C.I. 150079751-7

Recibido y autorizado
02-07-2014


NONIMA DE ESTUDIANTES

CENTRO DE EDUCACION BASICA “MEXICO”	
Listado de alumnos de sexto año de educación básica paralelo “A”	
N°	Apellidos y nombres
1	Analuzia Saltos Alexis David
2	AlpapuchoPulslacinNathaly Janeth
3	Alvares Sanchez Ana Balén
4	Caguana Moposita Joselyn Andrea
5	Castro Rodríguez Doménica Nicol
6	Chaglia Mora Gissela Paola
7	Chango Analuzia Katherine Abigail
8	Chango Sanchez Walter Andrés
9	ChicaizaChicaiza Fabián Fabricio
10	ChicaizaYanzapanta Joffre Joel
11	CunalemaTisalena Paulina Lisbeth
12	Lazo Curay Bryan Ezequiel
13	Lema Villafuerte Cynthia Janeth
14	Llamuca Pazmiño Anthony Alejandro
15	Maldonado Pulsara Byron Joel
16	Masabanda Paredes Ismael Alejandro
17	Masaquiza Ortiz Joel Alejandro
18	Medina López Anthony Alejandro
19	MoretaToalombo Gabriel Darío
20	Oñate Jerez Adrián Rafael
21	Palacios Tenorio Kevin Darío
22	Poalacín Iza Estefanía Abigail
23	QuilumbaMangui Miguel Angel
24	Solís Núñez Josué Alejandro
25	TisalemaManobanda Kevin Damián
26	TubónPullutasig Jonathan Javier
27	Urbina Tobón Herman Geovanni
28	Vargas Núñez German Josué
29	Yépez Esparza Víctor Gabriel
30	Yugcha Galarza Alexandra Margoth
31	Zapata Chiscued Ismael Enrique

Anexos

FOTOGRAFIAS





