



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS.

CARRERA CULTURA FISICA
TESIS DE GRADO

TEMA:

“Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.”

Tesis presentada como requisito previo a la obtención de grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Cultura Física

Autor: Diego Marcelo Calles Ruiz

Tutor: *Llic. Noel de la Portilla González*

Pinar del Rio - Cuba
2008

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río



PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

TÍTULO de un programa de licenciatura en Cultura Física para ser utilizado en el Instituto de Cultura Física y Deporte TÉCNICA DE COTOPAXI, ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.

TRABAJO DE DIPLOMA

AUTOR: Diego Marcelo Calles Ruiz

TUTOR: Lic. Noel de la Portilla González

Año 2008

“Año 50 de la Revolución”

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador”, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Diego Marcelo Calles Ruiz

C.C. 050233466-7

AVAL DEL TUTOR

Es imprescindible que la investigación se ocupe, con la máxima prioridad, de resolver y minimizar los problemas que presenta la sociedad. Para avanzar en ese nuevo vínculo entre ciencia y sociedad se debe actuar con la preocupación primordial de los beneficios de la ciencia que estos alcancen en primer lugar a la sociedad en su conjunto. La materialización de esta necesidad de la actividad científica es la causa que ha motivado al diplomate: **Diego Marcelo Calles Ruíz** a incursionar en su trabajo de tesis para obtener el título de Licenciado en Cultura Física, el cual titula: **Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.**

Abordando un tema de gran interés para contribuir a obtener resultados alentadores. El resultado que hoy expone en su investigación, no hubiera sido posible si su trabajo no hubiera estado caracterizado por la dedicación, perseverancia, entusiasmo, creatividad e independencia de que hemos sido testigo los que les hemos seguido de cerca en calidad de tutor u consultante.

Las conclusiones a que ha arribado constituyen un aporte importante que contribuyen a utilizar nuestros recursos a favor del desarrollo.

Es nuestro criterio, que su preparación como profesional de la Cultura Física y los resultados alcanzados por el diplomate durante la carrera, ha sido un logro del colectivo de profesores en general y de sus familiares en particular, por ello proponemos le sea otorgada la Máxima Calificación.

Pinar del Rio, abril del 2008

Lic. NOEL de la PORTILLA GONZÁLEZ.

AGRADECIMIENTO

- ❖ A mi madre por ser la maravillosa persona que siempre me acompaña a cada instante.
- ❖ A mi padre por ser ejemplo como humano, como profesional y amigo.
- ❖ A mi familia con sus características peculiares apoyándome en todo momento.
- ❖ A Noel y Mario que me dieron su ayuda en todo momento sin ninguna objeción y fueron más que tutores, amigos.
- ❖ A mis amigos que cada uno aportó su granito de amistad para seguir hasta el final.

DEDICATORIA

- ❖ A mi madre por ser mi inspiración.
- ❖ A mi padre por ser el guía principal.
- ❖ A mi familia.
- ❖ A mis amistades.
- ❖ A mis tutores por esa gran confianza que depositaron en mí.
- ❖ A todas las personas que aportaron de una forma u otra para que un sueño se haga realidad.

PENSAMIENTO

“Mi obra, y mi pensamiento, no son tan sólo lo que yo he producido, son también lo que he visto, lo que me ha atraído y lo que he rechazado. Son todos mis maestros, todos mis discípulos y todos mis amigos.”

Carlos Mijares Bracho

RESUMEN

Este trabajo aborda un problema de gran importancia y actualidad para todo el personal que se encuentran trabajando directamente con la enseñanza de Natación, pues trata aspectos enmarcados en la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador, teniendo como objetivo general proponer un conjunto de ejercicios para la enseñanza de la natación básica.

Para ellos realizamos amplias y pormenorizadas revisión bibliográfica de documentos que tratan sobre el tema en cuestión, así como encuestas dirigida a los estudiantes de dicha universidad, con el objetivo de identificar los distintos problemas que pueden existir, permitiendo determinar las necesidades actuales de este proceso pedagógico.

En la constatación y valoración de la investigación utilizamos los métodos Teóricos: Análisis – Síntesis, Histórico – Lógico y Trabajo con Documentos, a través de los cuales podemos profundizar en los aspectos teóricos de la investigación. Así como métodos Empíricos como: Observación y la Encuesta, cuantificando estadísticamente los resultados obtenidos.

SUMMARY

This work deals with a problem of great importance and actuality that concerns all the personnel working directly with the teaching of swimming.

For it deals with aspects regarding with the elaboration of a proposal of a program of teaching swimming to be used in the physical culture department of the “UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI” located at Latacunga city Cotopaxi Province having as a general objective propose a group of exercises for the teaching of swimming.

In order to do so, we will perform a series of bibliographical revisions, of documents that deal with the mentioned subject, focused for the students of the mentioned University with the goal of finding out the problems that might exist, allowing to determine the actual necessities of this pedagogical process.

In the acknowledgement and development of the investigation, we will use theoretical technical methodology: analysis – Synthesis, Historical – Logical and work with documents through which we can deepen in the theoretical aspects of the investigation, and also about the empirical methods such as: Observation and survey, quantifying graphically the gathered results.

INTRODUCCION

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

Existen 4 técnicas de nado en la natación reconocidas que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX estos son "cra" (también llamado libre) ,cuya primera versión dio el nadador inglés John Arthur trudgen en la década de 1870 ,dorso (espalda) ,que lo utilizo por primera vez el nadador Estado Unidense Harry Hebreben en los juegos olímpicos de 1912 (braza) , pecho el estilo más antiguo y conocido desde el siglo XVII, (mariposa) , desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocidos en la década de 1950 como estilo independiente y brazada de costado , estilo básico de los primeros años de competición ,pero que hoy solo se utiliza en la natación no competitiva.

En toda disciplina deportiva de desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar importante específicamente en la natación se exige la resistencia como capacidad física fundamental, que a su vez depende principalmente de la fuerza y la rapidez, manifestándose por medio de la resistencia de la fuerza y la resistencia de la velocidad .la flexibilidad juega un papel importante en la natación, especialmente en las articulaciones de los hombros tobillos y espalda.

Cuando hay un nivel determinado de desarrollo de las capacidades motrices puede existir una mejor posibilidad de dominar cualquier acción motora en la natación hay que tratar de alcanzar el desarrollo posible de estas capacidades ya

que influye grandemente en la asimilación de la técnica y por tanto en el logro de los altos resultados deportivos ,es necesario precisar con exactitud quienes ,cuando y donde se comenzó a hablar de los test o baterías de normativas físicas ,es una tarea que se debe resolver en .cuba fue la primera en crear sus propias baterías en 1983. Nicaragua en 1985, en la enseñanza superior y lo mas reciente Venezuela en 1995 y México en 1996 en todos los casos las baterías han sido estructuradas sobre la base de pruebas estandarizadas y aprobadas por las normas internacionales ,que partiendo de la carta de 1968 en el comité de estandarización de pruebas de eficiencia física y las indicaciones del Internacional Conmitte For the Standarization of Physical Fitness test” han venido desarrollándose y evaluándose en la búsqueda permanente de un perfeccionamiento, sobretodo bajo la inquietud de hallar patrones y normas que responden a la realidad nacional de cada país, a las condiciones reales y objetivas que tienen los profesores de Educación Física y además responda a las exigencias del desarrollo que en materia de planes y programas se lleva a cabo en el marco educacional y deportivo.

En la Natación las normativas para la selección que se encuentran vigentes datan del año 1985 y no precisan en la mayoría de los indicadores los valores cuantitativos ni evaluaciones cualitativas para su correcta utilización. Por esta razón, después del proceso de selección prevalece el criterio del evaluador según la inspección visual realizada al evaluado, en sus características externas. Es fácil suponer que transcurrido 18 años de salir a la luz estas normativas necesitan ser perfeccionadas para ponerse a tono con los adelantos científicos

Uno de los mayores problemas que se presentan en el desarrollo de la natación en el tercer mundo y principalmente en Ecuador el país al que va dirigida la investigación de este deporte natación es la **Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PÁGINA
AUTORIA	I
AVAL DE TESIS	II
AGRADECIMIENTO	III
DEDICATORIA	IV
PENSAMIENTO	V
RESUMEN	VI
SUMMARY	VII
INTRODUCCION	VII
Fundamentación del Problema.....	1
Problema Científico.....	3
Objeto del Estudio.....	4
Objetivos.....	4
Preguntas Científicas.....	5
Tareas Científicas.....	6
Población y Muestra.....	7
Metodología Utilizada.....	8
Definición Términos Básicos.....	10
Fundamentación Teórica.....	13
Propuesta de Ejercicios.....	29
Análisis de los Resultados.....	51
Conclusiones.....	58
Recomendaciones.....	59
Bibliografía	
Anexos	

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

En la educación en los procesos de aprendizaje han ido incursionando progresivamente; al aplicar, métodos y técnicas en distintos campos del Proceso Enseñanza Aprendizaje y uno de ellos es en el campo de la actividad física como lo han desarrollado los países del primer mundo al crear programas enfocados al ámbito deportivo aplicándolos desde edades tempranas como instrumento para desarrollar, mejorar y estimular las capacidades y destrezas motrices.

En nuestro país uno de los problemas de la educación en general es no tener el suficiente apoyo económico del gobierno y de la empresa privada para mejorar la infraestructura de escenarios deportivos, para la capacitación de profesionales especializados y no dar el debido seguimiento a deportistas de cualidades excepcionales o también en etapa de formación dando como resultado la nefasta presentación del Ecuador en los últimos juegos (ODESUR) “Organización Deportiva Sudamericana” en Argentina Buenos Aires; “Mar del Plata” 2006 ocupando las últimas posiciones.

Como gran Limitante en la provincia de Cotopaxi y por ende en la ciudad de Latacunga; uno de los problemas del por qué la Natación no se masifica es el no tener convenios con los complejos deportivos balnearios lo que implica tener costos elevados y la falta de profesionales capacitados para enseñar dicho deporte, todo esto ha venido acarreado la pérdida de interés de los jóvenes por la práctica de esta especialidad y el incremento de vicios que perjudican la salud del estudiante del nivel superior al no tener el suficiente interés al practicar algún deporte sea este por mejorar su salud o a su vez representar a su institución en algún evento deportivo.

La falta de motivación, apoyo y el quemimportismo de autoridades tonto como la Federación Deportiva De Cotopaxi como también los colegios y de las Universidades, han dejado a un lado esta disciplina deportiva excluyendo la

participación de los jóvenes de nuestra provincia en eventos nacionales, como también la falta de interés por realizar cursos de capacitación para alumnos en diferentes niveles de aprendizaje ya sean estos dictados dentro o fuera de las mismas instituciones; sin embargo el escaso número de docentes capacitados también ha ido influenciando en que cursos de este índole cada vez sean más escasos.

Pocas han sido las generaciones de jóvenes que en la ciudad de Latacunga han empezado a practicar la natación desde edades tempranas mas en su vida colegial; pero lastimosamente no habido el suficiente apoyo, facilidades y la motivación como para masificar el deporte y como consecuencia se ha ido perdiendo el interés por la práctica del mismo.

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Cómo contribuir a la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador?

DELIMITACION DEL PROBLEMA

La investigación se desarrollará en la parroquia Eloy Alfaro específicamente en los 200 estudiantes de los Básicos Comunes de la Carrera de Ciencias Administrativas Humanísticas y del Hombre de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.

OBJETO DE ESTUDIO

La elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física.

OBJETIVO GENERAL

Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” en el periodo 2007 -2008.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que existen con relación a la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador?
2. ¿Cómo se viene efectuando el trabajo con relación a la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador?
3. ¿Qué instrumento proponer para la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Estudiar los antecedentes teóricos sobre la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación a nivel internacional y nacional.
2. Analizar sobre la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.
3. Elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.

POBLACION Y MUESTRA

La investigación considera una población de 500 alumnos matriculados en los Básicos Común de la carrera de Ciencias Administrativas Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el periodo 2007 – 2008.

De los cuales 200 se tomo como la muestra y se determino a que número de estudiantes se les formula las encuestas planteadas que constituye el 100%.

Datos

m =
PQ = 0.25
N = 500
E = 0.05
K = 2

Fórmula

$$m = \frac{PQ \cdot N}{(N-1)(E/K)^2 + PQ}$$

$$m = \frac{0.25 \cdot 500}{(500-1)(0.05/2)^2 + 0.25}$$

$$m = \frac{125}{(449)(0.000625) + 0.25}$$

$$m = \frac{125}{0.56}$$

$$m = 200$$

Los **200** estudiantes seleccionados para las encuestas correspondientes al nivel de aceptación de un programa de formación básica de natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador que constituye el 100%

CAMPO DE ACCION

Programa de formación básica de Natación.

MÉTODOS

Métodos Teórico:

Trabajo con documentos: En la revisión de los antecedentes en el trabajo sobre la preparación de las clases de natación básica, planes de elaboración metodológica, para consultar sobre la correcta planificación de los distintos contenidos de la preparación.

Análisis – síntesis: En el estudio de los aspectos mas generales del proceso de investigación que permitan una profundización en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque y connotación, hasta llegar a la simplificación de aquellos que al final logren la adecuada estructuración de los elementos imprescindible del trabajo, como es la estructuración de una propuesta de un programa de enseñanza de la natación.

Inductivo – deductivo: Para el análisis e interpretación de los aspectos más generales y trascendentales como son las idóneas a partir de la investigación hasta llegar a concluir en como es la estructuración de una propuesta de un programa de enseñanza de la natación.

Histórico – Lógico: Para establecer un recorrido en el plano teórico metodológico que permita conocer de cerca los **cambios** y **transformaciones** que ha experimentado la metodología de la enseñanza de la natación en los últimos tiempos y conocer hasta qué punto el contenido de nuestra investigación resulta

poco tratado en la actualidad y considerar nuestros **aportes** o **modificaciones** en el contexto histórico – lógico para la estructuración de una propuesta de un programa de enseñanza de la natación.

Métodos Empírico:

Encuesta: Este método fue practicado a los estudiantes de los básicos comunes anteriormente citados en la muestra, para conocer su grado de preferencia por la práctica de este fascinante deporte, se le aplico un cuestionario de 5 preguntas.

Observación: Para comprobar que la estructura de los contenidos de la propuesta correspondan de forma optima y valorar que se establezca una prioridad en la estructuración de una propuesta de un programa de enseñanza de la natación.

Métodos Estadísticos-Matemáticos:

Análisis – Porcentual: Análisis específicos de las respuestas de los estudiantes en las encuestas realizadas

N ----- 100%

X -----?

? = $X \times 100\% / N$

DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS

Natación: Acción y efecto de nadar .Practica y deporte consistente en nadar. Arte de nadar, sistema de locomoción mediante el cual los seres vivos pueden desplegarse en el agua.

Proceso: Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial

Limitante: Poner límites a un terreno, poner límites a la jurisdicción de una autoridad o a los Derechos de una persona.

Cualidades: Cada uno de las circunstancias o caracteres, naturales o adquiridos, que distinguen a las personas, a las personas o a las cosas.

Masifica : Proceso mediante el cual un grupo humano adquiere características.

Directriz: Conjunto de instrucciones o normas generales para la ejecución de alguna cosa.

Exigir: Cobrar, percibir por autoridad pública dinero u otra cosa.

Capacidad: Espacio vacío de alguna cosa, suficiente para contener otra u otras.

Familiarización: Llaneza, sencillez y confianza en el trato.

Flotar: Mantenerse en la superficie de un líquido sin sumergirse.

Columna: Ubicación de una persona detrás de otra.

Rendimiento: Rendición, fatiga, cansancio, sumisión, subordinación, humildad.

Corporal: Relativo al cuerpo, lienzo que se extiende en el altar, encima del ara, para poner sobre él la hostia y el cáliz.

Programa: Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u vocación.

Medio: De lo que contiene la mitad aproximadamente de su cabida.

Pendiente: Ángulo que forma un ángulo que forma de un plano o línea con la horizontal.

Nutrido: Lleno, abundante.

Nivel.- Altura o grado de elevación de una línea o plano horizontales.

Aprendizaje: Acción de aprender algún que otro oficio.

Temor: Pasión del ánimo, que hace huir o rehusar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso.

Aislamiento: Apartar a alguien de la comunicación y trato con los demás.

Coordinación: Acción de coordinar.

Agilidad: Cualidad de ágil.

Falencia: Engaño o error.

Actividad: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

Ejercicios: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

Profundidad: Dimensión de los cuerpos perpendicular a una superficie dada.

Temperatura: Magnitud física que expresa el grado o nivel de calor de los cuerpos o del ambiente.

Masificar: Hacer multitudinario algo que no lo era.

Porcentaje: tanto por ciento.

Vicio: Falta de rectitud o defecto moral en las acciones.

Propulsión: Procedimiento empleado para que una cosa, avance en el espacio, por efecto de la reacción producida por la descarga de un fluido que es expulsado a gran velocidad por la parte posterior.

Diseño: Traza o delineación de una figura.

Tedio: Aburrimiento extremo o estado de ánimo del que soporta algo o a alguien que no le interesa.

Facilidad: Disposición para hacer algo sin gran trabajo.

Flexibilidad: Que tiene disposición para doblarse fácilmente.

Rehabilitación: Conjunto de métodos que tiene por finalidad la recuperación de una actividad o función perdida o disminuida por traumatismo o enfermedad.

Práctica: Ejercicio que bajo la dirección de un maestro y por cierto tiempo tienen que hacer algunos para habilitarse y poder ejercer públicamente su profesión.

Común: Dicho de una cosa: Que, no siendo privativamente de nadie, pertenece o se extiende a varios.

Seguridad: Cualidad del ordenamiento jurídico, que implica la certeza de sus normas y, consiguientemente, la previsibilidad de su aplicación.

Rendimiento: Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo.

Efectividad: Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

Preocupación: Acción y efecto de preocupar o preocuparse.

Competición: Acción y efecto de competir, y más propiamente en materia de deportes.

FUNDAMENTACION TEORICA

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común. El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el canal de la Mancha.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Éstos son: crol (también llamado estilo libre, porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en la de 1950 como estilo independiente, y brazada de costado, estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

La natación es uno de los deportes de mayor complejidad producto a que tiene una serie de características como son la precocidad en las edades tempranas para alcanzar buenos resultados deportivos desarrollarse en un medio acuático, de un predominio aerobio y los aspectos biomecánicos que componen las diferentes técnicas de nado, todo lo cual requiere de sus practicantes condiciones morfológicas adecuadas.

Entre los aspectos más importantes de la natación se pueden mencionar la selección deportiva correcta, un sistema de entrenamiento óptimo, esmerada atención médica una alimentación adecuada, los factores biopsicosocial inherente al atleta, estado óptimo de las instalaciones deportivas, entre otros. Si toda esta exigencia son cumplimentadas positivamente el atleta podrá desarrollar al máximo su potencial genético durante su etapa de crecimiento y desarrollo.

La edad óptima para comenzar a aprender es a los 6 años de edad para ambos sexos esto no quieren decir que se rechacen a los niños que se acercan a la piscina, sino a estos niños no se le va a exigir la sistematicidad que este deporte requiere y se le va a planificar jugar en el agua para motivarlos, además darles recreación para que ellos comiencen a familiarizarse en el contexto. Estos niños en la mayoría de los casos se adelantan cuando se empiezan a enseñar las técnicas de nado, pero es importante no violentar la etapa.

Saber nadar consiste en poder mantenerse a flote en el agua mediante la ayuda de ciertos movimientos ordenados siguiendo determinados principios.

La natación es, sin duda, el deporte ideal por excelencia. Puede practicarlo cualquier persona, sin distinción de edad ni sexo. Su práctica desarrolla por igual, en más o menos intensidad, todas las partes del cuerpo, el cual interviene en su totalidad y junto con la mente, trabajan en pro de un desarrollo sano y eficaz. Además, el hecho de que la natación se practique en el medio acuático, reporta la ventaja de que el peso de la persona disminuye debido a la pérdida de gravedad, mejora el equilibrio y la coordinación motora. Tampoco debemos olvidar que, cada vez más, el agua es una diversión primordial que está presente, ya sea en lagos, ríos, piscinas o en el mar.

En los adultos vamos adaptando los pasos en el aprendizaje de los estilos crawl o espalda dependiendo de la facilidad o dificultad que demuestre, el alumno, para cada estilo.

En los casos en que el alumno tenga problemas a la columna, se comienza con el aprendizaje decúbito dorsal, ya que esto permita rehabilitar la musculatura de la espalda.

A toda persona de cualquier edad que quiera mantener su estado físico o mejorarlo, también a las personas que, por uno u otro motivo, no puedan hacer gimnasia tradicional, como las que sufren de lumbago, artritis, hipertensión, sobrepeso, etc. a las personas mayores con problemas propios de la edad, a las que sufren problemas tensionales ya que los ejercicios en el agua producen relajamiento.

Las clases personalizadas, es decir que no sean grupos de más de ocho niños por profesor. Que busquen una piscina donde los niños estén el 100% de la clase dentro de agua (no sentados en el borde de la piscina o con alitas de flotación), es decir que esta ofrezca una rampa de trabajo con profundidad gradual que parta con poca profundidad, ya que esto permite garantizar una familiarización del niño con el medio acuático en forma natural.

En una piscina temperada de uso restringido donde se le da una atención personalizada al cliente, diferente al caso de las piscinas públicas o municipales. Funciona como un gimnasio donde los ejercicios físicos se desarrollan dentro del agua.

La natación ha introducido una disciplina llamada hidrogimnasia, además de estar impartiendo clases de natación tanto básicas como avanzadas a niños y adultos por más de doce años, cuenta con una piscina temperada especialmente diseñada por profesionales del ramo, para la enseñanza y práctica de la natación, rehabilitación en agua, hidrogimnasia y actividades acuáticas recreativas.

Como especialista en la disciplina, el Centro de Natación, cuenta con un nutrido horario semanal de cursos otorgando una gran flexibilidad de horarios a sus alumnos.

Las clases son personalizadas, no importando así el nivel de aprendizaje del alumno al llegar.

- En la actualidad en los países del primer mundo la natación es uno de los deportes más aplicados desde las edades más tempranas como instrumento para desarrollar, mejorar y estimular las capacidades y destrezas motrices.

- Uno de los países que desarrolla programas de natación en niños de 2 años en adelante es España ya que se han enfocado en mejorar las cualidades físicas motrices, de tal manera optimiza su desarrollo integral.; a través de las actividades acuáticas recreativas y los diferentes tipos de aplicaciones en función del lugar y material donde se desarrolla.

- Los beneficios de estos programas han llevado a los individuos de todas las edades y niveles sociales a que consigan resultados efectivos y sin lesiones; cualquiera que sean nuestros objetivos en la sociedad, el agua puede mejorar las

técnicas de los ejercicios acuáticos hacen uso creativo de las propiedades físicas del agua: Gravedad Específica, Flotabilidad, Precisión Hidrostática, Viscosidad.

- En los ejercicios acuáticos se aplican estas técnicas, se aplican para incrementar la fuerza y la flexibilidad ya que mejora la capacidad de resistencia Aeróbica, la composición corporal, el tono muscular y la coordinación, la postura y la técnica de movimiento propios creando los mejores resultados con un riesgo mínimo de lesiones, ya que los ejercicios son adaptados y pueden ser realizados por cualquier persona.

- En estos programas también establecen la equidad puesto que es uno de los principales aspectos a considerar ya que brindan oportunidades de acceso y permanencia a personas de bajos recursos económicos.

A través de estos programas, proyectos y actuaciones concretas estamos encaminados, actuar para aprovechar todos los recursos posibles de una manera eficaz, justa, solidaria y a través de nuestro proyecto sean beneficiados la juventud de nuestra provincia.

LA NATACION, EL DEPORTE IDEAL

Nadar es uno de los deportes más completos, beneficiosos y seguros: estiliza la figura, mejora la forma física general y, además, relaja. No hay límite de edad ni se requiere una condición física especial para moverse y disfrutar en el agua. La natación es el deporte por excelencia, el más recomendado y accesible para todo el mundo. Además, es una excelente terapia en casos de rehabilitación .

La gran ventaja de la natación es que las articulaciones y los músculos se mueven sin tener que soportar peso, por lo que el riesgo de lesión o daño es mínimo. Pero no por ello es menos efectivo: la resistencia al agua hace que el cuerpo gaste

mucha energía para moverse, esculpe el cuerpo y combate la celulitis. Además, al desarrollarse en un medio relajante es uno de los métodos para desestresarse. Al nadar, todos los grupos musculares trabajan con resistencia, lo que permite un desarrollo armonioso. A braza, a crawl, de espaldas, cada modalidad tiene su técnica y sus ventajas.

A braza, muy fácil

Los debutantes suelen nadar a braza porque es fácil y permite disfrutar del agua enseguida. Pero no hay que contentarse con mover los brazos sin meter la cabeza, ya que los beneficios son menores e incluso puede ocasionar dolores cervicales y lumbares.

Este estilo fortalece los músculos posturales, evitando problemas de espalda. Es recomendable para personas asmáticas pero no es el mejor para quienes tienen problemas de rodilla.

Una hora de braza te hace quemar 250 calorías.

El crawl, el más técnico

Es el estilo deportivo por excelencia. Requiere un mínimo entrenamiento y resistencia para su práctica correcta. Todos los músculos deben estar estirados para entrar correctamente en el agua y hay que tener un buen control de la respiración.

Aunque parezca lo contrario, el crawl es más suave que la braza. Este estilo tiene una demanda energética importante pero no existe ninguna contraindicación para practicarla.

Media hora de crawl puede quemar 700 calorías.

De espaldas, el más beneficioso.

Es el estilo más recomendable para quienes sufren problemas de espalda o están en baja forma. La respiración es muy fácil, ya que la nariz y la boca están fuera de agua. Los movimientos de piernas son los mismos que para el crawl y hace trabajar bien el glúteo y las pantorrillas. No existe tensión dorsal y todos los músculos fijadores de la postura son reforzados, lo que previene dolores. También es muy buena para los brazos, el pecho y los abdominales.

Una hora nadando de espaldas te hará quemar unas 210 calorías.

Mariposa, para los chicos.

Muy estético, el estilo mariposa es también uno de los más difíciles. Es mejor dominar antes el crawl y la espalda; si no, corres el riesgo de agotarte y hacerte daño en la espalda. La clave está en la acción simultánea de brazos y piernas, que exige una gran coordinación.

Qué necesitas.

Unas gafas, un bañador deportivo, un gorro para el pelo, tapones para los oídos, una toalla o albornoz y unas chanclas. Hay tablas especiales que puedes utilizar para tonificar piernas y brazos.

RESISTENCIA

El agua presenta resistencia al movimiento de objetos a través suyo. El término utilizado en natación con relación a este hecho es resistencia al avance. Una regla indiscutible con respecto a la resistencia al avance, es que siempre se ejercerá en sentido contrario al que se mueven los cuerpos de los nadadores. El aumento de la fuerza de la resistencia al avance tiene mucho que ver con el

patrón en el que fluye el agua alrededor de los nadadores, cambiando del movimiento laminar al turbulento.

FLUJO LAMINAR Y TURBULENTO DEL AGUA.

El agua se compone de moléculas que tienden a fluir en corrientes suaves e ininterrumpidas hasta que encuentran algún objeto sólido que interrumpe su movimiento. El tranquilo fluir de las moléculas del agua se ha denominado como laminar mientras que la corriente interferida se llama turbulenta

El flujo laminar es el que presenta menor resistencia debido a que las moléculas del agua se mueven en la misma dirección y a una velocidad uniforme. Se agrupan unas encima de otras como las capas de la madera laminada. De ahí el término utilizado para describir su movimiento.

Cuando este flujo laminar topa con objetos sólidos como el cuerpo de los nadadores, las moléculas rebotan desordenadamente en todas direcciones. Algunas de las moléculas del agua serán empujadas hacia abajo y otras en dirección contraria. Incluso otras se verán impulsadas hacia adelante. Una parte del agua será transportada junto con el nadador durante un corto período debido a la fricción entre el agua y el nadador. Este movimiento desordenado de las moléculas de agua es un ejemplo del flujo turbulento. En la superficie se hace visible en forma de agua blanquecina mientras que debajo del agua se distingue en forma de burbujas alrededor de las extremidades del nadador.

Las moléculas de agua que han adquirido turbulencia irrumpirán en otros flujos laminares, al hacerlo colisionarán con las moléculas de esas corrientes causando su rebote desordenado. Estas moléculas sin rumbo repiten la operación causando que la turbulencia cada vez se extienda más.

El agua arremolinada incrementa la presión delante del nadador en relación a la presión ejercida detrás de él donde el flujo es más laminar. Esta mayor presión diferenciada entre la parte delantera y la trasera es lo que retiene a los nadadores.

La resistencia de arrastre encontrada por este nadador será directamente proporcional a la turbulencia creada. Cuando el agua tiene una turbulencia suave, sólo se ven afectadas unas pocas corrientes laminares y la resistencia de arrastre será menor. Cuando la turbulencia es grande un gran número de corrientes laminadas se ve alterado y el efecto de frenado será mayor.

La turbulencia, una vez ha sido creada, continuará corriente abajo hasta que se restablezca el flujo laminar, cosa que ocurre alguna distancia por detrás de la zona por donde pasa el nadador. Los nadadores deben abrir agujeros en el agua para que sus cuerpos la atraviesen. Estos agujeros no vuelven a llenarse inmediatamente después de que los cuerpos han pasado, debido a esto, el área detrás del nadador se convierte en una especie de vacío parcial donde sólo un pequeño número de moléculas de agua se arremolinan frenéticamente. Este torbellino de moléculas, llamado remolino, se muestra en la figura 6.1 como el agua que gira alrededor de las piernas del nadador. Aunque son turbulentas, la presión de los remolinos es baja, porque sólo un pequeño número de moléculas de agua está girando. Efectivamente los nadadores se ven empujados hacia atrás por la alta presión del área que se encuentra delante de sus cuerpos y estirados hacia atrás por la baja presión del área que se encuentra detrás de ellos. El área de remolinos será mayor y tardará más en llenarse cuando la turbulencia es considerable. Consiguientemente el efecto de frenado sobre la velocidad hacia adelante del nadador será mayor. Contrariamente, cuando la turbulencia es menor el área donde se encuentran los remolinos se rellenará con más rapidez.

INTRODUCCION AL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN.

Para ser un buen nadador o nadadora o, simplemente, para alcanzar el dominio del medio acuático, es necesario cubrir una etapa importante en su proceso de formación, con la enseñanza y el perfeccionamiento de las técnicas deportivas de desplazamiento en el agua: CROL, ESPALDA, BRAZA, MARIPOSA, LAS SALIDAS Y LOS VIRAJES.

- Cuando el niño o niña se inicia en la natación, se deben dirigir los mayores esfuerzos hacia la búsqueda de una correcta técnica de nado que resulte

eficaz para avanzar y que, a su vez, ahorre la mayor cantidad de energía posible. Cuando menos se cansa el nadador y con mayor efectividad avanza sobre el agua, mejores condiciones tendrá para lograr ser considerado excelente.

- Aprender y perfeccionar las técnicas deportivas será preocupación generalmente desde el comienzo del camino hasta que se culmina la carrera deportiva del nadador.
- En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA). El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el río Támesis en 1869. A finales del siglo XIX, la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya sus respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.
- Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Fédération Internationale de Natation Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Las competiciones internacionales han estado patrocinadas en Europa por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones integrantes del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930.
- La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos

Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas como también los juegos Olímpicos.

Lo que una vez fueron sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence Buster Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martín López-Zubero, entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por nuevas plusmarcas. Del mismo modo, se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Saber nadar consiste en poder mantenerse a flote en el agua mediante la ayuda de ciertos movimientos ordenados siguiendo determinados principios.

La natación es, sin duda, el deporte ideal por excelencia. Puede practicarlo cualquier persona, sin distinción de edad ni sexo. Su práctica desarrolla por igual, en más o menos intensidad, todas las partes del cuerpo, el cual interviene en su totalidad y, junto con la mente, trabajan en pro de un desarrollo sano y eficaz.

La natación como deporte, o como método eficaz para desenvolverse en el medio ambiente agua, es muy antigua, pero hasta ahora no se le había dado el reconocimiento y apreciación que necesariamente se merecía.

Tampoco debemos olvidar que, cada vez más, el agua es una diversión primordial que está presente, ya sea en lagos, ríos, piscinas o en el mar. Existe también la conciencia general hacia el deporte, la salud, la vida sana y hacia los peligros por no saber nadar.

Con la práctica de la natación el hombre resulta doblemente beneficiado; la salud se lo merece y el descanso de la mente lo agradece, especialmente en la sociedad actual.

Ideal para embarazadas.

El agua es el único elemento donde una embarazada de siete meses puede sentirse ligera. Al nadar se recibe un masaje suave en las piernas y el dolor de espalda se atenúa con la disminución del peso. Hacer la plancha es ideal para relajarse. Nadar también es muy recomendable para recuperar la silueta después de dar a luz.

El agua es una terapia muy antigua, así los médicos de la antigua Grecia ocupaban la hidroterapia como parte de la sanación de enfermos, por ejemplo, encontramos a Hipócrates (460 – 377 a. C.) quien recomendaba la hidroterapia con agua de mar, en particular para el lumbago.

Gallien (218 – 269 d. C.), utiliza las virtudes terapéuticas del agua de mar en bebidas y aplicaciones.

En el siglo V Coeltus Aurelianus describe ejercicios para realizarlos en el agua ayudado por colchonetas y flotadores.

En el siglo XIX se abren en Europa hospitales marítimos con baños de mar asociados a la cura. También se extiende la práctica de los baños en aguas termales.

Durante el siglo XX se extiende la construcción y uso de piscinas privadas y públicas, muchas de ellas con aguas temperadas, especialmente Canadá, Japón, Alemania y resto de Europa. En el año 1977 nace a la luz en Francia la Asociación Nacional de Natación y Maternidad, fundada por Mme. Estable, matrona y M. Bardaux, ginecólogo, quienes invitaron a las embarazadas y padres a la piscina,

ensayando un nuevo método para la preparación al parto y para la recuperación post parto.

Importancia de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo .

Los ejercicios pre parto son importantes pues con un fortalecimiento de los músculos que van a intervenir para el momento del parto ayudara a que la mujer tenga la fuerza y la resistencia para empujar a su bebe en el momento cierto. También evitara dolores en la espalda, la flacidez, mejora la circulación y después del parto la embarazada tiene mayor facilidad para recuperar su peso. El Dr. Eduardo García del Real, jefe del Departamento de Ginecología de la clínica de la Zarzuela, de Madrid) plantea que "en condiciones normales, el ejercicio es bueno para cualquier mujer embarazada. Incluso en este periodo el movimiento resulta más necesario que nunca, ya que ayuda a eliminar los excesos de agua y prepara el sistema muscular, facilitando el trabajo del parto". Más también es cierto que los ejercicios deben ser acompañados en mujeres con anemia, sangramiento, diabéticas, hipertensas o que ya tuvieron partos prematuros. (2005)

Otros factores como la disminución de las molestias digestivas y el estreñimiento son efectos que el ejercicio físico proporciona a la mujer, además de aumentar el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio, creando así hábitos de vida saludables. También va ha mejorar la tensión arterial y servir de protección frente a la diabetes gestacional, pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitiría disminuir o incluso suprimir el uso de la insulina.

La prescripción de un programa de ejercicio físico sea en tierra o en agua deberá adaptarse a las modificaciones tanto anatómicas como funcionales que experimenta la mujer en el curso de su embarazo y se debe considerar su estado de salud para la práctica de los ejercicios. Los ejercicios para las gestantes deben incluir una combinación de actividades aeróbicas envolviendo grandes grupos musculares y las actividades que desarrolle fuerza en determinados músculos.

Existe una importante diferencia en el tipo e intensidad, del ejercicio que debe realizar la embarazada, dependiendo de su grado de actividad física al momento de embarazarse. Así, deportistas de alto rendimiento mantienen la actividad física, evitando los ejercicios bruscos que pudiesen complicar el embarazo y dejando de lado la actividad un par de semanas antes y un par de semanas después del parto. Algo parecido acontece con un gran número de mujeres que asiste habitualmente a gimnasios o institutos, a realizar ejercicio físico (Fitness), quienes, por poseer un hábito, pueden mantener este ejercicio hasta el final del embarazo siempre y cuando no realicen ejercicios que sean de impacto.

El tema cambia cuando se trata de mujeres sedentarias: que deciden hacer ejercicios físicos, incentivadas por motivaciones de salud, estética o para prepararse física y psicológicamente para el momento del parto. Evidentemente, la embarazada sedentaria debe ser entrenada con las mismas precauciones con que se debe asistir a cualquier sedentario, agregando las precauciones propias del embarazo.

Nunca se deberá realizar ejercicios que favorezcan la acentuación de las curvaturas de la columna vertebral lumbar y dorsal de la embarazada, ya que normalmente son acentuadas con la evolución de la gestación.

Los ejercicios abdominales no deben exigir demasiado de la gestante. El objetivo de los ejercicios abdominales esta en auxiliar en el momento del parto y no estan diseccionados a la estética de la mujer.

Antes de iniciar un programa de ejercicios, la gestante deberá ser encaminada a su obstetra realizando así un examen de ultra – sonido, una evaluación cardiológica y clínica general.

La hidrogimnasia.

La hidroterapia es un método tradicional que viene siendo utilizado por diferentes culturas ha muchos siglos, principalmente por romanos, chinos, japoneses, egipcios y hebreos. Johann S. Hahn (1696-1773) es considerado por muchos como el padre de la hidroterapia moderna por tratar a sus pacientes utilizando esa técnica. Un monje llamado Sebastian Kneipp también ayudo a popularizar el uso terapéutico del agua en el siglo XIX. Como su propio nombre indica, la hidroterapia es un tipo de actividad física en la que se utiliza el agua de forma terapéutica, siendo éste un medio que permite amortiguar los impactos de los ejercicios realizados en él. De este modo, se contrarresta el efecto perjudicial ejercido por la gravedad, que se impone en la mayoría de los ejercicios practicados de forma habitual en el suelo, siendo ésta la principal ventaja obtenida en el medio acuático.

La hidrogimnasia debe ser considerada una rama de la hidroterapia ya que también utiliza el medio acuático como un medio para mejorar el estado físico y la calidad de vida en grupos de personas que presentan limitaciones para realizar actividades físicas. Nacida en los Estados Unidos como una técnica para la recuperación de deportistas lesionados en Brasil la hidrogimnasia surgió en la década de 70, con las mismas características, en un primer momento como tratamiento también para personas lesionas y en meados de la década de 80, finalmente como práctica de actividad física recibiendo varias nomenclaturas diferentes como: gimnasia acuática, hidroaerobia, acuagimnasia, acuabengh, acuafitness entre otras (Bueno, 2000).

La hidrogimnasia: Es una sesión de movimientos gimnásticos acuáticos que permite trabajar los músculos sin tensión. Gracias a la resistencia del agua, los movimientos requieren un esfuerzo progresivo, mientras protegen las articulaciones y los ligamientos, además promueve el reforzamiento del área abdominal y de la espalda.

Este tipo de práctica deportiva es la que más terreno ha ganado en los últimos años, debido a los múltiples beneficios que tiene ya que puede ser realizada por cualquier persona, independiente del sexo o la edad. Es indicada para la tonificación del cuerpo, para mejorar la circulación, estimular la digestión, aliviar el dolor, entre otros beneficios.

El agua actúa sobre la piel y los músculos, fortalece los pulmones, el corazón y el sistema endocrino estimulando los reflejos nerviosos en la espina dorsal. Por el mismo motivo este tipo de actividad puede ser practicada sin inconvenientes, prescindiendo de los saltos y ejercicios de buceo. En ambos casos corresponde asegurarse de la higiene de la piscina y que la temperatura del agua sea la apropiada (ni muy fría ni muy caliente).

La hidrogimnasia se trata de realizar movimientos y ejercicios utilizando la presión del agua y sus propiedades, en el agua se pueden hacer todos los movimientos que efectuamos en tierra, de una forma más lenta y utilizando el principio de acción – reacción. Los movimientos son lentos pero no menos intenso, esto protege especialmente a las articulaciones, no hay movimientos descontrolados, ni agresivos para el organismo.

PROPUESTA DE ENSEÑANZA DE NATACION BASICA

CONTENIDO:

1. LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA NATACIÓN
2. ESTRUCTURA DE LA CLASE EN NATACIÓN
3. FORMACION BASICA: SALTOS , SUMERSION , RESPIRACION
FLOTACION y PROPULSION O LOCOMOCION
4. EJERCICIOS DE FORMACION BASICA DE LA NATACION

1-LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA NATACIÓN

Los métodos que puede utilizar el profesor en la enseñanza de la natación son los siguientes:

1. La demostración
2. La explicación
3. Las correcciones de errores

Cada uno de estos métodos tienen diversas formas de aplicación y variante por lo que depende mucho de la habilidad del profesor en la utilización de los mismos. La práctica ha comprobado que la aplicación de un solo método en la ejecución de un ejercicio determinado no contribuye lo suficiente al éxito del mismo. Los métodos son aplicados en sus diversas formas en el proceso de enseñanza – aprendizaje para complementar los objetivos propuestos.

LA DEMOSTRACION.

Por muchos es conocido que la demostración es de un alto significado en el aprendizaje de un movimiento determinado. La demostración permite conocer

verdaderamente las generalidades y particularidades de los movimientos; contribuye indudablemente a familiarizar rápidamente a los alumnos con lo que se aprende y por último le despierta el interés al alumno a no realizar el ejercicio. Esto lo hemos visto en la práctica que apenas se demostró el ejercicio y ya los alumnos intentan realizarlo sin previa orientación del profesor. Las demostraciones deben ser limpias en su ejecución (sin errores) y lentas en sus movimientos para que los alumnos puedan captar correctamente y representarse la idea exacta, se demostrará tantas veces sea necesario en el desarrollo de la actividad.

Los niños por ejemplo captan rápido pero tienen el nivel de conciencia que le permita relacionar rápidamente lo que vieron con lo que hacen, sus impulsos están por encima de su poder de análisis. Todo lo contrario sucede con los adultos; el poder de análisis en este caso es mayor. La ubicación del profesor para la demostración debe ser la mejor si se les quiere demostrar el movimiento completo de un ejercicio debe alejarse más de los alumnos siendo a la inversa cuando se le quiere demostrar los elementos parciales del movimiento. El ángulo visual permite detallar mejor el ejercicio y les permite a los alumnos una mayor información. Por otra parte debe tenerse en cuenta la ubicación de los alumnos para la observación. Cuando los alumnos se agrupan demasiado quedando detrás de los otros no pueden ver lo suficiente además de crear indisciplina por la falta de control del profesor. En este caso es preferible que se mantengan sentados o de lo contrario sentarlos en forma de herradura si son muchos. Las demostraciones de la técnica completa por lo general deben ejecutarse lateralmente para permitirles a los alumnos la idea general del movimiento, aunque es posible realizarlo en otras posiciones atendiendo a las necesidades del aprendizaje.

El profesor puede valerse de monitores para las demostraciones siempre y cuando la técnica este limpia de errores. Los monitores son una ayuda importante para los profesores, estos le permiten al profesor tener un mejor control del grupo y a la vez hacer el ejercicio.

Las demostraciones deben tener un orden en grado de información a los alumnos, por ejemplo, cuando enseña por primera vez una técnica del

movimiento (la técnica Espalda, Libre, Pecho o Mariposa) se le debe demostrar en forma general el movimiento completo para que de esta forma los alumnos sepan cuál es el movimiento completo que ellos van alcanzar; posteriormente demostrarle el primer elemento técnico parcial (los movimientos de piernas o de brazos) y comenzar con los ejercicios y pasos metodológicos para vencer ese elemento técnico.

Los alumnos deben recibir siempre la demostración de un solo ejercicio y después, ejecutarlo, cuando se logre el objetivo con ese ejercicio se pasaría a la demostración del otro. No se debe demostrar a los alumnos muchos ejercicios a la vez en una sola información, porque esto desorienta al alumno. El profesor debe lograr antes de demostrar que todos los alumnos lo atiendan, esto se puede resolver con una voz previa antes de la demostración.

LA EXPLICACIÓN

Tradicionalmente se ha planteado por muchos autores que la explicación de los ejercicios y de la técnica en general deben de ser clara, concreta y corta. Todo esto es correcto y se mantiene así en la actualidad aunque me atrevo a decir que esta situación depende mucho de algunos factores que a continuación se mencionan:

- la edad de los alumnos
- el horario de clase
- las condiciones del lugar

La edad de los alumnos: Existen diferencias entre las edades para poder captar y asimilar correctamente lo que explica, esto está estrechamente relacionado con el nivel educacional de las personas y la salud del individuo. Los niños carecen de un vocabulario amplio por lo que su lenguaje es limitado, todo lo contrario sucede con los adultos. Los niños en las edades comprendidas de (7 a 10 años etapa de principiantes) necesitan de un lenguaje claro concreto y corto con palabras que sean de su vocabulario de manera que le faciliten la rápida comprensión y sobre

todas las cosas la comunicación con su profesor. Los niños en las edades comprendidas entre (11 a 14 años etapa de perfeccionamiento) comprenden más a su profesor, ya que tienen mayor vocabulario y además más conocimientos del lenguaje deportivo. Esto le permite en parte al profesor ser un poco más explícito en sus explicaciones dándole a entender a sus alumnos sobre todo el “Porqué” de los diferentes movimientos de la técnica. Las explicaciones largas y tediosas (hablar por hablar) no son buenas y mucho menos en estas edades. Los jóvenes mayores de 15 años poseen un nivel de conocimiento mayor, por lo tanto le permite al profesor elevar el nivel de la explicación fundamentándolo sobre bases científicas.

El horario de clase: A veces se da el caso de que el tiempo disponible para la clase es poco y se reduce la posibilidad de las explicaciones para darle paso a una mayor participación a la ejercitación. Por lo general en el trabajo con niños menores es corto y se necesita aprovechar lo más posible ese tiempo, en otros casos de escuelas y otras organizaciones deportivas y recreativas se dispone de mucho más tiempo por lo que se puede tocar aspectos con los alumnos para una mejor comprensión, por ejemplo en el ISCF disponemos de 100 minutos en las clases prácticas lo suficiente para ser lo más explícito posible durante las clases. Esto no sucede así en la etapa de 7 años donde las clases de Natación duran 45 minutos, con este ejemplo vemos que la posibilidad de tiempo es un factor que nos permite adecuar con mayor o menor grado los métodos de la enseñanza.

Las condiciones del lugar: Factores para las explicaciones durante la clase son los ruidos, la cantidad de alumnos en el grupo, la cantidad de grupos en la piscina, la higiene, las personas ajenas que interrumpen al profesor y la temperatura fría del agua. Sin lugar a duda cuando estos factores influyen positivamente en la clase por ejemplo, no existen ruidos externos, la cantidad de alumnos en el grupo es la adecuada un grupo en un espacio de 25 metros recibiendo la clase la higiene es la mejor y no hay personas ajenas que interrumpen y la temperatura del agua es la apropiada entonces podrá existir una

comunicación correcta entre el profesor y los alumnos. Por esto solamente hacemos referencia a que la medida que existan mejores condiciones la comunicación de la clase será la mejor.

LAS CORRECCIONES DE ERRORES

Métodos de corrección de errores son:

- Demostración del error y el movimiento correcto
- Práctica del movimiento por parte del docente
- Volver atrás en la metódica
- Pruebas y controles
- Observación propia
- Aplicación de los medios auxiliares

2-ESTRUCTURA DE LA CLASE EN NATACIÓN

En el deporte de la Natación se tiene en cuenta a la hora de la preparación de la clase los aspectos pedagógicos que se plantean para las mismas. Teniendo en cuenta estos criterios dividimos en tres partes la preparación de la clase:

1. Parte inicial

2. Parte principal

3. Parte final

Estas partes no están aisladas en su contenido sino, tiene su interrelación con el fin de lograr los objetivos propuestos. A continuación veremos las tareas que cumplen cada una de las partes de la clase.

1. Fase Inicial: resuelve tres tareas fundamentales.

a. Crear una atmósfera pedagógica como es:

- Disciplina en el cambio de ropa
- Orden en el cuarto de baño

- Pase de lista
- Comienzo puntual
- Entrada a clase y exacta presentación
- Saludo deportivo
- Estado y orden de los implementos deportivos
- Vestimenta del maestro
- Lugar de ejercicios, etc.

b. Preparación del organismo (calentamiento)

- Circulación sanguínea
- Músculos y ligamentos
- Sistema nervioso central
- Procesos bioquímicos y metabólicos

c. Despertar la disposición a los ejercicios:

- Hemos traído algunos ejercicios difíciles para hoy
- Hoy probaremos el valor de cada uno con la vara
- Utilizaremos un nuevo juego

2. Parte Principal: esta resuelve el objetivo de la clase, su parte efectiva:

- Enseñanza de elementos deportivos
- Perfeccionamiento de elementos técnicos
- Desarrollo de las cualidades físicas
- Competencia o controles

3. Parte Final: es aquí donde debe disminuir la intensidad de los ejercicios, resuelve tres tareas:

- Relajación del organismo
- Elevación emocional (juego)
- Creación de un final pedagógico (análisis, control y evaluación de la clase).

3 -FORMACION BASICA: SALTOS, SUMERSION, RESPIRACION FLOTACION y PROPULSION O LOCOMOCION

- ◆ Saltos de pie.
- ◆ Saltos de arranque.
- ◆ Elevando el nivel de salto.
- ◆ Aumentando la profundidad del agua.
- ◆ Introducir la cabeza en el agua
- ◆ Abrir los ojos
- ◆ Desplazarse dentro del agua.
- ◆ Espiración consciente
- ◆ Ritmo de la respiración.
- ◆ Recuperación con movimiento.
- ◆ Flotación ventral y dorsal.
- ◆ Deslizamientos.
- ◆ Movimiento de piernas.
- ◆ Movimiento de brazos.
- ◆ Coordinación.

Salto: El salto es aquel movimiento que implica el despegue del suelo o superficie del cuerpo del individuo. En la ejecución del salto se dan las siguientes fases: acciones preliminares, impulsos, vuelos y caída. Las acciones preliminares son aquellas que preceden al impulso y que se consideran en cierta forma la preparación para el salto que en el medio acuático estas son muy rápidas debido al medio al que va dirigido el salto. ¿A que niño no le agrada saltar al agua? Muchas veces el salto se realiza auxiliando de una carrera de impulso, en el caso de la natación esta fase está relacionada con la posición que adopta el nadador.

El impulso: es la fase fundamental del salto influido por las acciones preliminares. Puede ser efectuado con uno o los dos pies y de frente o espalda, y como resultado de la dirección de extensión de los miembros inferiores y superiores, y

de la situación relativa respecto a ellos del centro de gravedad. Todo esto determina la dirección y velocidad de salida.

Vuelo: Durante éste se pueden simultanear varias acciones o tareas, es importante destacar que la trayectoria del centro de gravedad del sujeto no puede modificarse si no existe un punto de contacto con el suelo y, por tanto las posibilidades de movimiento o gestos o acciones globales o segmentarias alrededor del centro de gravedad. Durante esta fase es muy importante un grado óptimo de equilibrio para asegurar la caída libre de riesgo.

Caída: Es la toma de contacto del cuerpo del individuo con la superficie ésta puede realizarse con cualquier parte del cuerpo, esto se ve mucho en las actividades acuáticas, ya que el agua como medio externo amortigua la caída. El objetivo fundamental de esta fase es la absorción del impulso cinético con que llega el cuerpo del saltador y su transformación adaptándolo a los requerimientos posteriores. Así, una caída puede significar el final de la cadena del movimiento buscándose un equilibrio estático total o un elemento de enlace con otra actividad como puede ser el salto.

Esta habilidad desarrolla en el niño la seguridad en el agua, además de promover la formación de otras cualidades como el valor; fuerza de decisión, auto disposición Logrando que el niño perciba por el mismo estas sensaciones en el transcurso de los saltos, además de que actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo.

El salto constituye además un verdadero elemento técnico motor para el futuro nadador, va que es empleado por este en las modalidades que requieran arrancadas de clavados, como pecho, libre y mariposa; sirve además de gran ayuda en cuanto a la enseñanza y perfeccionamiento de la arrancada dorsal. Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios deberán realizarse a poca altura, en aguas bajas, lo que constituye una variante de las habilidades que se pueden desarrollar en tierra, al inicio, para enseñar a los niños la caída a poca altura Estos primeros saltos sé

realizar con los pies en el borde, de frente y con poca profundidad del agua, a la cadera o hasta el pecho. Para estos saltos se coloca al principiante con los pies en el borde de la piscina, después de la señal, lanzarse y caer con la cabeza arriba, el niño sentirá que su cuerpo se va parando según la entrada en el agua hasta que se detiene al llegar al fondo.

En el curso continuo se realizarán los saltos sistemáticamente en aguas profundas, de modo que a los alumnos le llegue el agua hasta la boca el cuello los ojos, más tarde no tocarán con los pies el fondo de la piscina, sino que la fuerza de empuje del agua los llevará hasta la superficie. Con la utilización de los saltos en aguas profundas se ejercitará también la sumersión con la cabeza al frente. Los medios auxiliares también deben ser utilizados en el salto para motivar a los alumnos y hacer más eficiente la ejecución. Éstos medios pueden ser marcas a superar, objetos flotantes aros. etc.

Sumersión: Mediante esta habilidad se desarrolla la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua y conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades de acuerdo con la ejercitación orientada por el profesor. Esto le será a los alumnos de gran importancia para su ulterior empleo en las arrancadas y en las vueltas, así como, en el transcurso del nado en posición ventral. Esta habilidad a desarrollar constituye algo muy significativo ya que es la primera experiencia y, por ende, el inicio de la adaptación debe hacerse de forma consciente y voluntaria por parte de los alumnos, obteniéndose los resultados acordes con los conocimientos y habilidades pedagógicas que posee el que orienta esta actividad.

Se vale para esto de una correcta explicación y demostración de cada uno de los ejercicios a desarrollar, la forma de ejercicio de colocación conjunta, dándoseles estímulos concretos, que lleven al participante a eliminar reacciones incondicionales que entorpezcan este proceso. Esto se logra con la sistematización y aumento de las tareas que promueven reflejos condicionados, lo cual voluntariamente podrá funcionar para una mantención larga bajo el agua.

El parpadeo o el cerrar los ojos continuamente es una acción involuntaria que el niño debe eliminar ya que para una mejor orientación deberá mantener los ojos abiertos durante su estancia subacuática: así como también la retención total del aire inspirado, con el cual se sumergió debiendo dejar escapar pequeñas cantidades de este por la nariz para evitar la posible entrada de agua por estos orificios.

Esta habilidad entrará a relacionarse siempre con las otras habilidades motrices de la natación. Particularmente con los saltos al agua y la flotación, después del empuje o con el salto de salida de competición. También existe una estrecha relación entre la sumersión y la respiración. Se explotará al máximo los medios de enseñanza que pueden utilizarse para estos ejercicios.

Respiración: Es de gran importancia en los deportes en que predomina como capacidad la resistencia en cuanto a la obtención de buenos resultados, ya que una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno suficiente al organismo cuando la actividad metabólica se ha incrementado. Por este motivo. Resulta muy importante conocer esta habilidad desde el inicio.

1.-Saber cómo se efectúa la respiración antes de entrar al agua.

2.-En la sumersión el alumno deja escapar cierta cantidad de aire en esta acción, en esta ocasión la expulsión va a ser mayor simultáneamente por la boca y la nariz.

3.- Después con la boca por encima del nivel del agua, se efectúa la inspiración, la cual se realiza solamente por la boca, ejecutándose de manera rápida y profunda para lograr una suficiente entrada de aire en el corto tiempo que se tiene para ello. Para habituar al niño a este complicado proceso que resulta la respiración en la estructura de los movimientos de las distintas modalidades de nado, es necesario realizar una actividad dirigida y de largo tiempo de duración, comenzando con la espiración. Esto se logra con la violenta eliminación del aire contra un objeto flotante, colocado delante del niño así como con otros ejercicios de espiración, utilizando diversos medios auxiliares como pelotas de tenis, de mesa, objetos de goma o plásticos, hasta lograr la expulsión subacuática.

Más adelante el educando podrá coordinar rítmicamente la inspiración y espiración, después de haber pasado por una serie de ejercicios que le permitirán al final, ejecutarlos sin dificultad. Es de sumo interés que desde un inicio se aprenda correctamente la respiración, lo que posibilitará un aprovechamiento óptimo de las diferentes técnicas.

Propulsión o Locomoción: Se debe familiarizar al alumno con el nuevo medio y, ya que en el agua, la posición del niño cambia de un plano vertical pasa a uno horizontal y encontramos la fuente propulsora tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, obteniéndose los mayores resultados con las primeras. Además de que la coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra. Para desplazarse a través del agua, existen múltiples formas de mover las extremidades, hay cuatro formas de locomoción, las cuales se denominan modalidades o técnicas natatorias.

Estas son: espalda, libre, mariposa y pecho. Para la formación integral del participante de este deporte resulta primordial que ejecute y practique las cuatro formas de locomoción, así como, segmentos, ejercicios y combinaciones que se derivan de ellas. Debemos tener presente que en esta habilidad básica el comienzo de la enseñanza atiende primero al movimiento de las piernas, a continuación al de los brazos y por último a la coordinación entre ambos movimientos. Este requisito es aplicable en cualquiera de las modalidades enseñar.

Flotación: Es la capacidad de obtener posiciones estables sin la intervención de las fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio o la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca o sobre, la superficie del agua, aunque se debe considerar que la flotación desde la óptica deportiva de la natación, surge con los movimientos propulsivos. Distinguimos tres tipos de flotaciones: .

Flotabilidad: Faculta del nadador para mantenerse en una posición estable cerca de la superficie del agua.

4 -EJERCICIOS DE FORMACION BASICA DE LA NATACION

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACION

- INTRODUCCION AL AGUA

- 1) Bajar lentamente por la escalera
- 2) Entrar a través de un salto
- 3) Con ayuda del profesor o vara

- DESPLAZARSE, MOVERSE AGARRADO DEL BORDE DE LA PISCINA O SOLO

- 4) Desplazarse agarrados del borde
- 5) Desplazarse normal de frente solo (pareja o trío)
- 6) Caminar con piernas flexionadas aguas bajas (agachados)
- 7) Caminar con piernas flexionadas en aguas bajas (agachados)
- 8) Caminar de lado (solo o pareja)
- 9) Caminar de lado (solo o pareja)
- 10) Correr hacia delante y atrás de lado, saltar en el agua
- 11) Caminar elevación de las rodillas
- 12) Caminar boxeando el agua
- 13) Intentar pasar y el otro le dificulta
- 14) El carrusel (juego)

- MOJARSE LA CARA

- 15) Mojarse la cara solos o en parejas
- 16) Conducir la pelota con la cara frente al rebose o caminando
- 17) Caminar soplando el agua primero frente al rebose en el lugar, segundo caminando.
- 18) Batalla en el agua, solos, pareja o trío (en círculos)
- 19) Lavarse la cara y soplar fuerte en el agua

- 20) Tomar el agua con las manos y soplarla como si fuera una vela
- 21) Jugar con el agua ¿quién la lanza hacia arriba con las manos?

- MOVIMIENTOS EN EL AGUA, SUMERSION Y RESPIRACION

- 22) Pasar la pelota al compañero por debajo de las piernas (aguas bajas) por los hombros
- 23) Bailar en el aro en el agua, perseguir al compañero y cazarla con el aro
- 24) Saltar el aro dentro del agua
- 25) Pareja pase del balón, imitar todos los movimientos y gestos del compañero
- 26) Cruzar la piscina a caballo
- 27) Batalla de gallos o caballito
- 28) Soplar el aire haciendo grandes burbujas
- 29) Correr por la piscina ¿quién llega más rápido al otro extremo en línea recta, zigzag o con balones?
- 30) Saltar en el agua y coger una pelota en el aire
- 31) Saltar desde el borde, coger una pelota en el aire y tirarla después
- 32) Intentar tocar el pie al compañero y el otro no se deja (aguas bajas)
- 33) Sumergirse con un balón, abrazado
- 34) Driblar un balón con la cabeza por toda la piscina, ayudado por los brazos.
- 35) Hacerse el muerto (dejarse caer y mantenerse en el fondo de la piscina)
- 36) Juego de rugby (dos equipos llevan el balón a la pared contraria).

CUALIDADES BASICAS DE LA NATACION

- EJERCICIOS DE SALTOS

- 37) Sentada desde el borde de la piscina dejarse caer al agua, solos o con ayuda del profesor

- 38) Sentada en el borde, sujetos de la vara dejarse caer suavemente (espiración por la nariz)
- 39) Sentada en el borde, sujetos de un aro dejarse caer suavemente (espirando por la nariz)
- 40) Desde la posición de cuclillas, saltar o caer de pie con ayuda del profesor, flexión de las piernas al caer al agua, (agua por los hombros)
- 41) Desde la posición de cuclillas con agarre de la vara, saltar al caer de pie hacer sumersión y espirar por la nariz
- 42) Desde la posición de pie con ayuda del profesor y solos
- 43) Saltos a través de un aro o sobre la vara
- 44) Saltar en bolita, espirar por la nariz
- 45) Saltar desde el borde, caer arrodillado, sentarse y tumbarse en el suelo de la piscina
- 46) Saltar de pie elevando los brazos, realizando palmadas por encima de la cabeza, realizando medio giro, giro completo, caer en bolita, abrir y cerrar las piernas, caer sentados etc. (variantes y combinaciones)
- 47) Saltos de pie desde el lugar y con impulsos (carreras) en grupo, dúo, trío, etc.
- 48) Saltar desde el borde ¿quién llega más lejos?
- 49) Saltar y coger un balón que hay en la superficie
- 50) Desde la posición de sentada el tronco ligeramente flexionado, brazos entre la cabeza, dejarse caer, entrar de cabeza quedarse en el agua hasta que dure el impulso (ayuda del profesor)
- 51) Arrodillada o semi cuclillas con brazos entre la cabeza, tronco flexionado, dejarse caer de cabeza (ayuda del profesor)
- 52) Desde la posición de arrancados (bloque de arrancada) realizar entrada al agua de cabeza y mantener la posición del cuerpo extendida en el agua hasta que se cabe el impulso. Espiración consciente.
- 53) Saltos de pie y de cabeza en aguas profundas (sobre la cabeza o más)
- 54) Juego el capitán cebollita (hacer imitación de movimientos y combinaciones complicadas) Cuando los principiantes dominen los ejercicios anteriores se puede pasar a realizar variantes de mayor grado de dificultad con saltos desde

diferentes alturas, así como a diferente profundidad. Para realizar todos esos ejercicios es indispensable que el profesor mantenga pleno control de los alumnos y se encuentre colocado en donde haya más dificultad, para en caso necesario pueda fácilmente auxiliar al niño que lo requiera. Con el desarrollo de esta cualidad básica logramos en los principiantes varios aspectos, Educativos – Formativos, como son el autocontrol, la concentración, la independencia propia, el valor, la voluntad, etc.

- EJERCICIOS DE SUMERSION

55) Caminar con apoyo de ambas manos en la pared de la piscina, cuando el profesor oriente se introduce la cara.

56) Caminar pegados a la pared de la piscina tomados de las manos, cuando el profesor indique se introduce la cara.

57) Caminar en zigzag ayudados por el profesor, cuando el profesor oriente se introduce la cara.

58) Caminar por la piscina a lo largo y ancho manteniendo una formación previa, sin apoyo, de frente y de espaldas, cuando el profesor oriente se introduce la cara.

59) Caminar la piscina en pareja, trío con variantes de espalda de lado, con brazos arriba, corriendo, realizando sumersiones de la cabeza cuando el profesor lo oriente.

60) Juegos en ruedas o círculos, caminando o corriendo por dentro y fuera dos compañeros, pasan por debajo de los brazos sumergiéndose.

61) En hileras, seguir al profesor o monitor, juzgando al “capitán manda más”.

62) Sumersión frente a la pared de la piscina (apoyo o solo) sumergir primero boca, segundo nariz, tercero cabeza, inspirar por la boca y espirar por la nariz. Abrir los ojos bajo el agua.

63) En pareja tomados de las manos realizar sumersión con respiración consciente.

- 64) Sumersión en trío o círculos de cinco compañeros, respiración rítmica.
- 65) Sumersión a través de un aro a varios aros, igual con la vara respiración, abrir los ojos.
- 66) Realizar sumersión a través de un aro (en posición horizontal y vertical), respiración y ojos abiertos.
- 67) Saltar y después sumergir, tocando el suelo de la piscina, hacer grandes burbujas.
- 68) Abrir y cerrar las piernas, después de una inmersión en bolita.
- 69) Sumersión contar dedos y tomar objetos en colores.
- 70) Saltar por encima del compañero hundido, el otro expulsa el aire cuando baja.
- 71) Pasar por debajo del compañero hundido, este lo hala por los brazos.
- 72) Saltar al agua a través de un aro y salir buceando hasta la pared.
- 73) Saltos de delfín a sumersión hasta 10 metros.
- 74) Juego de caza cabezas (sumergir la cabeza para no ser tocada).
- 75) Juego el túnel (por equipo y competitiva).
- 76) Aguas profundas, manos en el borde de la piscina, hacer sumersión, soltar una mano primero, después la otra, controlar la respiración.
- 77) Sumersión en pareja en agua profunda, sujetos por una mano la otra apoyada en el reboso, realizar respiración y abrir los ojos.
- 78) Aguas profundas, bajar por la escalera de la piscina, llegar hasta el último peldaño, solos o con el profesor, espiración lenta (economizar el aire).
- 79) Aguas profundas, sumergir agarrados a una vara en posición vertical, llegando hasta el extremo inferior de la vara, coger o seleccionar un objeto del fondo de la piscina, sin soltar la vara (nos sirve para evaluar el dominio de la sumersión).
- 80) Sumersión en aguas profundas a través de una vara en posición vertical y emerger libremente.
- 81) Salto de arrancada en aguas profundas recoger objetos del fondo y emerger, espiración lenta por la boca – nariz. – Después que el principiante domine los ejercicios de sumersión en aguas profundas, se pueden emplear diferentes variantes de sumersión aumentando la profundidad del agua, mantenerse en ella buceando y economizando la respiración. El profesor debe controlar en todo momento los ejercicios, haciendo énfasis en la respiración consciente, así como

que mantengan los ojos abiertos bajo el agua, para su mejor orientación y capacidad de mantención bajo ella.

Esta cualidad básica es de gran importancia ya que desarrolla en el niño la confianza y la adaptación en el agua, además igual que todos los demás, tiene un alto nivel educativo – formativo, porque con ella logramos desarrollar el valor, autocontrol, conciencia, la decisión y el colectivismo. También se hace necesario al desarrollar la sumersión emplear también ejercicios de otras cualidades básicas, como son los saltos, la respiración y los desplazamientos.

- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

82) Caminar en aguas bajas soplando el agua.

83) Caminar en aguas bajas soplando un pelota u objeto flotante.

84) Lavarse la cara en el lugar con ligera inclinación del tronco al frente, burbujear fuerte.

85) Caminando con flexión del tronco al frente, realizar inspiración y espiración continuas, introduciendo y sacando la cabeza del agua.

86) De pie frente al rebose realizar respiración continua con flexión de las piernas a sumersión (bombas).

87) En círculo, en tríos o en parejas, tomados de las manos realizar inspiración por la boca y espirar por la boca y nariz, soplando la superficie del agua. Posteriormente se deberá espirar dentro del agua (sumergir).

88) Respiración rítmica en aguas bajas, manos en el fondo de la piscina, sumergir la cara y espirar.

89) Respiración rítmica con apoyo del rebose primero al frente y después a los lados (lateral) el agarre puede ser paralelo o una mano en el rebose y el otro más abajo.

90) Realizar sumersión y respiración pasando por debajo de la vara o aro. Pueden utilizarse varios aros y realizar diferentes variantes de ejercicios, abrir los ojos.

91) En aguas profundas, bajar agarrado de una vara realizando espiraciones profundas, retornando solos a la superficie o con ayuda, abrir los ojos.

92) Deslizar por debajo de un compañero que tiene las piernas en esparranca (espirar fuerte), abrir los ojos.

93) Deslizar por debajo de varios compañeros que tienen las piernas abiertas en esparranca, abrir los ojos (túnel o pasadizo).

94) Comprobar cómo el cuerpo baja, realizando una espiración lenta. Colocando el cuerpo acostado en el agua (ventral), hasta quedarse sin aire y el cuerpo sumergido. Ritmo de la respiración al frente con alones por debajo del agua, al lado utilizando la brazada side-strake (brazada de lado respirar al lado) se puede hacer caminando o frente al reboso en el agua. Los ejercicios de respiración deben combinarse siempre con el desarrollo del resto de las cualidades, buscando que el principiante realice la respiración de forma consciente y que siempre se introduzca la cabeza en el agua, realice la espiración por la boca y por la nariz.

95) No debe permitirse que el principiante ejecute las sumersiones reteniendo el aire, ya que esto perjudica el ritmo correcto de la respiración en los futuros nadadores. Cuando los principiantes terminen la etapa de las cualidades básicas en la natación deben ser capaces de aplicar una combinación de ejercicios algo complejo y que en su contenido tenga que moverse sin miedo en aguas profundas y poder abandonar la misma independiente (sin ayuda).

- EJERCICIOS DE FLOTACIÓN

96) Colocarse de pie tratar de cogerse los pies, con la inclinación del tronco hasta sumergir la cabeza, se puede tocar también el piso de la piscina (respirar, ojos abiertos). Le llamarán posición de "Medusa".

97) Flotación ventral en posición de "Bolita" con ayuda del profesor. Después sin ayuda.

- 98) Partiendo de la posición de “Aguja” pasar a “Bolita” y después a la de “Aguja” de nuevo.
- 99) Combinaciones de flotación: flecha, aguja, estrella, bolita y medusa.
- 100) Flotación ventral o dorsal realizar alones con las manos por debajo del agua, simultáneos o alternos, trasladarse.
- 101) Desde la posición de flotación empujarse del rebosadero en posición dorsal o ventral ¿Quién llega más lejos?
- 102) Deslizar con ayuda del compañero de vez en cuando dejar solo al alumno que se deslice por inercia.
- 103) Deslizar en flotación dorsal o ventral con respiración (pareja).
- 104) Realizar flotación dorsal o ventral apoyados de una vara, realizar respiración.
- 105) En pareja sujetos de un aro, realizar flotación dorsal o ventral, con respiración.
- 106) Flotación dorsal y ventral en pareja agarrados con ambas manos en una tabla de pateo. Después realizar el ejercicio de forma individual.
- 107) Agarrados a la vara o a un aro realizar flotación dorsal y ventral con traslado y ayuda del profesor.
- 108) Con impulso de la pared de la piscina, realizar flotación después de una flecha dorsal y ventral con ayuda del profesor.
- 109) Agarrados del rebose, vara, aro o pelota realizar flotación de estrella (dorsal y ventral).
- 110) En pareja o tríos realizar flotación de estrella dorsal y ventral, agarrados de las manos. Después realizarla solos.
- 111) Círculos de seis a ocho principiantes, flotan los niños pares, los niños parados sujetos por las manos.
- 112) Círculo parados, flotación individual en el centro del círculo.
- 113) Posición ventral aguas bajas apoyo de las manos, llevar brazo y pierna contraria.
- 114) Competencia de Flotación ¿Quién se mantiene más tiempo?
- 115) Solo flotan ventral y dorsal (dejarse caer suavemente hacia atrás o hacia delante, brazos arriba y atrás y arriba y adelante)

- 116) Partir de cuclillas dentro del agua dejarse caer hacia delante (flotación ventral)
- 117) Igual al ejercicio anterior, realizando el impulso para recorrer una distancia dada o en un tiempo mínimo. Juego de Marsopas (flotación ventral).
- 118) En cuclillas con una tabla cogida entre las manos. Dejarse caer hacia atrás, elevando las caderas, sostener la tabla con brazos extendidos (flotación dorsal).
- 119) Con impulso del reboso y la otra en la tabla, empujarse con las piernas, la cabeza en prolongación del cuerpo, tabla sobre el vientre (flotación dorsal).
- 120) Con impulso del reboso, empujarse de la pared, mantenerse flotando dorsalmente brazos al lado del cuerpo o atrás.
- 121) Desde la posición de parado a flotación dorsal, flexionar las piernas elevar la cadera, cabeza atrás, extensión de las piernas.
- 122) Flotación cambió de posición de dorsal a ventral y viceversa.
- 123) Flotación ventral en forma de aguja de forma competitiva como ¿Quién resiste más? ¿Quién llega más lejos? ¿Quién se mantiene en el agua correctamente?
- 124) Flotación dorsal con ayuda del profesor o una vara (tranquilamente).
- 125) Flotación dorsal, con ayuda de diferentes medios auxiliares (vara, tabla, etc.)
- 126) Flotación dorsal en pareja, en tríos y en forma competitiva como ¿Quién se extiende más? ¿Quién flota más? O ¿Quién se mantiene más tiempo?
- 127) Flotación ventral o dorsal, realizar alones con las manos por debajo del agua, simultáneos o alternos, trasladándose de lugar. Para los ejercicios de flotación es necesario observar, e insistir el dominio del cuerpo en ambas posiciones puede ejercitarse primero una posición (ventral) y después la (dorsal) o combinarlos de forma tal que el niño controle y conozca la posición horizontal en el agua y sienta como actúa el empuje del agua y sus propiedades en un cuerpo que flota y se desplaza en ella. La cualidad de flotación estará presente en toda la formación del nadador, ya que de una correcta flotación (hidrodinámica) dependerá el éxito y el avance en el aprendizaje de las técnicas de nado.

- EJERCICIO DE LOCOMOCIÓN

- 128) Caminar por la piscina, agarrados de las manos en grupos, en tríos, en parejas, en filas, hileras, en diferentes direcciones, o agarrados por el borde si es agua profunda.
- 129) Desplazamientos por la piscina solos de diferentes formas caminando, corriendo en cuclillas sin apoyo estable y solo.
- 130) Desplazamientos con la vara o aros halados por el profesor, de forma dorsal y ventral.
- 131) Desplazamientos individuales apoyados en aros, tablas, dorsal y ventral.
- 132) En pareja realizar desplazamientos en posición dorsal y ventral con ligero movimiento de las piernas.
- 133) Desplazamientos en ambas posiciones con cambio de posición y cambio de dirección (derecha e izquierda).
- 134) Desplazamientos en ambas posiciones con empuje fuerte de la pared a flecha con imitación de alones y simultáneos (acuáticos).
- 135) Con apoyo en el rebosadero realizar movimientos de piernas en posición dorsal ventral.
- 136) Agarrados de la vara realizar movimientos de piernas dorsal y ventral con desplazamiento. La vara la guía el profesor, también se puede utilizar el aro.
- 137) Desplazamientos partiendo de empuje de la pared con movimientos de piernas, en ambas posiciones, utilizando pelotas y después sin implementos.
- 138) Desplazamientos laterales al borde de la piscina y a todo lo ancho y largo, con apoyo de una mano y ejecutando movimiento de piernas.
- 139) Caminando por la piscina con flexión del tronco al frente realizar movimientos de brazos alternos y simultáneos (como remos).
- 140) Realizar movimientos de brazos de libre y espalda con ayuda del profesor o en parejas.
- 141) En pareja realizar movimientos de piernas y de brazos.
- 142) Ejercicios de desplazamientos de piernas y brazos incluyendo la respiración coordinada.

143) Desplazamientos de piernas y brazos por separados y después combinarlos de forma competitiva como quién nada mejor la técnica ¿Quién llega más rápido? Dentro de este ejercicio y cada vez que lo repitan se realizara con arrancadas y vueltas simples de las técnicas. A partir de este último ejercicio, ya que el profesor puede comenzar aplicar los pasos metodológicos de la enseñanza de las técnicas de nado, por segmentos (movimientos de piernas, brazos y coordinada, pecho y mariposa).

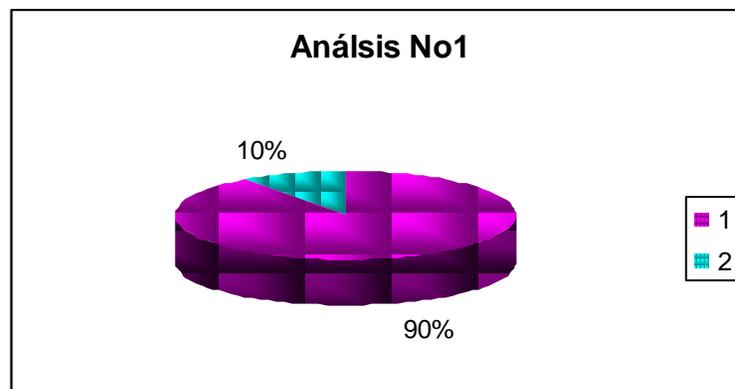
El profesor debe encaminar su trabajo en aras de fomentar en los niños elementos correctos de cada una de las técnicas, corrigiendo los errores que detecte y empleando los métodos y medios necesarios para la enseñanza y su correcto aprendizaje.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿Desearía usted poder seleccionar y escoger a la natación como un deporte a su gusto y preferencia, para poder aprobarlo en el Departamento de Cultura Física?

CUADRO 1

Alternativas	Frecuencia	%
SI	180	90
NO	20	10



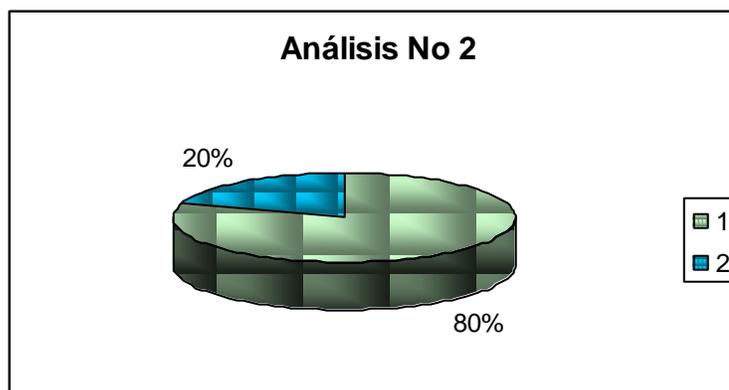
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

* Los porcentajes nos ayudan a determinar que el 90% de los estudiantes encuestados, desean poder elegir un deporte a sus habilidades, destrezas e inclinaciones deportivas dando a entender que el 10% no le interesa la práctica deportiva, por lo cual es necesario implementar mas disciplinas deportivas en función del bienestar de los docentes; promoviendo de esta manera también el crecimiento de la universidad en el aspecto deportivo, ya que en la actualidad tanto la ciencia como la tecnología van evolucionando de la mano con el deporte.

2.- ¿Le gustaría aprender a nadar?

CUADRO 2

Alternativas	Frecuencia	%
SI	160	80
NO	40	20



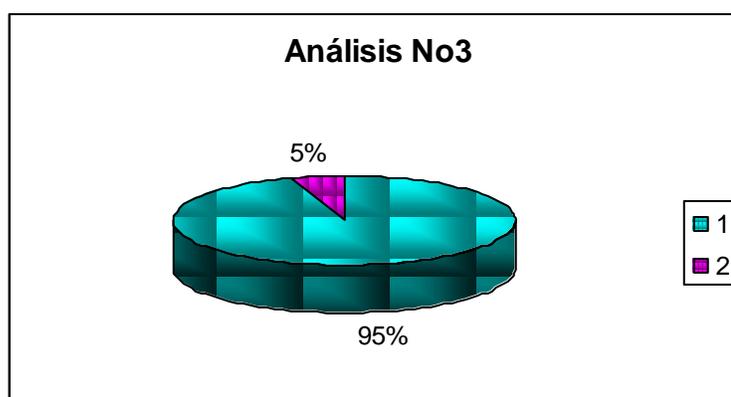
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

* Los porcentajes obtenidos nos ayudan a determinar que el 80% de los estudiantes encuestados desearían optar por aprender a nadar, ya que es un deporte beneficioso en todos los aspectos deportivos como también en el campo recreativo; y el otro 20% se manifiesta por el no; por aspectos personales, en un contexto global la propuesta es positiva, ya que la natación por excelencia es un deporte completo y con gran aporte a la salud.

3.- ¿Piensa usted que en la actualidad es importante la natación como actividad física deportiva, recreacional y medicinal.

CUADRO 3

Alternativas	Frecuencia	%
SI	190	95
NO	10	5



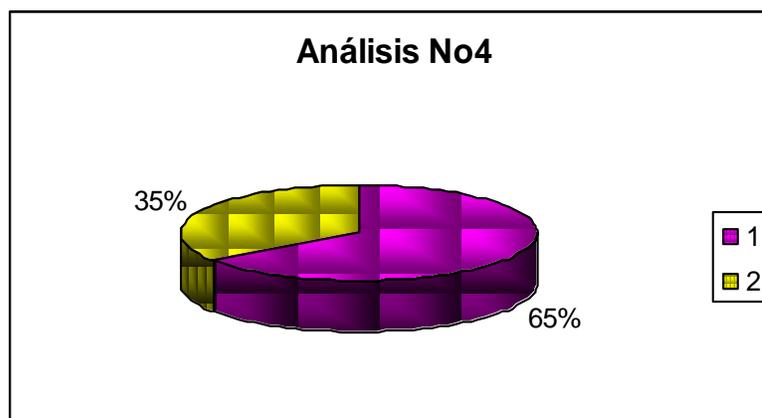
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

* Solo un 5% se abstienen por su falta de interés, el resto de los jóvenes nos dan la respuesta con una afirmación total del 95%, puesto que la natación en la actualidad es un deporte de los más completos y practicados masivamente en instituciones educativas del exterior, ya que ayuda a formar a un ser humano integral, útil a la sociedad y lo mas importante a una persona sana, lastimosamente en nuestra educación siempre será una limitación al querer practicar esta disciplina, simplemente por la falta de apoyo de las autoridades.

4.- ¿Conoce usted que al practicar la natación, mejora su capacidad físico motriz, su locomoción entre otras destrezas físicas; permitiendo un mejor desarrollo y desenvolvimiento en un sin número de actividades deportivas como también en su vida diaria?

CUADRO 4

Alternativas	Frecuencia	%
SI	130	65
NO	70	35



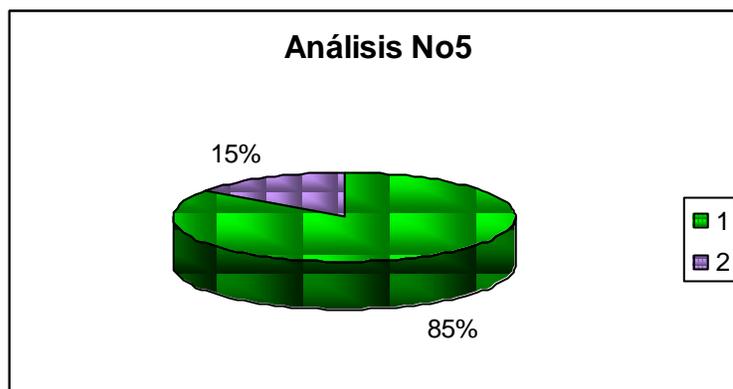
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

- Los resultados de las encuestas dan a entender en lo que se refiere a los beneficios de este deporte, si bien es cierto el 65% los estudiantes tiene el conocimiento básico en el aspecto de los beneficiosos al practicar este deporte, lo que no sucede con el otro 35% que desconocen en gran parte; quizás porque no tuvieron una instrucción previa o a su vez porque nunca lo practicaron en toda su vida.

5.- ¿Cree usted que la U.T.C deba promover a la natación como deporte adicional a los que existe ya en el Departamento de Cultura Física con la oportunidad de obtención de becas estudiantiles?

CUADRO 5

Alternativas	Frecuencia	%
SI	170	85
NO	30	15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

* La afirmación es notable por el 85% ya que los estudiantes desearían poder estudiar por medio de la obtención de la beca académica, El resto que implica un 15% le es indiferente la obtención de la beca por la natación ya que tienen preferencias por otras especialidades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ETAPA	PERIODO																											
	Noviem				Diciem.				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema																												
Elaboración del proyecto					X	X	X																					
Corrección del proyecto								X																				
Presentación del proyecto								X	X	X																		
Aprobación del proyecto									X	X																		
Investigación bibliográfica y recopilación de ideas.										X	X																	
Desarrollo del I Capítulo										X																		
Desarrollo del II Capítulo											X																	
Desarrollo del III Capítulo											X																	
Elaboración de la propuesta													X															
Diseño de entrevistas y encuestas														X														
Recolección de la información															X													
Análisis e interpretación de datos															X													
Comprobación de hipótesis																X												
Elaboración de conclusiones y recomendaciones																X												
Corrección del borrador																	X											
Trascripción de tesis																		X										
Defensa																				X								

CONCLUSIONES

Después de realizar el programa sobre la preparación de la enseñanza básica de natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI” en el periodo 2007 -2008 y conocer los objetivos trazados por éste. Llegamos a las siguientes conclusiones:

1. Se analizó los antecedentes teóricos que existen con relación a la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación a nivel internacional y nacional.
2. Se valoró sobre la elaboración de una Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.
3. Elaboramos la Propuesta de un programa de enseñanza de la natación para ser utilizado en el Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.

RECOMENDACIONES

Luego de señalar nuestras conclusiones recomendamos:

- Utilizar este programa de formación básica de natación para que facilite el trabajo de la enseñanza.
- Que los profesores de base del área hagan uso de este material para su estudio.
- Que este material le sirva de referencia bibliográfica a otros profesores interesados en la enseñanza de la natación.
- Que esta investigación se realice en otras universidades con vista a mejorar sus resultados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Blázquez D. Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona. 1995.
2. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
3. Castro, Fidel (2001). Fidel y el Deporte. selección de pensamiento. bogota deporte.
4. Comisión Nacional de Natación. (1996) *"Programa de Preparación del Deportista."* La Habana. INDER
5. Corinne. (2005) *"Identificación y Detección de talentos."* Disponible en www.goswim.tv/articles Consultado el día 2 de octubre del 2006.
6. Costill D. L., Maglischo E. W., Richardson A. B. (1998). Natación. España: Hispano Europea.
7. Counsilman J. E. (1974). La natación, ciencia y técnica para la preparación de campeones. Madrid: Hispano Europea.
8. Cullell M. E., Mendoza M. A. Y Ferry C. G. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana: Deportes.
9. Decreto Ley No. 183:1998 "De la Metrología". Selección de Talentos

10. Fernández García, Nelson Lic. (2001) "*La iniciación en la Natación como deporte.*" Instituto Superior de Cultura Física "Comandante Manuel Fajardo"
11. Fisher, Richard J. (1990) "*The Search for Sporting Excellence*"
12. Grosser M. Col. (1989). Principios del entrenamiento deportivo. Planificación y desarrollo. México. Edición. Roca s, a.
13. Hahn, Edwin (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Edición Martínez Roca.
14. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital) - Buenos Aires - Año 7 - Nº 36 - Mayo de 2001. Consultado el 29 de enero, 2007.
15. Lewa Infante, Renan. (2003) "*La Selección de Talentos Deportivos.*" Criterios para asegurar su eficacia. Disponible en www.efdel20rtes.com Consultado el día 20 de octubre del 2006.
16. Liranza García, Heidy. (2004) "*Propuesta de perfeccionamiento del programa de preparación para el deportista de natación en las edades 7-11 años.*" Instituto Superior de Cultura Física "Comandante Manuel Fajardo" Facultad Provincia Habana.
17. López Galárraga, A.: Compilación de datos sobre los tiempos mínimos y máximos de recuperación de los diferentes parámetros metabólicos. Material mecanografiado, 1994.
18. Maglischo E. W (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.

19. Matzudo V. Motor Fitness Characteristics of Brazilian Boys and Girls from 7 to 18 years of age. Sport Science Review. 1987.
20. Memoria del Simposium Iberoamericano sobre la Selección y Desarrollo de Talentos Deportivos, Comisión Nacional del Deporte, octubre de 1996, México, D. F.
21. Navarro, F y Col. (1990). Natación. (segunda edición) Madrid. España: Gymnos.
22. Navarro F., (1995). Manuales para la enseñanza. Iniciación a la natación. España Madrid: Gymnos.
23. Pila, Hermenegildo (1996). Actualización de las Normas de Capacidades Motrices y sus Características en la Población Cubana, como Medio de Evaluación de los Planes y Programas de la Cultura Física General en Cuba, informe a la presidencia del INDER, Cuba
24. Pila Hernández, Hermenegildo; García, Genoveva. (2000) *"Métodos y Normas para Evaluar la Preparación Física y Seleccionar Talentos Deportivos."* México. Editorial Supernova.
25. Pila Hernández, Hermenegildo (2001) *"Selección de talentos para la iniciación deportiva una experiencia cubana."* La Habana. Instituto Superior de Cultura Física.
26. Platonov, V.N. (1986). Preparación de los deportistas de Alta Calificación. Cultura Física y Deportes. Moscú.

27. Platonov, V.N.; M.Bulátova (1992). Enciclopedia General del Ejercicio. La preparación Física. Barcelona, Edit. Paidotribo.
28. Rowley, Stephen. (1992) Identification of talent, London.
29. Rudik P.A (1990). Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y educación (Original en Ruso, 1974).
30. Sánchez Gómez, R. (1998). La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: aportaciones a la E.F. En GARCIA, A: RUIZ, F, CASIMIRO, AJ. Coord. *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*.
31. Suárez R. A Y Mirkin A, (2000) Características del proceso metodológico en natación. Escuela Universitaria de Educación Física de la U.N Cátedra de Natación. Tucuman. Disponible en [hUp://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)- Buenos Aires - Argentina Año 5 - NO.25 (30 Noviembre, 2006).
32. Volkov V. M.P Felin. (1989). Selección deportiva. Moscú. Edición Cultura Física y Deporte.
33. Wilke M. (1995). El Entrenamiento del Nadador Juvenil Buenos Aires, Argentina: Stadium.
34. Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología Deportiva. Editorial Planeta. Moscú, Editorial Pueblo y Educación, C. de La Habana.
35. Canada Fitness. *Canadian Standardized Test of Fitness Operation Manual*. ; Yd edition. Government of Canada. Fitness and Amateur Sport. 1986.

ANEXOS

ANEXO I

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

La presente encuesta tiene como finalidad determinar la aceptación de los estudiantes al implementar un programa de enseñanza de la natación dentro del Departamento de Cultura Física de la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” ubicada en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, Ecuador.

Sus respuestas serán de gran aporte, ya que permitirá la aceptación para la aprobación e implementación de un deporte más a escoger dentro del Departamento de Cultura Física.

1.- ¿Desearía usted poder seleccionar y escoger a la Natación como un deporte a su gusto y preferencia, para poder aprobarlo en el Departamento de Cultura Física?

SÍ () NO ()

¿Por qué?

2.- ¿Le gustaría aprender a nadar?

SÍ () NO ()

¿Por qué?

3.- ¿Piensa usted que en la actualidad es importante la natación como actividad física deportiva, recreacional y medicinal.

SÍ () NO ()

¿Por qué?

4.- ¿Conoce usted que al practicar la natación, mejora su capacidad físico motriz, su locomoción entre otras destrezas físicas; permitiendo un mejor desarrollo y desenvolvimiento en un sin numero de actividades deportivas como también en su vida diaria?

SÍ () NO ()

¿Por qué?

5.- ¿Cree usted que la U.T.C deba promover a la natación como deporte adicional a los que existe ya en el Departamento de Cultura Física con la oportunidad de obtención de becas estudiantiles?

SÍ () NO ()

¿Por qué?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN