

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.1.-ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El Ecuador ha progresado en los últimos años con respecto a la natación específicamente en el estilo crol, pero el hecho es que, la baja competitividad en este campo a nivel nacional es una de las características que mejor definen en el país. Este fenómeno se traduce, sobre todo, en las grandes diferencias existentes entre los pueblos en respecto al nivel deportivo en general, más aun en la natación donde por diversos motivos no es desarrollada con la importancia que se debe.

Es así que por ejemplo en Argentina se desarrolló una investigación, donde se plantea el Manual de Natación Infantil, el cual aporta en ese país para generar el interés y el trabajo concreto a fin de desarrollar y masificar este deporte siendo positiva la aplicación del presente tema y actualmente en muchas partes del mundo lo utilizan para el trabajo dentro de esta disciplina.

Por otro lado en nuestro país en provincias como Pichincha, Guayas y Tungurahua han generado programas deportivos de natación tomando como base el estilo crol para Instituciones y Federaciones, mejorando la calidad de vida y su nivel deportivo, lo que ha conllevado a las provincias a obtener mayor número de interesados por esta disciplina.

Con el desarrollo de estos programas se han realizado varias actividades deportivas competitivas tanto dentro como fuera de cada provincia, lo que ha permitido la mejora del rendimiento en esta disciplina y sobre todo la mayor participación de instituciones con lo que se ha logrado un incremento de deportistas.

Es tal que en la ciudad de Ambato con participación de la UTA se realizó una investigación de “Como enseñar la natación por medio del uso del Internet”.

Siendo una de las pocas investigaciones para este deporte a nivel escolar, razón por la cual reconozco el trabajo desarrollado donde la finalidad es llegar con la enseñanza de la natación esta vez utilizando la tecnología como medio de trabajo.

Realizado un estudio dentro de la Provincia de Cotopaxi y en el Cantón Salcedo particularmente se puede determinar que en esta no se ha elaborado manuales de ejercicios básicos para los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación dentro del campo estudiantil siendo muy pocas las instituciones que presentan un plan de práctica para esta disciplina, instituciones que han trabajado en espacios privados como iniciativa propia pero para lo cual han aplicado actividades elementales dentro de este deporte dejando a flote la necesidad de un trabajo centralizado, donde el poco trabajo desarrollado ha sido muy bien visto por autoridades, padres de familia y en especial por los estudiantes. Lastimosamente no se ha hecho masificaciones de la práctica de natación menos aun del estilo crol lo que deja en claro la necesidad del trabajo en esta disciplina muy importante para la vida misma de un ser humano.

Donde los temas más relacionados de investigación en nuestra provincia son “La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de primer año de Educación Básica de las escuelas urbanas del Cantón Pujilí de la Provincia de Cotopaxi”. Este desarrollado por un estudiante de la UTA que tenía como objetivo determinar las causas por las cuales existe la escases de la práctica de la natación a los niños y así mejorar su desarrollo físico motriz, también

encontramos una investigación realizada por un estudiante de la UTC “Elaboración de una guía de natación” donde el objetivo fue exponer la natación y sus estilos en una recopilación de información de esta disciplina.

A lo largo de la historia, para la enseñanza de las actividades acuáticas se han seguido diversas metodologías; su evolución ha ido desde los estilos más tradicionales, utilizando para ello el mando directo y la asignación de tareas, hasta los estilos que hacen intervenir al participante más cognitivamente. Dada la importancia de dichas estrategias en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades acuáticas, la siguiente investigación intenta hacer una ayuda para los docentes mediante la elaboración de ejercicios básicos para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación en los estudiantes del noveno año de Educación Básica en el Colegio Técnico "Pastora Iturralde" en el año lectivo 2012-2013”, con una metodología que responde a las exigencias de las enseñanzas en la actualidad.

La iniciación deportiva no es más que la enseñanza de una disciplina cualquiera. El aprendizaje de la natación en niños y jóvenes de Educación Básica debe hacerse a partir de las características de este periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional-emocional, globalismo y simbolismo. Superando algunos problemas materiales, temporales o de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a la necesidad, expectativa de los estudiantes, dejando atrás los usuales modelos tradicionales.

Con este trabajo se analizan las actuales clases, trabajos dentro de la natación y se proponen nuevas alternativas más acordes al desarrollo del estilo crol, donde el mencionado estilo ocupa un presente fundamental en este deporte.

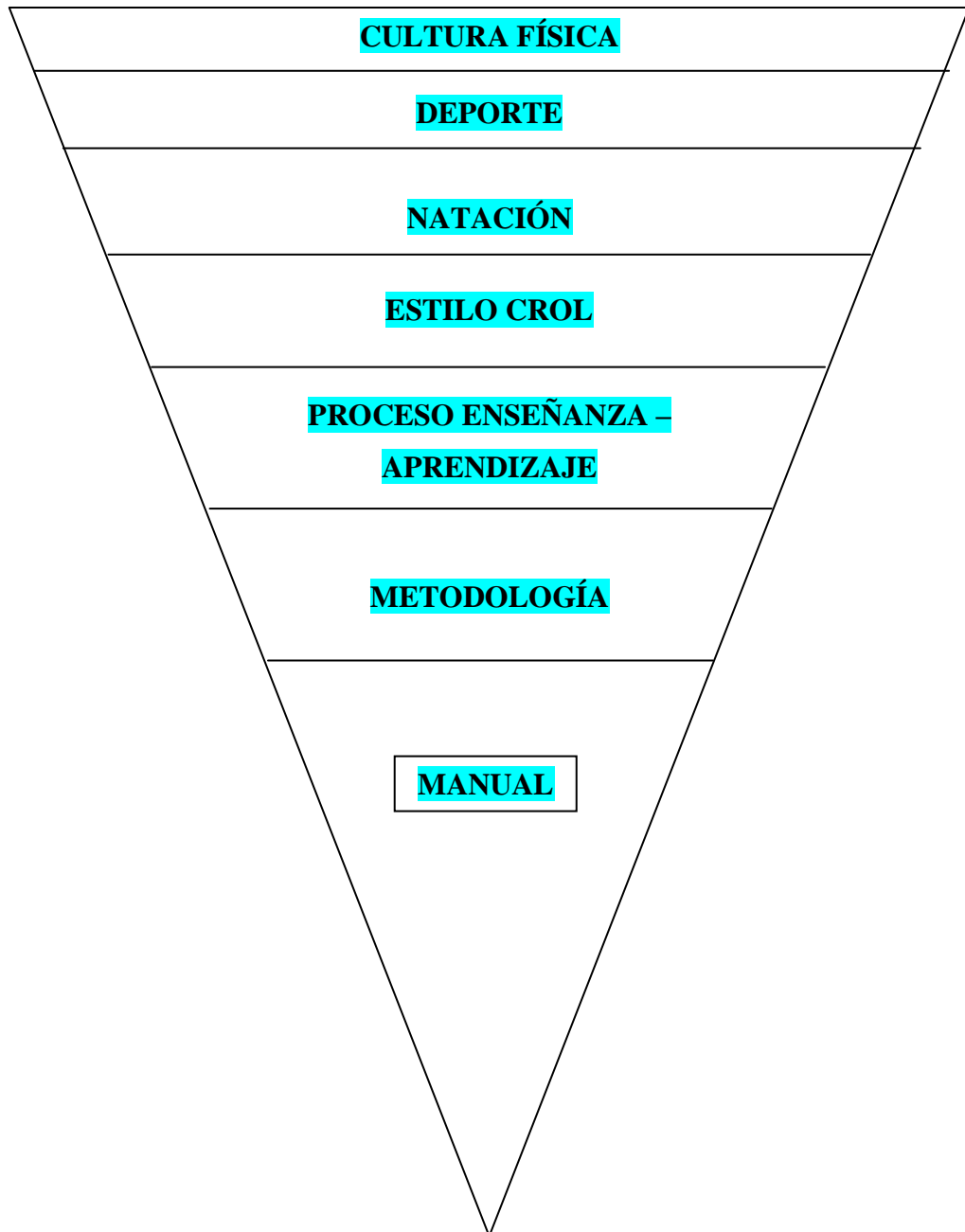
Motivo por el cual el objetivo del tema propuesto es aportar algunas soluciones prácticas a los profesionales de este sector de manera que sus sesiones del estilo crol en la natación mejoren aspectos como la organización de los alumnos, el uso

del tiempo útil, el aprovechamiento del material y básicamente el uso de técnicas de enseñanza más apropiadas.

Se intentará poner remedio a la realidad de la mayor cantidad de estudiantes que conocen mínima o escasamente el estilo crol en la natación, logrando con ello formar estudiantes con habilidades acuáticas, dentro de una práctica efectiva.

Por tal razónmi investigación se desarrolla dentro del Deporte como objeto de estudio basándose en si como campo de acción en el estilo crol en la natación a fin de cumplir con las necesidades planteadas en el proceso de investigación.

1.2.-CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3.-MARCO TEÓRICO

1.3.1.-CULTURA FÍSICA

Historia de la Cultura Física en el Mundo y Ecuador

Bases de la Educación Física Moderna

Para OCÉANO;(2003); reconoce que “A partir del siglo XVIII aparecieron numerosos filósofos, pedagogos y pensadores que sentaron las bases de la Educación Física moderna e influyeron en las escuelas como el precursor de la pedagogía contemporánea”.(pág. 8)

La Educación Física adquirió gran relevancia a través de un gran método de aprendizaje inductivo (“a mayor actividad física, mayor aprendizaje”); también prestó gran interés a la psicología evolutiva y al respeto por las leyes naturales de desarrollo del niño, principios muy valorados en la actualidad.

Para el postulante la Cultura física se inicia por dar solución a varias necesidades, que existían en ese entonces.

La Actividad Física en la América Precolombina

Por ello OCÉANO;(2003);dice que “En las culturas mesoamericanas precolombinas, los juegos de pelota, con sus distintas variantes, adquirieron una gran importancia social, e incluso formaron parte de ceremonias rituales más amplias”.(pág. 7)

Las mujeres también participaban en los juegos de pelota. Dada la importancia de las actividades lúdicas y la gran habilidad que demostraban los jugadores, es de suponer que existió una preparación o enseñanza desde la edad juvenil.

Para el postulante la Actividad Física como se la reconocía a la Cultura Física esta se empieza a masificar hasta convertirse en grandes rituales.

Cultura Física en el Ecuador

Para SÁNCHEZ; (2004); entiende “Desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por nuestros aborígenes en sus rituales, danzas, así como en la actividades diarias de la caza y pesca”.(pág. 41,42)

Pero se puede señalar que es el surgimiento de la República cuando de manera empírica, nuestro país inicia la práctica de ALGUNAS ACTIVIDADES FÍSICAS, esta caracterización se presenta, mediante juegos recreativos, en virtud que en la Colonia las actividades físicas mas estaban consideradas como diversión popular; así entre algunas actividades que realizaban tenemos: las corridas de toros, la carrera de caballos, y otras manifestaciones sociales, y físicas las mismas que fueron introducidas por los españoles.

Para el postulante se define la Cultura Física en el Ecuador se da en base a actividades diarias y en complemento a rituales.

División de la Cultura Física

Aquí SÁNCHEZ; (2004);establece “La Cultura Física en la época actual va alcanzando un campo universal de estudio, muchos tratadistas y pedagogos lo consideran que aporta para la formación, la globalización del conocimiento del hombre, quizá este aspecto hace que la Cultura Física” se divida en tres grandes grupos, los mismos que son:(pág. 12, 13)

1.- Educación Física.- Es la asignatura que de manera obligatoria se imparte en todos los niveles educativos como una actividad de formación física, social, cultural, y humanista de los estudiantes.

2.- Deporte.- Es la actividad deportiva que se imparte en todos los niveles educativos como actividades de formación educativa; también se practican en todos los niveles sociales a nivel competitivo y sujeto a reglas determinadas.

3.-Recreación.- Es la actividad recreativa, un pasa tiempo formativo que se imparte en los niveles educativos y sociales, es una actividad de relajación, esparcimiento sin un fin determinado de competencia, su práctica se convierte en un genuino placer recreativo.

Para el postulante la Cultura Física es trascendental en el desarrollo del ser humano lo que le hace ser un ente práctico en todo momento, partiendo desde el cumplir con todas las necesidades de e ser humano para ello su división en los diferentes campos ya mencionados.

Para VARGAS;(2002)dice que:

La CULTURA FÍSICA es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

La **EDUCACIÓN FÍSICA** es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las Ciencias Naturales y a las Ciencias Sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo.

El **DEPORTE** es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

La **REREACIÓN FÍSICA** es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la Recreación Física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de Deportes Recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

La **GIMNASIA TERAPÉUTICA** es la forma de actividad física encaminada a la ejercitación física dirigida a personas que padecen distintos trastornos, por ejemplo, óseos, respiratorios, circulatorios, digestivos, etc., también a tomar buenos hábitos de postura, como tonificación muscular y técnicas de relajación.

http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_Fisica(03-05-2012--11:52)

Para el postulante la Cultura Física en si tiene tres campos base donde la Educación Física trabaja desde la formación teórica del individuo, el deporte es la aplicación del deporte estudiado en teoría, en si es la parte práctica, y la recreación es la practica lúdica de un deporte donde existen normas pero no es obligatoria su participación es libre de ejecución para cada individuo.

Objetivos de la Cultura Física

Dentro de la PLANIFICACIÓN CURRICULAR DEL ÁREA DE CC.FF. DEL ECUADOR;(2008); dicta que “los objetivos son”.

1.-Comprender valorar y practicar la Cultura Física en todas sus manifestaciones y el contexto socio- económico, político y cultural del país.

1.1.-Comprender los fundamentos de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

1.2.-Generar el desarrollo, acrecentamiento y tecnificación progresiva sistemática de la práctica de la Cultura Física, como medio de crecimiento social y expresión de su vida cotidiana.

1.3.-Valorar las diversas manifestaciones de la Cultura Física para fortalecer la defensa de la salud, la practica adecuada del Deporte y la Recreación en función de su auto sistema.

2.-Desarrollar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades.

2.1.-Disfrutar la práctica de la Cultura Física reconociendo y valorando su esquema corporal como medio de expresión y comunicación de ideas sentimientos y emociones.

2.2.-Aplicar las habilidades, destrezas y capacidades de la Cultura Física en la vida cotidiana.

3.-Valorar el entorno natural y social como parte fundamental de la vida presente y futura.

3.1.-Preservar, conservar y proteger el ecosistema a través de la práctica organizada sistemática y racional de la Cultura Física en sus diversas manifestaciones.(pág. 57)

Para el postulante los objetivos se desarrollan en base a los campos de la Cultura Física donde en si se basa en el desarrollo que se busca en el ser humano,generando así la educación como medio principal de trabajo a desarrollar en todos los periodos educativos.

Para VILLARROEL;(2010); dice que “los objetivos son:”

Objetivos Generales

- Comprender, valorar y practicar la Cultura Física en todas sus manifestaciones y en contexto socioeconómico, político y cultural del país.
- Desarrollar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades.
- Valorar el entorno natural y social como parte fundamental de la vida presente y futura.

Objetivos Específicos

- Comprenderlos fundamentos de la Cultura Física, Deportes y Recreación.
- Valorar las diversas manifestaciones de la Cultura Física para fortalecer la defensa y conservación de la salud, la práctica adecuada del deporte y la recreación, en función de su autoestima personal, y uso racional del tiempo libre.
- Disfrutar de la práctica de la Cultura Física reconociendo y valorando su esquema corporal como medio de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones.
- Aplicar las habilidades, destrezas y capacidades de la Cultura Física en la vida cotidiana.
- Precisar indicadores de evaluación que permitan delimitar el nivel de calidad del aprendizaje.(pág. 219)

Para el postulante los objetivos de la Cultura Física son claros, y precisos dado que facilitan la formación integral de los estudiantes. Incentivando al niño, joven y adulto despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias que se las adopta en base a la práctica constante.

1.3.2.-EL DEPORTE

Concepto De Deporte

Para SÁNCHEZ;(2004); “El Deporte es la práctica de las disciplinas físicas, formativas y competitivas, dentro de las normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.”(pág. 18)

- El deporte es algo más que un juego sobre elementos comunes, se añaden otros especiales que los agrupan según su objetivo y suman un espíritu de noble competición, de generoso compañerismo, de jerarquía en la valoración del esfuerzo, de aceptación absoluta de una autoridad.

Para el postulante el deporte significa el poner en práctica a la Educación Física llevándola a un campo estrictamente competitivo.

Para OCÉANO;(2003); “El Deporte es, en opinión de José María Cagigal, una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en una forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”.(pág. 17)

Para el postulante luego del análisis del concepto se conoce que presenta cualidades específicas que es lúdico, competitivo en base a reglas.

Tipos de Deportes

Aquí ZANATTA; (2002); reconoce el “Deporte Para Niñoses promover la participación en actividades físicas de una manera que favorezca los efectos beneficiosos inmediatos y a largo plazo a los participantes”.(pág. 187-189)

Tales efectos se apreciarán en forma de un mayor nivel de aptitud física, mejor salud, una integración social más agradable y la satisfacción derivada de un buen rendimiento en las actividades individuales y de grupo.

Las Niñas y el Deporte

Hay que fomentar el deporte en las niñas con la misma energía que en los niños. El valor de la actividad física es idéntico para los niños y para las niñas, aunque en nuestra sociedad participen más niños que niñas en el deporte organizado.

Para el postulante el deporte para niños cumple una fase primordial dado que desde allí se desarrollan los fundamentos, para a futuro tener deportistas de elite, asiendo reconocer que debe tener discriminación ninguna.

Dentro de OCÉANO;(2003);explica que “Aquí tenemos los siguientes”:

- **El Deporte Adaptado.-** La práctica deportiva está adaptada a los objetivos y a los participantes. Así se modifican las reglas, el espacio, el material, etc.
- **Los Juegos Pre-deportivos.-** Son aquellos que tienen las características de los deportivos, pero no se hallan institucionalizados como tales; es decir, los juegos que no se consideran deportes debido a que carecen de federaciones u otros organismos similares.(pág. 17)

Para el postulante tomado desde un punto de análisis el deporte se va generalizando según su práctica cotidiana así por ejemplo la mayoría de personas toman como deporte al juego. Pero visto desde un punto profesional ahí es cuando en verdad se transforma en deporte ya de nivel competitivo y respetando sin excusa el reglamento del deporte que se encuentre desarrollando.

1.3.3.-NATACIÓN

Historia

Para OCÉANO;(2003);establece que “La natación, entendida como la habilidad para desplazarse en el agua, se remonta al origen de la historia del origen de la Humanidad”.(pág. 271)

Ya en la Grecia Clásica era considerara como un conocimiento útil, si bien no se conceptuaba como un deporte. No fue hasta los principios del siglo XIX, en Gran Bretaña, cuando se empezó a aplicar como actividad deportiva, y en 1986 se integro a los recién inaugurados Juegos Olímpicos de la era moderna.

Para el postulante la natación no es solo un deporte sino un medio de supervivencia para el ser humano.

Para la GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010);dice que“En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII”. (pág. 121,122)

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas, Grecia, en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Federación Internacional de Natación Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Para el postulante se reconoce que la natación apareció en base a la necesidad que el hombre presentaba para desplazarse dentro del agua, hasta transformarse en lo que en la actualidad representa uno de los deportes más completos.

Estilos de la Natación

Según OCÉANO; (2003);dice “los estilos de son”

a.- Crol.- Es el estilo que permite mayor rapidez. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos a los que realizaba la parte izquierda, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación.

b.- Brazada o Pecho.- Es un estilo simétrico: la parte izquierda y derecha del cuerpo efectúan los mismos movimientos, en simetría en respecto al eje central del cuerpo, los movimientos de los brazos se efectúan delante al los hombros.

c.- Espalda o Dorso.- Es el único estilo dorsal, lo que implica que hay que tener presentes pequeños detalles antes de especificar los aspectos técnicos.

d.- Mariposa.- Impresiona e inspira respeto; parece inaccesible al nadador debutante y despierto la impresión del nadador. Desde un punto de vista técnico, no es un estilo particularmente difícil de practicar, pero si el más atlético; este reclama más soltura y flexibilidad, y una sincronización perfecta.(pág. 273-277)

Para el postulante los estilos se encuentran claramente definidos, donde el estilo inicial es el estilo crol, es por ello mi tema de investigación, para resolver las principales necesidades.

Dentro de GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010);“se establece los estilos que son”

Crawl.- En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven como patada oscilante.

Braza.- En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera.

La Mariposa.- Los brazos son los principales elementos de propulsión y su movimiento se realiza de forma conjunta. Por su parte, las piernas actúan, preferentemente, como sustentadoras, relegando a un segundo plano su función de avance de manera similar al de un delfín.

La Espalda.- La braza de espalda, que consistía en realizar un movimiento giratorio de los brazos, de forma simultánea, junto con un movimiento de piernas de braza conocido también como el crawl de espalda, que es el estilo que perdura en la actualidad y que consiste en unos movimientos de brazos y piernas muy parecidos a los realizados en el estilo crawl.(pág. 122,123)

Para el postulante luego de la investigación realizada se puede identificar claramente cuatro estilos de natación partiendo del estilo crawl, brazada, mariposa y espalda donde en parámetros generales se especifica por la estricta coordinación que exigen estos, donde todos y cada uno de los estilos tienen que ser trabajados de una manera sistemática para lograr su óptimo desarrollo.

1.3.4 ESTILO CROL

Según PAPPAS;(2001); enuncia que:

En el crol, los nadadores utilizan una acción de brazos, un batido alternativo y batido de piernas. Este estilo se conoce generalmente como estilo libre. El reglamento permite a los nadadores que escojan libremente cualquier estilo para determinadas pruebas. Casi siempre escogen el crol porque es el método más rápido para completar la distancia. Debido a esto se ha convertido en el sinónimo del estilo libre.(pág. 54-64)

Un ciclo completo en este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas. Se utilizan distintos ritmos en la acción de las piernas con respecto a la coordinación entre brazos y piernas. Los estilos que prevalecen son el batido 6, el batido 4, el batido 2. Las partes que conforman el estilo se han descrito bajo los títulos siguientes:

- 1.- La acción de brazos, incluyendo los barridos direccionales, los ángulos de ataque, los cambios de velocidad, el recobro y la coordinación de las dos brazadas que componen cada ciclo de trayectorias.
- 2.- La acción de las piernas.
- 3.- La posición corporal y el estilo de respiración.
- 4.- Las distintas coordinaciones utilizadas actualmente entre brazos y piernas.

La Acción De Brazos

La brazada acuática en crol contiene tres barridos diagonales: el barrido hacia abajo, el barrido hacia adentro y el barrido ascendente. También se describirán la entrada y extensión así como el final de la acción propulsora y el recobro.

Coordinación De Los Brazos.- Durante la brazada de crol ambos brazos se interrelacionan de una forma muy concreta, muy importante para nadar con rapidez.

La Acción De Las Piernas.- Consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo.

La Posición Del Cuerpo Y La Respiración.- Los nadadores encuentran una menor resistencia cuando sus cuerpos están bien alineados, tanto horizontal como lateralmente durante el ciclo completo del estilo. El momento en el que más probablemente se puede ver alterada esta alineación, es cuando la cabeza gira

hacia un lado para respirar, cuando desplazan sus brazos hacia adentro por debajo de sus cuerpos, y durante el recobro de los brazos.

Alineación Horizontal.- Las claves para una buena alineación horizontal son una postura natural de la cabeza, ni demasiado alta ni demasiado baja; el mantenimiento de la espalda bastante recta y un batido estrecho de piernas.

Alineación Lateral.-El nadador mantiene su cuerpo en una excelente alineación lateral. Se podría dejar una línea recta a lo largo de la mitad de su cuello hasta la entrepierna si su cuerpo está rotando hacia la derecha hacia la izquierda.

La Respiración Alternativa.- Este método ha sido utilizado por muchos nadadores de categoría internacional, principalmente mujeres. Se han detectado las siguientes ventajas.

- 1.-La acción- de brazos es más simétrica. La respiración alternativa ayuda a los nadadores a rotar sus cuerpos de la misma forma hacia ambos costados. Esto incrementa la rotación del cuerpo y facilita una brazada más efectiva.
- 2.-La capacidad difusora de los pulmones puede mejorarse con una respiración restringida.
3. -Los nadadores pueden observar a sus competidores a ambos lados.

Para el postulante el presente estilo es el más importante o considerado como base para poder trabajar los demás estilos es por ello que recalca la importancia en el trabajar de manera organizada y coordinada el estilo crol como base para la natación.

Actividades de Enseñanza – Aprendizaje Estilo Crol

Dentro OCEANO;(2003); “se explica que”:

Sesión:

En esta primera sesión se debe realizar una evaluación inicial del nivel de natación de los alumnos, a partir de la cual se desarrollan las diferentes sesiones.

Sesión:

- Diversificar las maneras de desplazamiento.
- Sumergirse descendiendo a lo largo de la escalera, o de una percha.
- Sumergirse, desplazarse y emerger en el aro (neumático) sin tocarlo con la cabeza ni reventándolo con los hombros.
- Construcción de una postura de referencia; flotar horizontalmente, haciendo figuras.
- Construcción de características del medio; orientación con control visual subacuático.
- Invención de maneras de desplazamiento y de acciones de propulsión.

Sesión:

- Flotación horizontal, mantener una postura de referencia.
- Adaptar la respiración a la propulsión.
- Mantener la postura de referencia, flotación horizontal.
- Integración de la respiración en los desplazamientos.
- Entrada en el agua.
- Acciones y desplazamientos con la velocidad como objetivo.

Sesión:

- Movimiento, orientación, anticipación de los desplazamientos en inmersión.
- Orientación en inmersión con y sin control visual.
- Aprendizaje analítico del movimiento de las piernas en brazada.
- Integrar la respiración en las acciones de propulsión.

Sesión:

- Aprendizaje de la brazada.
- Zambullida
- Integrar la respiración en la propulsión.
- Orientación en inmersión.

Sesión:

- Buscar la eficacia del desplazamiento en inmersión.
- Estructuración de la respiración; inspiración acuática.
- Zambullida, alineación; conocimiento de la actividad.
- Propulsión de las piernas en crol.

Sesión:

- Zambullida de salida.
- Orientación de las superficies propulsivas.
- Adaptación respiratoria.
- Coordinación respiratoria.
- Adaptación respiratoria, y construcción de la brazada.
- Gestión de los giros.

Sesión:

- Zambullida alineación corporal y salida.
- Organización de los movimientos de la propulsión en relación a un eje corporal.
- Adaptación respiratoria, espiración acuática.
- El nadador debe aproximar despacio hasta casi la pared.

Sesión:

- Organización a los movimientos con relación a la postura de referencia.
- Alineación en postura dorsal.
- Adaptación respiratoria.
- Zambullida de salida.(pág. 278-286)

Para el postulante la enseñanza del estilo crol debe desarrollarse en base a las principales necesidades que se presenten el PEA.

Para la GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010);“La enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación inicia al introducirse en el mundo de la

competición, o la práctica deportiva, se han de tener unos conocimientos previos conseguidos; con un adecuado aprendizaje”.(pág. 123-126)

Familiarización con el Agua

En primer lugar, se deberá conseguir que la persona que desea aprender a nadar se familiarice con el nuevo medio. Esto se puede obtener mediante juegos acuáticos.

La Respiración

Una vez se ha conseguido que el principiante pierda completamente el miedo al agua y mantenga un nivel de flotación aceptable, se le debe enseñar a respirar, tomando el aire por la boca y exhalándolo por la boca y la nariz bajo el agua.

Movimientos de Avance

Cuando el alumno ya no teme al agua, sabe flotar y conoce la forma adecuada de respirar se ha de iniciar la enseñanza de los movimientos de brazos y piernas para desplazarse y avanzar en el agua. Estos movimientos de tracción de brazos y batido de pies se le enseñarán mediante ejercicios adecuados, para que el alumno pueda nadar una distancia mínima.

La Flotación

Las razones principales para la flotación consisten en que el cuerpo humano tiene su peso específico superior al agua. Este peso específico varía con la cantidad de aire que se tenga en los pulmones y según el peso de cada persona. Si los músculos están relajados y respiramos normalmente, la flotación es posible.

Para el postulante es primordial seguir un proceso bien marcado dado que el estudiante tiene una presión adicional al estar en el agua es por ello que el trabajo debe ser planificado y sistemático para la enseñanza del estilo crol.

1.3.5.-ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Métodos de Enseñanza

Según SÁNCHEZ;(2004);“los métodos de enseñanza son”

Método Inductivo

Es el conocimiento de determinados procesos o enunciados particulares que, conducen a un nuevo enunciado o destreza general.

Método Deductivo

Este método parte de lo general, a lo particular; de las definiciones hasta llegar a los casos particulares, en consecuencia se obtienen conclusiones particulares a partir de una ley universal.

Método Sintético

Es aquel que permite la enseñanza de un ejercicio o habilidad presentándolo en todo su conjunto.

Este método se emplea, de manera preferente en competencias, ejercicios globales, imitación, para juegos y enseñanza de fundamentos deportivos, enmarcando las disciplinas principales, etc.

Método Analítico

Mediante el cual se aprenden los ejercicios, juegos, fundamentos deportivos, etc; parte por parte de manera detenida, siempre iniciando de lo más fácil a lo más complicado para de esa manera generar el interés necesario en los alumnos, para

luego de su dominio unir las partes generando el proceso de enseñanza aprendizaje.

Método Mixto

Es la combinación del método analítico y sintético, es el mas completo, ya que va de las partes al todo y viceversa. Tambien es el adecuado para los juegos de reglamentacion dentro de actividades escolares enmarcando dentro de un trabajo pre- deportivo y ludico.

Método de las Series

Consiste en unir y enblazar varios ejercicios con anterioridad; los enlaces deben ser lógicos e imprescindibles y una vez elaborada la serie de ejercicios se sistematiza la serie.

Método a Través de la Demostracion e Imitación

Este método señala que primero el profesor de Educación Física ejecute los movimientos y ejercicios para que os alumnos realicen los mismos de manera inmediata.

Método Científico

Es un modelo general de acercamientos a la realidad es una pauta amplia, una gran matriz que se utiliza en función de las necesidades. Este método no es rígido, tiene una interdependencia entre lo general y lo particular.(pág. 153 - 157)

Para el postulante los metodos mas aplicados y recomendados en la Cultura Fisica son los metodos: directo, indirecto, mixto, los cuales ayudan a cumplir con todas las necesidades de la asignaturo y ante todo cumplen con el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje.

Conceptualizaciones y Fundamentos de Pensamiento Creativo; Crítico y Lógico

Para VILLARROEL;(2010); reconoce que “EL PENSAMIENTO: Es el producto de la actividad intelectual (aquello traído a la existencia a través de la mente)”.(pág. 216,217)

LA CREATIVIDAD: Es la facultad de crear algo. Supone establecer o introducir por primera vez algo; hacerlo nacer o producir algo de la nada, siendo algo novedoso y que sea de utilidad de los individuos.

PENSAMIENTO CREATIVO: Consiste en el desarrollo de nuevas ideas y conceptos. Habilidad de formar nuevas combinaciones de ideas para llenar una necesidad. El resultado o producto del pensamiento creativo tiende a ser original al nacer en base a una necesidad verdadera.

PENSAMIENTO CRÍTICO: Es reflexivo y razonado enfocado en decidir qué creer o hacer".

PENSAMIENTO LÓGICO: Sirve para analiza, argumentar, razonar, justificar o probar razonamientos.

Para el postulante el pensamiento es un medio de conexión con los métodos de enseñanza cumplen un rol de primordial importancia dado que se lodebe escoger, de manara que cumpla con las expectativas de la clase y dependiande de los alumnos con los que se trabaje.

Aprendizaje y Desarrollo Motor

Para OCÉANO (2003);“El aprendizaje es el estudio del desarrollo motor continuo en una área de conocimiento básico para el ejercicio docente de la Educación Física y del entrenamiento deportivo con niños y adolescentes”. (pág. 43 - 45)

Aprendizaje Motor

El concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica constante de un deporte.

Variables del Proceso

Dentro de los procesos de aprendizaje motor se pueden distinguir las siguientes variables:

- Las características del aprendiz y de los objetos con los que interactúa dentro de su medio.
- El medio en que se produce el proceso de aprendizaje.
- Las experiencias anteriores del aprendiz.

Aprendizaje Motor e Intervención Didáctica

El aprendizaje es la obra del alumno. Es un proceso personal, propio e intransferible. Cabe reconocer que el conocimiento ya fundamentado es el naciente de un nuevo aprendizaje. Una cosa es aquello que se enseña y otra lo que se aprende. Enseñar y aprender son dos fenómenos diferentes aunque estén estrechamente ligados.

El papel del educador es sacar el máximo partido al proceso de aprendizaje dado que desde allí partirá el nuevo proceso de enseñanza cumpliendo con un orden lógico; intentará realizar una intervención didáctica coherente para facilitar un aprendizaje eficaz.

Esta intervención la ejecutara de dos maneras:

- Aplicando los medios y las estrategias necesarias para desarrollar la práctica.
- Controlando las variables que influyen en el aprendizaje.

Para el postulante el aprendizaje debe ser llevado de manera práctica de manera primordial dado que en base a ejemplos se puede desarrollar variables que faciliten el entendimiento de la del trabajo a desarrollar.

Aprendizaje Motor

Según VILLARROEL;(2010); establece que:

El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión orientados a la formación de ciudadanos con fa práctica de valores (respeto, responsabilidad y solidaridad que les permita interactuar con la sociedad, aplicando los principios del BUEN VIVIR, tomando en cuenta la interculturalidad, plurinacionalidad e inclusión.(pág. 216)

El proceso de construcción del conocimiento en el diseño curricular se orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo. Una visión crítica de la Pedagogía: aprendizaje significativo y productivo. Se fundamenta en el incremento del protagonismo de los estudiantes en el proceso educativo, en la interpretación y solución de problemas.

Para el postulante todos y cada uno de los procesos cumplen vital importancia dado que tenemos que ser claros que no todos los estudiantes poseen o desarrollan la misma capacidad para adquirir el conocimiento es por esa razón que se busca desarrollar la investigación en base de las teorías explicadas con lo cual se logre fomentar una clase clara y que cumplan con los objetivos planteados.

1.3.6.-METODOLOGÍA

Contenidos Metodológicos

Expresa VILLARROEL;(2010); que “Los contenidos de Cultura Física son concebidos como una estructura indisoluble orientados al desarrollo de los dominios cognitivo, motor y afectivo, a través del movimiento”.(pág. 221)

Constituyen los temas y subtemas que se van a desarrollar, durante el tiempo de ejecución de una unidad didáctica o de la hora de clase. Son considerados los medios para alcanzar, adquirir, desarrollar, mejorar y perfeccionar las destrezas. Los contenidos deben tener una secuencia lógica en su aplicación, de acuerdo al nivel de maduración de los estudiantes.

Para el postulante la metodología debe cumplir con el desarrollo de las capacidades de los estudiantes, dado que se trata de una materia que trabaja directamente con la parte física, mental y cognitiva.

Metodologías

Según VILLARROEL;(2010); dice que:

La metodología en Cultura Física difiere de acuerdo a los grupos, pero tienen algunos aspectos en común que le fundamentan en principios que permiten al docente tomar diferentes alternativas para organizar la clase de acuerdo a los contenidos y las actividades seleccionadas.(pág. 223)

Aprender los movimientos: carreras, saltos, lanzamientos, roles, volteos, etc.

- De lo fácil a lo difícil.
- De la actividad individual a la de grupos.
- Del conocimiento y juego de reglas sencillas al juego de reglas complejas.

Para el postulante la metodología de las clases de Cultura Física tenemos que basarnos en el que deseamos desarrollar para partir en un trabajo sistemático facilitando el proceso de enseñanza aprendizaje, siempre manteniendo la dinámica de la clase.

Técnicas Metodológicas

Para SÁNCHEZ;(2004); se expresa “los siguientes mandos”

1.- Mando Directo

Es probablemente el más usado por los docentes, por cuanto le posibilita mantener un estricto control en su clase.- Su objetivo es provocar una o varias respuestas en base a un estímulo por parte del de profesor; los docentes más jóvenes utilizan esta técnica por su organización descriptiva, sus progresiones y la factibilidad de enfoque puede efectuarse al mismo tiempo que le alumno responde con prontitud en forma más adecuada.

En esta técnica se toma en cuenta cuatro aspectos:

- a) Voz explicativa
- b) Voz preventiva
- c) Voz ejecutiva
- d) Corrección de faltas

2.- Asignación de Tareas o Circuitos

Es la técnica que mejor ayuda al trabajo en la enseñanza de esta asignatura su práctica se realiza por estaciones, por lo que es necesario iniciar la clase dividiendo en grupos.

También esta técnica permite el desarrollo individual y una autonomía en el comportamiento de los alumnos, a su vez favorece el trabajo y al individualización en las actividades que se encomienda; para lograr la aplicación de este método se requiere buena voluntad por parte del profesor y los alumnos; con esta técnica se logra resaltar la importancia de las diferencias individuales en la relación a sus cualidades físicas y atléticas de los alumnos.

3.- Enseñanza Por Enseñanza Por Acción Reciproca

Permite objetivos similares a la técnica anterior, con la diferencia que la evaluación se realiza entre el alumno y el profesor ya que en esta evaluación tradicionalmente era de estricta competencia de profesor, con ella lograremos descubrir errores de rendimiento entre compañeros, a su vez efectuar observaciones y correcciones sobre la base de una libertad entre el estudiante y el profesor.

Mediante la misma se da facilidades a la socialización y a la comunicación entre educandos y maestro, brinda más confianza a los estudiantes en desarrollo de todas sus clases; la evaluación y autoevaluación es reciproca, permite ir descubriendo los errores en el movimiento para que luego en la ejecución y competencia sus resultados sean optimos.

4.-Enseñanza de Acción Individualizada

La mayor técnica implica una mayor autonomía para el alumno, quien deberá recurrir entre otras cosas a sus posibilidades de autoevaluación desarrolladas, con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados previamente..

Una vez puesto en marcha el programa sobre esta técnica lograremos liberar al docente de tantas tareas de organización permitiéndole así una mayor dedicación a las intervenciones mucho más provechosas para el alumno.

5.- Resolución de Problemas

La importancia se presenta, cuando el profesor no demuestra la enseñanza del conocimiento o piden que lo emiten, para lo cual, el problema debe seleccionarse, generalmente se presentan varios problemas en clase. Después de un problema resuelto se toma la actividad e inmediatamente se anuncia el siguiente problema, se debe pedir varias respuestas con el objeto de motivar la enseñanza.

6.- Técnica Grupal

Esta técnica permite partir de las diferencias individuales para explorar al máximo la posibilidades del educando, trabajo que es posible realizar por parte de los propios alumnos, cuando a ellos se les ha dividido en grupos y en el desarrollo del trabajo, ellos van corrigiendo sus errores hasta lograr que todo el trabajo del grupo alcance el éxito.(pág. 158 - 163)

Para el postulante la metodología se basa en si en cumplir con lo programado para el trabajo dado que según este nos permitimos desarrollar la clase desde un campo que permita el análisis, la crítica y el desarrollo del conocimiento siempre manteniendo un estudio cuidadoso de las posibilidades.

1.3.7.-MANUAL

DEFINICIÓN MANUAL

Según ARAYA;(2012);dice que:

Los manuales no deberían ser únicamente una colección de leyes, decretos o reglamentos. Este caso sería una duplicación de documentos oficiales, parte integrante del derecho administrativo. Además el texto integral que

constituyen dichos documentos que son los manuales usa como punto de partida, su propósito de explicar de su aplicación. (pág. 130 - 134)

Un manual, en fin es un libro básico; es como una biblia, un diccionario o una gramática. Deben ser algo más que meramente una información para referencia ocasional.

Contenido de los manuales

Debemos insistir y repetir que los manuales dependerán del asunto a tratar y a quien va destinado. Desacuerdo a la circunstancias los distintos tipos de manuales necesitan más o menos detalles preliminares o introducción, así como la parte instructiva propia mente dicha deberá ser un poco extensa pero clara. Este libro tendrá en cuenta hacer referencia y dar orientaciones de carácter general en lo que se refiere al contenido de los manuales.

- Introducción
- Directivas básicas
- Organización
- Descripción de elementos
- Reglamentación o normas
- Tablas de materias

Para el postulante los manuales se los debe desarrollar de manera que se centre en resolver netamente los problemas por los cuales fueron creados.

MÁRQUEZ;(2002); dice que “Los Manuales son documentos que sirven como medios de comunicación y coordinación que permiten registrar y transmitir en forma ordenada y sistemática, información de una organización (antecedentes, legislación, estructura, objetivos, políticas, sistemas, procedimientos, etc.)”.

Estructura de un Manual

Las partes principales de un manual pueden ser las siguientes:

- Tabla de contenido
- Introducción
- Instrucciones para el uso del manual
- Cuerpo del manual
- Flujo gramas
- Glosario de términos
- Conclusiones
- Recomendaciones
- Anexos

POR SU ALCANCE

- Generales o de aplicación universal.
- Departamentales o de aplicación específica.
- De puestos o aplicación individual.
- Por su contenido
- De historia de la empresa o institución.
- De organización.
- De políticas.
- De procedimientos.
- De contenido múltiple (manual de Técnicas)

POR SU FUNCIÓN ESPECÍFICA O ÁREA DE ACTIVIDAD.

- De personal.
- De ventas.
- De producción o ingeniería.

- De finanzas.
- Generales, que se ocupen de dos o más funciones específicas.
- Otras funciones.

www.mitecnologico.com(01-05-2012—11:25)

Para el postulante de manera general luego de la investigación se definiría al manual como un medio para desarrollar el conocimiento de manera base y generar un PEA bien estructurado dado que no solo sirve al docente sino que ayuda a los estudiantes y a todas las personas que deseen practicar lo mencionado en el manual.

Clases de Manuales

PORTAL EDUCATIVO; (2010);“Pueden distinguirse los manuales de”:

Organización: Este tipo de manual resume el manejo de una empresa en forma general. Indican la estructura, las funciones y roles que se cumplen en cada área.

Departamental: Dichos manuales, en cierta forma, legislan el modo en que deben ser llevadas a cabo las actividades realizadas por el personal.

Política: Sin ser formalmente reglas en este manual se determinan y regulan la actuación y dirección de una empresa en particular.

Procedimientos: Este manual determina cada uno de los pasos que deben realizarse para emprender alguna actividad de manera correcta.

Técnicas: Estos manuales explican minuciosamente como deben realizarse tareas particulares, tal como lo indica su nombre, da cuenta de las técnicas.

www.tiposde.org/cotidianos(01-05-2012--11:35)

Para el postulante los manuales son creados para cumplir con la solución a necesidades los cuales deben ser estructurados según el área donde se lo baya a trabajar.

ARAYA;(2012); “Manual”

Tipos de manuales

MANUALES CENTRALES DE APLICACIÓN UNIVERSAL O MUY GENERAL.- En esta categoría podemos incluir los manuales sobre normas de personal aplicables a los empleados o ramas del gobierno cubiertas por la ley o reglamento de servicio civil; normas y procedimientos generales o específicos.

MANUALES APLICABLES A UN MINISTERIO, DEPARTAMENTO O DIVISIÓN ESPECIFICO SOBRE PROCEDIMIENTOS INTERNOS O TÉCNICOS.- En esta categoría incluiríamos los manuales de contabilidad y auditoría, manuales para la descripción de normas y procedimientos de una sección particular de archivo, manuales para describir procedimientos de vigencia en una sección de personal. (pág. 131,132)

Para el postulante se puede definir que las los manuales se clasifican según el campo en el que se va a desarrollar desde ese punto todos poseen una aplicación buscando abarcar todos y cada uno de los campos que en si se necesite dar solución o prestar una ayuda que facilite el optimo desarrollo del campo de acción del manual.

1.4.-MARCO CONCEPTUAL

Definiciones

Arbitrarias: Acciones que se realizan sin consulta de opiniones.

Armónica: Trabajar con paciencia basada en la paz.

Aterrorice: Causante de miedo excesivo.

Complejidad : Cierta grado de dificultad que presenta una situación o cosa para ser comprendida.

Congruente: Se basa en la racionalidad de la expresión.

Consistente: Mantenerse sin cambiar de forma no opinión.

Discernimos: Escoger o clasificar según la necesidad.

Distensión: Reducir la presión sobre el desarrollo de un trabajo.

Doctrinal: Conjunto de opiniones ya sea en ciencia o religión.

Egocentrismo: Valoración excesivo de nuestro yo.

Engramas: Seguridad y control de lo que expresamos.

Inacabado: Cualquier cosa que no se termina o no cumple objetivos.

Lúdica : Desarrollado en el juego.

Pánico: Temor especialmente ante un peligro.

Psíquico: Conocimiento del alma o actividad mental.

Rebosadero: Desagüe del liquido para que no rebase su límite.

Restricción: Limitar el desarrollo de cualquier campo.

Volitivo: Desarrollo a través de la vida por medio de la voluntad.

CAPÍTULO II

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

El Colegio Técnico Pastora Iturralde se encuentra ubicado en las calles Av. Yolanda Medina, C y D del Barrio Rumipamba De Las Rosas, del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, fue creado el 24 de septiembre de 1986, con Acuerdo Ministerial N^a 2263 cuando ejercía las funciones de Ministro de Educación el Dr. Iván Gallegos Domínguez, quien considerando que una de las finalidades del estado era atender al desarrollo de la Educación Nacional, crea el Colegio Femenino Pastora Iturralde a partir del año escolar 1986 – 1987, iniciando labores académicas con 22 estudiantes del primer curso, un día lunes 16 de Marzo de 1987 en el salón de eventos sociales de la muy Ilustre Municipalidad.

Luego, el colegio funcionó pocos días en el aula del Destacamento Policial del Cantón Salcedo, hasta que el 11 de mayo del mismo año el Sr. Rector de Colegio Nacional Salcedo Rafael tejada presta el local antiguo de la institución.

El 17 de Septiembre de 1987 la Sra. Prof. Ana Robalino siendo Rectora Encargada del plantel logra la donación de un lote de terreno en la urbanización Rumipamba de las Rosas, por parte del Dr. Tarquino Tipantasig Presidente encarga del Ilustre Municipio de aquel entonces.

Ya cuando la Sra. Prof. Martha Bonilla se encontraba en funciones de rectora, el DINACE luego de revisar la que la construcción del Colegio Salcedo no estaba apta, recomienda a las autoridades del Colegio buscar otro lugar para su funcionamiento, donde se acuerda que el Colegio Pastora Iturralde funcione en jornada vespertina en el local de la Escuela Rosa Zarate a partir de 1992.

Donde a partir del año lectivo 1992 – 1993, se aprueba la especialización de Estudio Sociales, con el carácter de mixto. A partir del año 2001 – 2002 se crea la especialidad de Contabilidad, la misma que es reforzada a partir del siguiente año lectivo con la Auxiliaría en Manejo de Equipos de Computo adosando al Ciclo Diversificado.

Desde el 2 de Octubre del 2002, asume el Rectorado el Lic. Cesar Castillo de la Guerra, el mismo que recibe con 54 estudiantes al punto de estar próximo a ser cerrada la Institución educativa.

A partir del año lectivo 2006 – 2007 la especialización de Contabilidad pasa a ser Contabilidad y Administración y la especialización de Informática pasa a ser “Aplicaciones Informáticas” según el decreto ejecutivo 1786, Reforma del Bachillerato y acuerdos Ministeriales 3425 del PRETEC – 0334.

A partir del lunes 8 de noviembre del 2010 se encuentra al frente de la Institución la Lic. Martha Rosa Bonilla Bonilla en calidad de Rectora encargada, debido a la renuncia presentada por el Lcd.MSc. Cesar Castillo de la Guerra ex Rector Titular. En los actuales momentos se cuenta con cuatro paralelos en los octavos años, y dos paralelos desde los novenos años de Educación Básica a Bachillerato. En nuestra Institución se trabaja con el PEI (Proyecto Educativo Institucional) que

consiste en impartir una educación acorde a los requerimientos de la globalización ya los avances tecnológicos como requisitos indispensables para que sean capaces de insertarse en el mundo del trabajo o continuar sus estudios superiores.

2.2. CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA.

2.2.1. Tipo De Investigación

Para la presente investigación utilizare el método INDUCTIVO – DEDUCTIVO, en razón de que se parte de un caso particular que es la enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación.

Además se priorizara el análisis y la síntesis para efectuar comparaciones de que sucedió en el pasado, el desarrollo presente y la posible sociedad del futuro con los cambios en el proceso de aprendizaje, para, en el marco teórico presentar los conceptos sobre el conocimiento y aplicación de ejercicios básicos para mejorar los procesos de enseñanza del estilo crol.

Durante la investigación se utilizara el método DESCRIPTIVO, pues el mismo me permitirá la utilización de la estadística descriptiva misma que me posibilita que los datos obtenidos en la investigación sean presentados en cuadros, la interpretación de los mismos y la demostración a través de los gráficos que resulten de aquellas encuestas.

Además utilizare la Estadística Inferencial con el propósito de deducir e inferir los resultados descritos en los diferentes cuadros y gráficos.

2.2.2.MÉTODOS Y TÉCNICAS A SER EMPLEADAS

Métodos y Técnicas

Para el proceso de la investigación en los Novenos Años de Educación Básica en el Colegio “Técnico Pastora Iturralde”, se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadístico lo cual permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos de la investigación planteada.

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

Método Teórico.- Este método ayudara a fundamentar que teóricamente toda la información bibliográfica, hemerográfica de sitios web, revistas ayudándonos a la estructuración del primer capítulo de la investigación del Marco Teórico.

Método Inductivo.- Es un proceso analítico sintético, mediante el cual se parte del estudio de las causas, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general. Este nos permite conocer las causas del problema y a la vez emitirá una visión clara para afianzar la propuesta en la que me enmarcado.

Método Deductivo.- Sigue un proceso reflexivo, sintético, analítico, contrario al método inductivo es decir parte del problema para establecer las posibles causas que influyen en el problema. Los pasos que sigue este método son: aplicación, comprensión y demostración. A través de este método podre elaborar de manera clara y definida las conclusiones a las que llegue a partir de la investigación y a la vez me permitirá efectuar las respetivas recomendaciones frente a cada una;

además será uno de los caminos claros a seguir cuanto al análisis de resultados al finalizar el trabajo de las encuestas.

Método Dialectico.- Con el cual expresamos nuestra forma de pensar frente a los diversos puntos de vista presentados en todo el proceso investigativo.

El presente método se aplicara en el desarrollo del Capítulo I y II, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas del estilo crol en la natación.

Método Analítico.-Se distinguirá los elementos de la investigación y se procederá a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Se partirá de la problemática de la investigación a la causa de los problemas del estilo crol en la natación de los Novenos años de Educación Básica en el Colegio “Técnico Pastora Iturralde”, con el objeto de estudiarlas y examinarlas, para su posterior análisis.

Método Empírico.-En esta investigación se utilizara la observación efectos causas que la determinan la elaboración de un manual de ejercicios básicos para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación en los estudiantes del Noveno año de Educación Básica del Colegio “Técnico Pastora Iturralde” del Cantón Salcedo provincia de Cotopaxi año lectivo 2012-2013.

Método Estadístico.-Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Con el objetivo de obtener datos seguros para la investigación el postulante ha creído conveniente utilizar las siguientes técnicas e instrumentos.

La Observación.- La observación permitirá tener una visión clara acerca de la manera como se lleva el proceso de enseñanza - aprendizaje del estilo crol en la natación de los estudiantes, comprende los siguientes pasos: Observación, Descripción, Interpretación, Comparación y Generalización

La Encuesta.- Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicará a los estudiantes y padres de familia de los novenos años de Educación Básica en el Colegio Técnico “Pastora Iturralde”.

La Entrevista.- Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicará a las autoridades y docente del Colegio Técnico “Pastora Iturralde”, para lo que se planteará la necesidad de diseñar un módulo para mejorar el estilo crol en la natación de los estudiantes de la institución educativa.

2.2.3. INSTRUMENTOS

Los instrumentos vienen a ser la ficha de observación, cuestionarios de encuesta tanto para los estudiantes como para los padres de familia y la guía de entrevista para las autoridades y docentes. El número de ítems para el cuestionario será de

10 preguntas para los estudiantes, 5 preguntas para padres de familia y se preparara una guía de entrevista estructurada con 5 preguntas para autoridades y docente.

2.2.4. LA POBLACIÓN

La presente investigación a desarrollarse será dirigida a los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia de los novenos años de Educación Básica del Colegio Técnico “Pastora Iturralde” del Cantón Salcedo, la que permitirá desarrollar el presente trabajo.

Población Que Interviene En La Investigación

Descripción(Unidades de Observación)	f	%
DIRECTIVOS	2	1,26
DOCENTES	1	0,63
ESTUDIANTES	78	49,057
PADRES DE FAMILIA	78	49,057
TOTAL	159	100

ESTADISTICA INFERENCIAL

Debido a que la población o universo de estudio es un número pequeño, se aplicará la estadística descriptiva, ya que permite analizar, estudiar, y describir a la totalidad de individuos de una población seleccionada, la misma que ayudará a interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa, para lo cual se emplearán los diagramas de pastel de barras, verificando resultados para establecer conclusiones y recomendaciones.

2.2.5. TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Luego de realizar los instrumentos necesarios y ya expuestos, después de la autorización del Tutor y previo permiso del Rector del Plantel, acudiré al lugar de los hechos a poner en ejecución con los investigados (autoridades, estudiantes y padres de familia). El proceso que tengo que seguir será los siguientes

- Ordenar y clasificar los instrumentos
- Tabular
- Realizar cuadros estadísticos
- Analizar las respuestas
- Interpretar la información
- Graficar los datos

Todas estas acciones las realizare con ayuda del programa computarizado de Word y Excel, el primero que nos permitirá los datos en cuadros estadísticos y el segundo por su intermedio a expresar gráficos, tipo pastel que nos permita evidenciar de mejor manera los resultados.

Acto seguido, se puede determinar las conclusiones a través del método deductivo que se ejecuta gracias a la conversación con la autoridad y las encuestas realizadas a los estudiantes; para desde allí emitir las respectivas recomendaciones.

Finalmente estableceré el manual como resultado final de la investigación, que es la solución para el problema planteado que nace de los investigados; siendo esta la elaboración de un manual de ejercicios básicos para mejorar los procesos de enseñanza - aprendizaje del estilo crol en la natación.

2.3 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ESTUDIANTES.

PREGUNTA 1

¿Le gusta la natación como disciplina deportiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	71	91,03%
NO	7	8,97%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con una aceptación de 71 alumnos que corresponde al 91% manifestaron que si les gusta la natación como disciplina deportiva y con el 9% que corresponden a 7 alumnos dijeron que no les gusta.

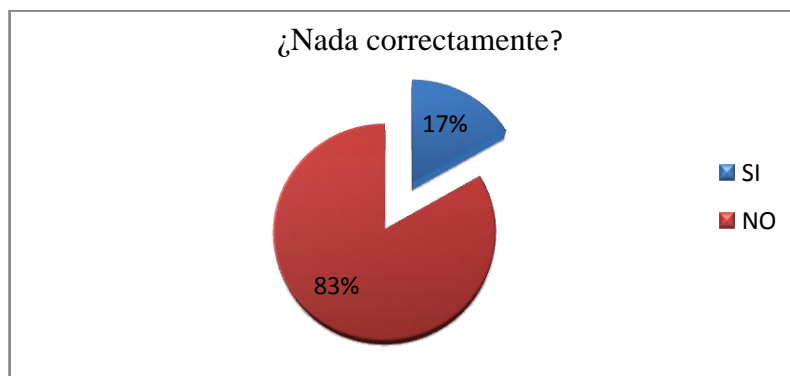
Los resultados obtenidos en esta pregunta nos revelan un porcentaje favorable de personas que les gusta la natación como disciplina deportiva determinando la predisposición a practicarla.

PREGUNTA 2

¿Ha aprendido a nadar correctamente?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	13	16.67%
NO	65	83,33%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un 83% que corresponde a la opinión de 65 alumnos dicen que no han aprendido a nadar correctamente y con el 17% que respecta a 13 alumnos que dicen que si han aprendido a nadar.

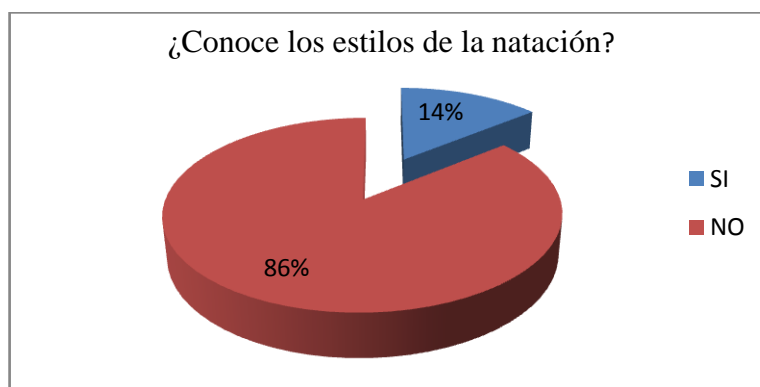
Esto nos hace conocer que la mayoría no sabe nadar correctamente, siendo importante que se trabaje de manera básica la natación en si el estilo crol.

PREGUNTA 3

¿Conoce los estilos que abarca la natación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	14,10%
NO	67	85,90%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con una respuesta de 67 alumnos que corresponde al 86% respondieron que no conocen los estilos de la natación, mientras que con el 14% que corresponde a 11 alumnos manifestaron que si conocen.

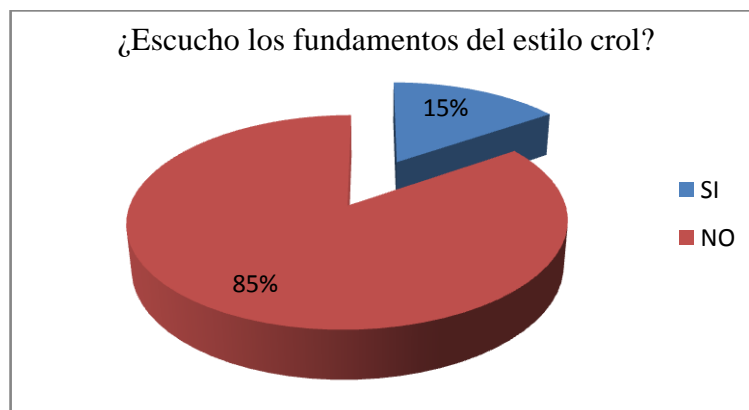
Los porcentajes obtenidos en esta pregunta determinan que la mayoría de estudiantes no conocen los estilos de natación, lo cual nos conduce al desarrollo del estilo crol como el principal de la natación.

PREGUNTA 4

¿Ha escuchado los fundamentos del estilo crol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	12	15,38%
NO	66	84,62%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con el 85% que corresponde a 66 alumnos dicen no haber escuchado del estilo crol en la natación y un 15% que es igual a 12 alumnos dicen si haber escuchado el presente estilo.

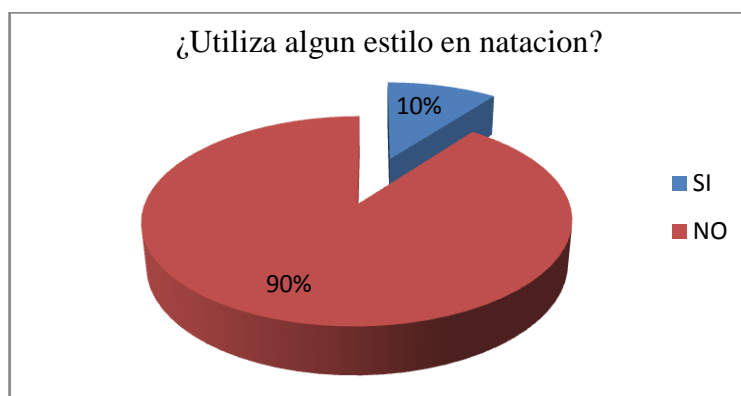
Lo cual nos lleva a poner mayor énfasis para difundir el estilo crol usando ejercicios básicos que generen mayor interés para los alumnos.

PREGUNTA 5

¿Utiliza algún estilo en natación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	8	10,26%
NO	70	89,74%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un 90% que corresponde a la opinión de 70 alumnos dicen que no utilizan ningún estilo de natación, donde un 10% que refiere a 8 alumnos dicen que si lo utilizan.

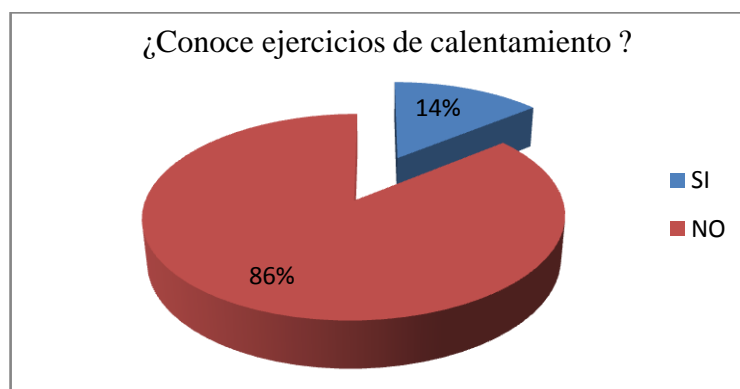
Entendemos que la mayoría no utiliza un estilo, para lo cual es factible el desarrollo del manual de ejercicios básicos para el estilo crol.

PREGUNTA 6

¿Conoce algún tipo de ejercicios de calentamiento para utilizarlo en el estilo crol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	14,10%
NO	67	85,90%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un porcentaje de 86% que es el resultado de la respuesta de 67 estudiantes exponen que no conocen sobre ejercicios de calentamiento para el estilo crol, mientras que con un 14% que es igual a 11 estudiantes que dicen si conocer.

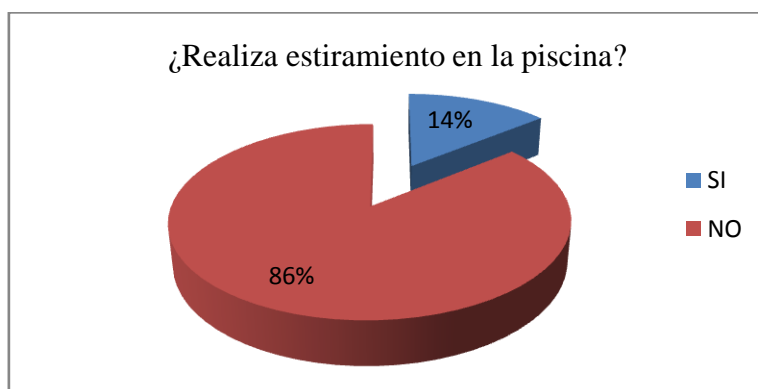
Esto nos permite entender que se debe desarrollar los ejercicios de manera que cumpla con necesidades previas al trabajo en un punto clave como lo es calentamiento.

PREGUNTA 7

¿Sabe realizar el estiramiento en la piscina?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	14,10%
NO	67	85,90%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un 86% que corresponde a la opinión de 67 alumnos dicen que no saben realizar un estiramiento en la piscina, mientras que con el 14% que es igual a 11 alumnos que si lo saben realizar.

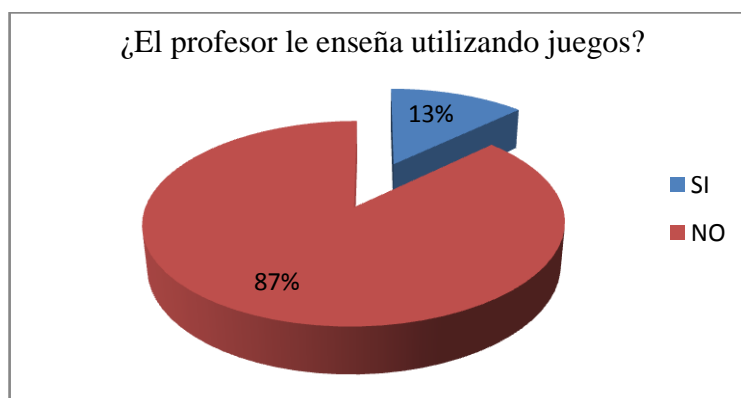
Lo que nos lleva a ejecutar los ejercicios de estiramiento en base a las necesidades que encontramos, donde se dé la importancia a la etapa de estiramiento que cumple un rol importante en el estilo crol y en el deporte en general.

PREGUNTA 8

¿En el estilo crol el profesor le enseña utilizando juegos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	12,82%
NO	68	87,18%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Teniendo un 87% que es la respuesta de 68 estudiantes manifiestan que no aprendieron el estilo crol en base a juegos y el 13% que es la opinión de 10 estudiantes que si aprendieron.

Esto nos impulsa a desarrollar juegos que lleven a mejorar el clima de clase, donde se busque generar la confianza del estudiante a trabajar en un nuevo medio como lo es el agua.

PREGUNTA 9

¿Su profesor le enseña el estilo crol en base a un manual?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	2,57%
NO	76	97,43%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con el 97% que corresponde a 76 alumnos dicen que no les enseñaron el estilo crol en base a un manual y un 3% que es igual a 2 alumnos dicen si les enseñaron.

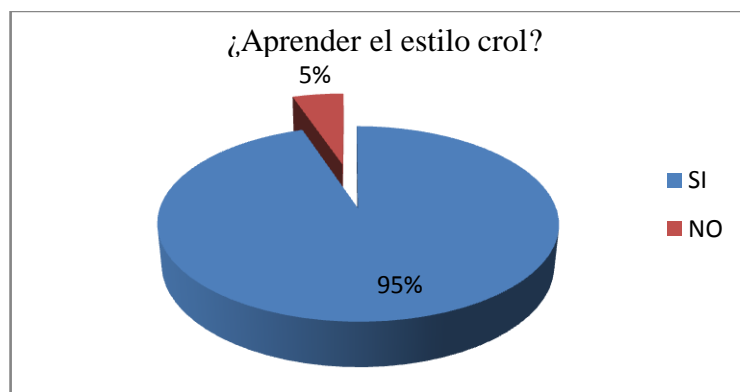
Esto nos permite desarrollar el presente tema de investigación ya que los principales beneficiarios son los estudiantes los mismos que serán el medio importante para el presente trabajo.

PREGUNTA 10

¿Le gustaría aprender el estilo crol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	74	94,87%
NO	4	5,13%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Estudiantes de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un 95% de aceptación que es igual a 74 estudiantes manifestaron si querer aprender el estilo crol y el 5% correspondiente a 4 estudiantes dijeron no querer aprender.

Esto nos incentiva al trabajo de investigación ya que tenemos una gran mayoría de estudiantes que si desean aprender el estilo crol de manera libre y voluntaria.

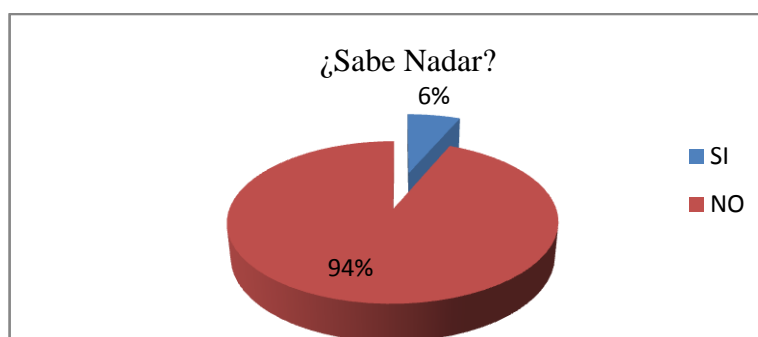
2.4. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS PADRES DE FAMILIA.

PREGUNTA 1

¿Su hijo(a) sabe nadar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	6,41%
NO	73	93,59%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Padres de Familia de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Tenemos que el 94% que responde a 73 padres de familia, confirman que su representado no sabe nadar, mientras que el 6% que es igual a 5 padres de familia que responden que su representado sabe nadar.

Nos lleva a buscar un medio que facilite nadar, lo cual se buscara a través del desarrollo de ejercicios básicos para mejorar la enseñanza de la natación.

PREGUNTA 2

¿Le ha inscrito su hijo(a) en cursos de natación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	6,41%
NO	73	93,59%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Padres de Familia de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con el 94% que refiere a 73 padres de familia dicen que no haber inscrito a su representado en cursos de natación y el 6% que corresponde a 5 padres de familia que dicen haber inscrito.

Lo cual da como necesidad el desarrollo del presente tema por el progreso de los estudiantes en la natación.

PREGUNTA 3

¿Sabe si su hijo(a) puede nadar con el estilo crol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	3,85%
NO	75	96,15%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Padres de Familia de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un 96% que corresponde a 75 padres de familia dicen que su representado no sabe nadar con el estilo crol y el 4% que es igual a 3 padres de familia dicen que su representado sabe nadar con el estilo crol.

Lo que hace referencia que la presente investigación es de vital importancia, para lograr fomentar el estilo crol en los estudiantes atrayendo su interés por este deporte.

PREGUNTA 4

¿Conoce si el Docente encargado aplica el estilo crol en base a un manual?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	2,56%
NO	76	97,44%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Padres de Familia de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Tenemos que el 97% que responde a 76 padres de familia dicen que no conocen que el docente se base en un manual para desarrollar la enseñanza del estilo, mientras que el 3% que es igual a 2 padres de familia que responden que el docente si se base en un manual para desarrollar esta enseñanza.

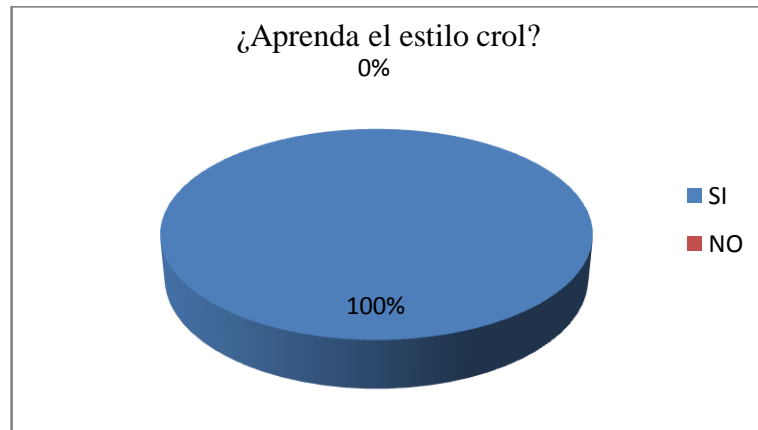
Lo cual nos lleva a crear un manual de ejercicios básicos para el estilo crol, instrumento que es de vital importancia para el trabajo dentro del presente.

PREGUNTA 5

¿Desearía que su hijo aprenda a nadar el estilo crol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	78	100%
NO	0	0%
TOTAL	78	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Padres de Familia de los Novenos años de Educación Básica

ELABORACIÓN: Luis Eduardo Silva Carrera

ANÁLISIS:

Con un total de 100% que corresponde a los 78 padres de familia confirman que si desean que sus representados aprendan a nadar con el estilo crol, aquí se inmiscuyen alumnos que si conocen parcialmente del estilo pero en ellos está la predisposición de mejorar sus conocimientos y capacidades en el desarrollo del presente estilo.

Lo cual hace factible la investigación dada la total predisposición de los padres de familia.

2.5. ENTREVISTA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTE DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO

1- ¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación?

2-¿Existe una investigación realizada dentro de la institución en Área de Cultura Física?

3-¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?

4-¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?

5-¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?

2.6.1 GUÍA DE ENTREVISTA REALIZADA A LAS AUTORIDADES Y MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO PASTORA ITURRALDE.

FUNCIÓN	NOMBRE	PREGUNTA	RESPUESTA
Rector	Lic. Matías Bautista	1- ¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación? 2-¿Existe una investigación realizada dentro de la institución en Área de Cultura Física? 3-¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del	Se capacita en cursos generales más no en deporte específicos. No, tal vez por la falta de disposición. No se ha aplicado investigaciones en el Área de CC.FF.

		<p>estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?</p> <p>4-¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?</p> <p>5-¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?</p>	<p>Si hay la predisposición del cuerpo administrativo dado que conoce la importancia del deporte.</p> <p>No se obtenido ningún triunfo en el deporte de la natación.</p>
FUNCIÓN	NOMBRE	PREGUNTA	RESPUESTA
Miembro Del Consejo Directivo	Lic. Cesar Castillo	<p>1- ¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación?</p> <p>2-¿Existe una investigación realizada dentro de la institución en Área de Cultura Física?</p> <p>3-¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?</p> <p>4-¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?</p> <p>5-¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?</p>	<p>No se ha ofertado capacitaciones en respecto al estilo crol de la natación.</p> <p>No, por la falta de cooperación del cuerpo docente del plantel.</p> <p>No, por la falta de presupuesto.</p> <p>Si, dado la importancia que genera la natación en los estudiantes.</p> <p>No, por la falta de deportistas en la natación.</p>

FUNCIÓN	NOMBRE	PREGUNTA	RESPUESTA
Profesora	Lic. Rocío Barreros	<p>1- ¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación?</p> <p>2-¿Existe una investigación realizada dentro de la institución en Área de Cultura Física?</p> <p>3-¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?</p> <p>4-¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?</p> <p>5-¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?</p>	<p>El Ministerio del Deporte no ha ofertado capacitaciones dentro de la natación.</p> <p>No, por la falta de presupuesto en el área.</p> <p>No, se enseña en base a consultas y conocimientos adquiridos en la preparación profesional.</p> <p>Si, las autoridades apoyan el trabajo en esta disciplina deportiva.</p> <p>No, por no contar con seleccionados dentro de este deporte.</p>

2.6. RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

CUESTIONARIO	ALUMNOS		PADRES DE FAMILIA			MAESTROS		
	SI	NO	CUESTIONARIO	SI	NO	ENTREVISTA	SI	NO
¿Le gusta la natación como disciplina deportiva?	91%	9%	¿Su hijo(a) sabe nadar?	6%	94%	¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación?	0%	100%
¿Ha aprendido a nadar correctamente?	17%	87%	¿Le ha inscrito su hijo(a) en cursos de natación?	6%	94%	¿Existe una investigación realizada dentro de la institución en Área de Cultura Física?	0%	100%
¿Conoce los estilos que abarca la natación?	14%	86%	¿Sabe si su hijo(a) puede nadar con el estilo crol?	4%	96%	¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?	0%	100%
¿Ha escuchado los fundamentos del estilo crol?	15%	85%	¿Conoce si el Docente encargado aplica el estilo crol en base a un manual?	3%	97%	¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?	100%	0%
¿Utiliza algún estilo en natación?	10%	90%	¿Desearía que su hijo aprenda a nadar el estilo crol?	100%	0%	¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?	0%	100%
¿Conoce algún tipo de ejercicios de calentamiento para utilizarlo en el estilo crol?	14%	86%						
¿Sabe realizar el estiramiento en la piscina?	14%	86%						
¿En el estilo crol el profesor le enseña utilizando juegos?	13%	87%						
¿Su profesor le enseña el estilo crol en base a un manual?	3%	97%						
¿Le gustaría aprender el estilo crol?	95%	5%						

2.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.7.1 CONCLUSIONES

- ❖ El estilo crol no ha sido trabajado de manera correcta debido a la falta de un recurso pedagógico que desarrolle una enseñanza sistemática.
- ❖ La gran parte de estudiantes no conocen los fundamentos del estilo crol tanto de manera oral como práctica.
- ❖ La intervención del docente para conocer las necesidades de los estudiantes es fundamental para mejorar su rendimiento en clase.
- ❖ Los estudiantes reconocen no haber trabajado el estilo crol de manera ordenada imposibilitando un aprendizaje eficaz.
- ❖ El apoyo de las autoridades, maestros, padres de familia y estudiantes es total en el desarrollo de la presente investigación.

2.7.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Aplicar un manual de ejercicios para el estilo crol, logrando generar una enseñanza en base a cumplir con las necesidades de los alumnos.
- ❖ Trabajar de manera organizada los fundamentos del estilo crol, para lograr explotar las capacidades de cada uno.
- ❖ Aplicar encuestas permanentes a los estudiantes para conocer la realidad de cada alumno en relación al trabajo a realizar.
- ❖ Ejecutar la disciplina de manera correcta recordando la importancia de cada uno de los procesos de enseñanza - aprendizaje.
- ❖ Mantener ese apoyo firme por parte de las autoridades y responsables de los estudiantes dado que solo así se lograra formar personas óptimas para el bien de la sociedad.

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Una vez realizada la interpretación y el análisis de los datos obtenidos, mediante el mapa de diagnóstico y factibilidad se considera que han sido superados los requerimientos necesarios y sustentados para elaborar el manual de Ejercicios Básicos para mejorar los procesos de Enseñanza Aprendizaje del Estilo Crol en La Natación en los estudiantes del noveno año de Educación Básica del Colegio Técnico “Pastora Iturralde” del Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013”

3.1 DATOS INFORMATIVOS

3.1.1. PRESENTACIÓN

La natación es la incidencia de vida para el ser humano. Esto no se refleja como una casualidad ya que a la natación la podemos considerar como un valioso instrumento que nos introduce en distintas áreas propias del hombre: conocimiento de sí mismo, del mundo físico y social.

Se trata de una actividad placentera, divertida que generalmente se realiza de forma voluntaria y su espontaneidad nace de la confianza que el profesor le brinde al estudiante en el agua.

Con el estilo crol en la natación nos brinda la posibilidad de ser algo más que un ser terrenal, nos lleva a ser un ser vivo completo de habilidades y no solo eso es un medio de supervivencia dado que nos mantiene con el cuerpo y la mente sana dado que es uno de los deportes más completos y saludables de los que podemos y debemos disfrutar, con lo que los estudiantes desarrollan sus capacidades, logran confianza en sí mismo, proporcionan las situaciones adecuadas para practicar sus destrezas (físicas y mentales), y además se exploran las potencialidades y limitaciones propias de cada uno.

Las experiencias que se viven con el principal estilo que es el crol facilitan a los estudiantes adquirir diferentes capacidades y potenciar otras de forma entretenida y muy eficaz.

Debido a la importancia del estilo crol en la natación se refleja en todos los aspectos y nos preguntamos el porqué de la inexistencia de una aplicación adecuada del estilo mencionado la natación como instrumento o medio para mejorar las habilidades y destrezas.

Es por ello que se busca inmiscuir a los estudiantes en la práctica de este deporte tomando como referente principal al estilo crol, siendo el estilo base de la natación, con el cual podemos dar continuidad para desarrollar los demás estilos.

Los ejes transversales son fuerzas dinámicas que permiten contextualizar los contenidos del currículo y enfatizar los aspectos significativos en los momentos requeridos y todo en conjunto se lograría a través de la práctica de la natación.

Para satisfacer estas necesidades se plantea como alternativa la elaboración de un manual de ejercicios básicos para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje

del estilo crol en la natación, para esta institución educativa, el mismo que conto con el sustento de metodologías involucradas y actualizadas, lo que permitió desarrollar las actividades diarias en el proceso de enseñanza aprendizaje y para ser aplicados en horarios intra y extra curriculares, desde luego contando con la colaboración de los estudiantes.

3.1.2. DENOMINACIÓN DE LA PROPUESTA

“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL ESTILO CROL EN LA NATACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “TÉCNICO PASTORA ITURRALDE” DEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”

3.1.3. LOCALIZACIÓN

La investigación que tiene en sus manos se lo pondrá en práctica en el Colegio “Técnico Pastora Iturralde” del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, misma que está ubicada en el Barrio “Rumipamba De Las Rosas” parte norte del Cantón Salcedo. Alrededor de esta Institución existen otros establecimientos educativos como son: Colegio OXFORD, Unidad Educativa “Eloy Alfaro”.

3.1.4. RESPONSABLES DE LA PROPUESTA

- Lcdo. Ms. Matías Bautista Rector del Colegio Técnico “Pastora Iturralde”

3.1.5. BENEFICIARIOS

- Alumnos del Colegio
- Maestros, Padres de Familia, Autoridades del Plantel y Sociedad.

3.1.6. FECHA DE INICIACIÓN

- Septiembre 2012

3.2. ANTECEDENTES

El Colegio Técnico Pastora Iturralde, cuenta con una trayectoria de servicio social a la juventud por varios años, tiempo que ha ofrecido una educación al servicio de los sectores populares, a través de ello aspira convertirse en una institución líder en formación de Bachilleres con un potencial de conocimientos científicos, Técnico y Humanístico en las especializaciones de Contabilidad, Administración y Aplicaciones Informáticas con auxiliaría en manejo de equipos de computo e informática, acorde a los avances tecnológicos del momento con proyección al futuro con una educación de calidad que es la que hace falta y reclama la sociedad.

Donde su misión es formar Bachilleres Técnicos en Comercio y Administración, especialidades Contabilidad, Administración y Aplicaciones Informáticas mediante una educación Integral y Humanísticas acorde a los avances técnicos y tecnológicos para poder servir de una forma innovadora a la población estudiantil.

Proponiendo a la formación integral con criterio y capacidad de raciocinio, con capacidades individuales que les permita continuar sus estudios superiores o integrarse al mundo del trabajo, siendo este el trabajo que buscan sus docentes con el día a día.

Sin embargo esta institución, al igual que los demás planteles de este Cantón, Provincia y País, existen limitaciones en el proceso metodológico, de la Asignatura de Cultura Física.

3.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué estrategia metodológica permitirá mejorar la enseñanza – aprendizaje del estilo crol en la natación en los estudiantes del Noveno Año de Educación Básica en el Colegio Técnico “Pastora Iturralde” en el año lectivo 2012-2013?

3.4. JUSTIFICACIÓN

En el proceso que el postulante ha realizado las prácticas pre-profesionales en el Colegio Técnico “Pastora Iturralde” ha palpado la gran cantidad de estudiantes que padecen de descoordinación y un escaso nivel de conocimiento de la natación, razón por la cual la presente investigación cumple con los siguientes puntos.

Esta investigación tiene su interés por investigar, necesidad de aplicar un manual que permita emplearlo como estrategia para fortalecer las destrezas y habilidades en los estudiantes, debido a que se aplicaran métodos, técnicas y estrategias para ayudar en la enseñanza, lo cual será muy importante para la formación educativa en los educandos, permitiendo romper el tradicionalismo al momento de impartir nuestros conocimientos.

La presente investigación tiene una utilidad práctica ya que pretende ofrecer alternativas de solución a través de este manual que permita superar las diversas limitaciones y mejorar las destrezas y habilidades por medio del estilo crol de la natación, es por esto que los estudiantes en un futuro tendrán una enseñanza sistemática dentro de este deporte lo cual se obtendrá a través de este proyecto.

Es de gran utilidad metodológica en dicha institución, para que los estudiantes de la misma mantengan una mejora en la enseñanza de su psicomotricidad y a su vez brindar un apoyo didáctico a los educadores.

Tiene novedad científica porque es original y diferente a otras investigaciones realizadas y la primera en colegio ya que la elaboración de ejercicios básicos como estrategia metodológica para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación en los estudiantes, los mismos que permitirán llegar con mayor facilidad al entendimiento de los educandos y por otro lado tienen un gran aporte científico que se convertirá en una nueva metodología.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán la Institución Educativa, los docentes dado que podrán ejecutarlo de acorde a sus necesidades como maestros, padres de familia y sobre todos los estudiantes de esta institución educativa.

La presente investigación tendrá una factibilidad ya que contamos con la ayuda de las autoridades, profesores, padres de familia y de todos y cada uno de los actores educativos del Colegio Técnico “Pastora Iturralde”,

La relevancia social de este trabajo se basa en los beneficios que recibirán el manual siendo el colegio, los docentes, y sobre todo los estudiantes que acuden a esta institución educativa.

3.5. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

3.5.1. OBJETIVO GENERAL

- Elaborar un Manual de Ejercicios Básicos para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación en los estudiantes del noveno año de Educación Básica en el Colegio Técnico “Pastora Iturralde” en el año lectivo 2012-2013.

3.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar los contenidos teóricos y científicos encaminados a mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación.
- Diagnosticar los factores que influyen dentro del estilo crol en la natación en los estudiantes del Noveno Año de Educación Básica del Colegio Técnico “Pastora Iturralde” del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi.
- Proponer la elaboración de un manual de ejercicios básicos como estrategia metodológica para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol en la natación dirigido a los estudiantes del Noveno Año de Educación Básica del Colegio Técnico “Pastora Iturralde”.

3.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La viabilidad y la factibilidad esta dado en la presentación de algunas actividades factibles que tienen que realizar los estudiantes con la orientación y ayuda del maestro dentro de clases.- Además se presenta por el interés permanente que proporcionara a los estudiantes para realizar su proceso de trabajo en el estilo crol, en base a clases dinámicas y nuevas donde se enmarque la confianza de alumno maestro logrando cumplir con el proceso de enseñanza aprendizaje.

Como también tenemos el apoyo y la confianza que brindan los Autoridades, Maestros y propios estudiantes del Colegio Técnico Pastora Iturralde, donde por medio de las encuestas y observaciones manifestaron su deseo de contar con la Elaboración de un Manual de Ejercicios para el Estilo Crol.

3.7. FUNDAMENTACIÓN

En la nueva reforma de la planificación curricular del área de Cultura Física, abre espacios para que los maestros impulsemos renovaciones en nuestro currículo y por ende en nuestros aprendizajes. Allí se hable de contenidos mínimos obligatorios y dejando para que los maestros ubiquen, según sus experiencias, capacidades u otros.

La educación hoy en día es de mucho valor, por la misma razón los maestros deben tener una constante capacitación para estar de acorde con la misma, pero muchas de las instituciones no poseen los recursos necesarios o el apoyo que facilite el trabajo en parte por la no planificación laboral en el presente tema.

Este problema existe en muchos establecimientos ya que no cuentan con el apoyo de las autoridades o con el espacio físico para obtenerlas, es por ello la poca

práctica de la natación, lo que se reconoció durante la investigación, pero gracias al convenio de la Institución con el Municipio del Cantón Salcedo se retoma la iniciación de esta disciplina incentivando el trabajo a nivel escolar en todos y cada uno de los años de Educación.

Por ende propongo la Elaboración de un Manual en el que podemos observar un trabajo sistematizado para la Enseñanza Aprendizaje del estilo Crol.

3.8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El Colegio Técnico “Pastora Iturralde” presta sus servicios en el Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi beneficiando a la juventud y sus sectores aledaños, preparando adecuadamente a sus estudiantes, sin embargo las autoridades coinciden que el estilo crol no es trabajado correctamente.

Es por eso que la investigación está encaminada a mejorar el trabajo del presente estilo. Este incentiva a continuar desarrollando la disciplina de la natación básicamente en el estilo crol, y con ello el deporte en general ya que brinda la confianza en los estudiantes de mejorar sus condiciones físicas, psicológicas y cognitivas enseñándoles no solo a ser deportistas sino a ser entes útiles para la sociedad.

El Estilo Crol como metodología de enseñanza aprendizaje.- En el desarrollo de la investigación hemos podido verificar que en nuestro Cantón, Provincia, todavía no se ha llegado aplicar una metodología activa de trabajar el estilo crol, un poco por temor, desinterés o por desconocimiento.

Para entender que la aplicación pedagógica del Manual es la adecuada esta se conocerá cuando se logre generar el interés y el gusto por practicar el estilo crol y por ende toda la natación como disciplina deportiva.

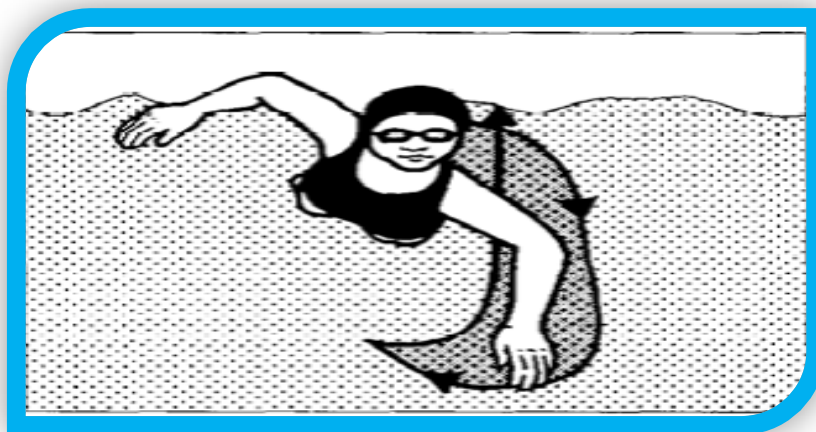
3.9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

FUNDAMENTOS DEL ESTILO CROL EN LA NATACIÓN

1. Adaptación al Agua
2. Juegos y Calentamiento
3. Estiramiento
4. Respiración
5. Flotación
6. Propulsión
7. Patada
8. Brazada
9. Zambullida

ESTILO CROL

Lo que busco crear con mi investigación es, por medio de un verdadero proceso de enseñanza aprendizaje, lograr mejorar el trabajo organizado para el estilo crol explotando las habilidades y destrezas en los estudiantes, así generar el interés por este estilo que recaba su importancia al ser el principal de la natación.



EJERCICIOS BÁSICOS DE TÉCNICA DE CROL

1.- ADAPTACIÓN AL AGUA

1.1.-PATADA VELOZ

Objetivo

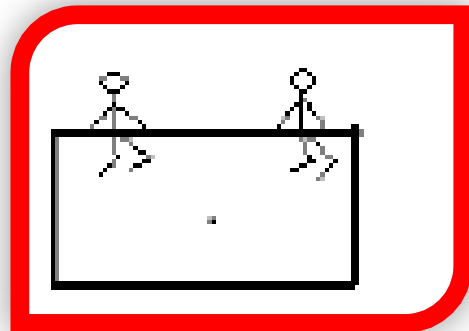
Empezar toma de contacto con el medio acuático.

Material

Piscina

Desarrollo

Vamos a empezar la clase con todos los niños sentados en el bordillo, pataleando con las piernas sobre el agua. Cada vez se le va imprimiendo más velocidad.



1.2.- SAL-PIQUETEO

Objetivo

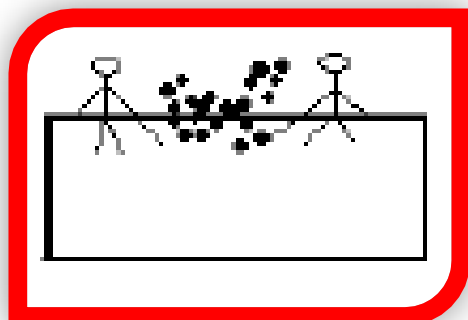
Contactar agua con zonas sensibles del cuerpo.-Eliminar el miedo.

Material

Piscina

Desarrollo

Continuamos todos sentados en el bordillo, y ahora lo que haremos es que nuestro alumnos se echen (salpiquen) agua los unos a los otros.



1.3.- EL FLOTADOR

Objetivo

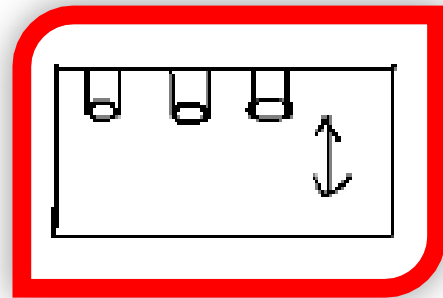
Tomar el contacto de la sensación del agua, al contactar con el cuerpo.

Material

Piscina

Desarrollo

Ahora nos introducimos por las escaleras a la piscina y nos vamos poniendo a lo largo del bordillo agarrado. Cuando estemos todos en el bordillo, a la señal del monitor se soltarán, conocerán las sensaciones de mantener el cuerpo en posición horizontal y se volverán a sujetar al bordillo.



1.4.- GANADITAS

Objetivo

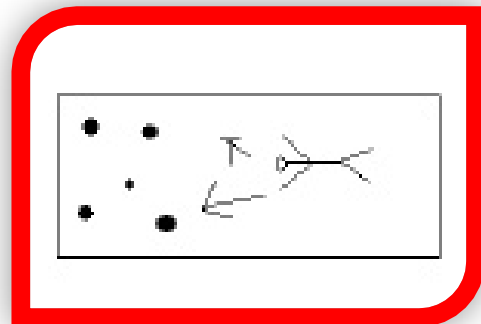
Tomar contacto con -desplazamiento a través del agua.

Material

Piscina y Material que flote.

Desarrollo

Ahora vamos hacer un ejercicio para que los niños se muevan sobre el agua y se les quite el miedo, que consistirá en lanzar un objeto al agua, o varios objetos, o un punto al que deberán ir a tocar y volver al bordillo los más rápidamente posible.



1.5.- EL SUICIDIO

Objetivo

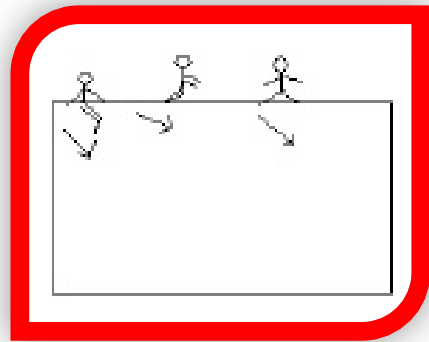
Vencer miedo-percibir flotación del cuerpo.

Material

Piscina

Desarrollo

En este ejercicio debemos sacar a los niños de la piscina y colocarlos todos sobre el bordillo, se deben dejar caer de manera suave y tranquila.



1.6.- EL AHOGADO

Objetivo

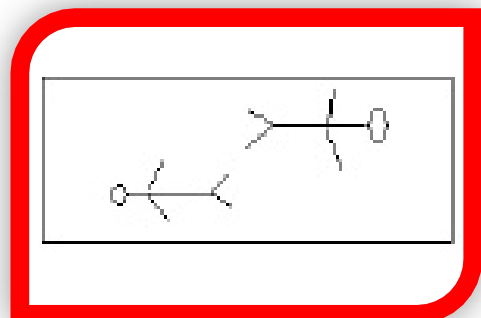
Conocer sensación flotar en el agua.

Material

Piscina

Desarrollo

En este ejercicio, nuestros alumnos van a conocer las sensaciones de flotar en el agua, intentaran el colocar el cuerpo en una posición horizontal y mantenerse el mayor tiempo posible.



1.7.- EL DOMADOR

Objetivo

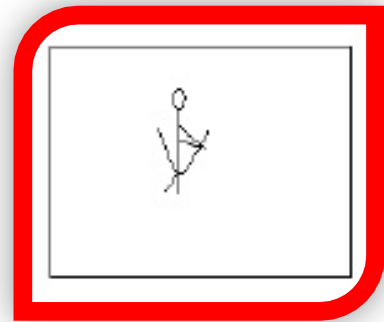
Conocer sensaciones desplazarse en el agua con carácter propulsivo.

Material

Piscina y Material que flote.

Desarrollo

En este ejercicio cada alumno cogerá un material que flote se lo colocara entre las piernas, sobre el pecho o sobre la espalda y realizara desplazamientos.



2.- JUEGOS Y CALENTAMIENTO

2.1.- CUIDADO CON LAS COSAS

Objetivo

Aplicar el control de tiempo y espacio, en el juego permitiendo el calentamiento previo al trabajo.

Material

Piscina y todo aquel que flote.

Desarrollo

Desplazarse con un Ocho en las manos evitando chocar con los objetos que están flotando. Si se choca hay que volver a empezar el recorrido la variante es desplazarse en posición dorsal y con los ojos cerrados.



2.2.- EMPÚJALE LEJOS

Objetivo

Generar el compañerismo.

Mejorar la flotación y control del cuerpo, aumenta lubricación articular.

Material

Piscina

Desarrollo

Formar un círculo y en el centro se sitúa un niño flotando, en posición medusa. Los demás le empujarán lejos para que otro de los compañeros pueda

también empujarle, las variantes son empujarle sin usar las manos y sin apoyar los pies en el suelo.



2.3.- PÁSALA

Objetivo

Fomentar el trabajo en equipo la interacción, calentamiento general.

Material

Piscina y una pelota de plástico.

Desarrollo

Seis alumnos colocados en círculo deberán pasar la pelota lo más rápido posible, con la condición de que no

suba a la superficie la variantes es pasándola por detrás.



2.4.- LAS CUADRIGAS

Objetivo

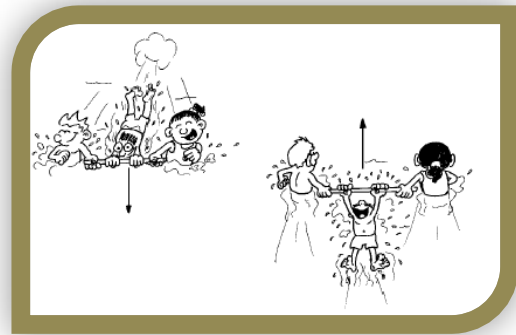
Desarrollar valores y habilidades donde se dé el calentamiento previo al trabajo.

Material

Piscina y picas o bastones

Desarrollo

Dos alumnos se colocarán a los lados de una pica sujetándola para arrastrar al compañero que le sujetará en su parte central con las manos. Éste irá cambiando de posición en cada cambio de sentido la variante es desplazarlos a saltos.



2.5.- LOS CABALLITOS DE MAR

Objetivo

Aplicar el espíritu competitivo entre los estudiantes.

Material

Piscina y flotadores tubulares, los ochos.

Desarrollo

Colocados sobre los flotadores tubulares (caballitos de mar) y por parejas cruzar la piscina lo más rápido posible.



2.6.- DERRIBAR LA ESTATUA

Objetivo

Mantener el equilibrio y desarrollar el calentamiento corporal.

Material

Piscina y tabla de surf y pelotas de goma.

Desarrollo

Lanzar pelotas a un compañero que está de pie sobre una tabla de surf hasta derribarlo las variantes es el derribar a dos compañeros sobre la tabla de surf o derribarlos sólo tirándoles agua con las manos.



2.7.- LA LANZADERA GIRATORIA

Objetivo

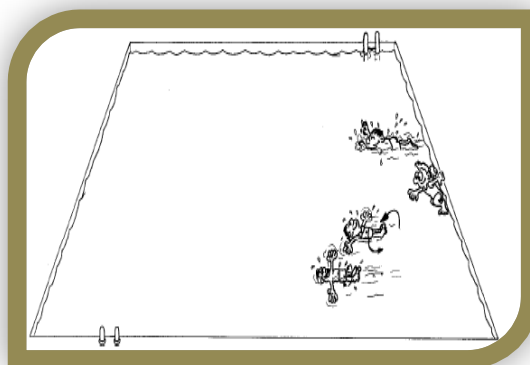
Mejorar la coordinación y desarrollar el calentamiento de las extremidades.

Material

Piscina

Desarrollo

Tomando un impulso en el borde de la piscina, lanzarse intentando dar el mayor número de giros posibles las variantes es girar más rápido que los demás si los ayudara un compañero y girar cogidos a un flotador tubular.



3.- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

3.1.- ESTIRAMIENTO DEL TORSO Y DE LOS HOMBROS

Objetivo

Recuperación de los miembros superiores, importantes en la brazada.

Material

Piscina

Desarrollo

Contraer los músculos abdominales y los glúteos para asegurar la columna vertebral. Llevar los brazos a los lados, luego levantarlos por encima de la cabeza y entrelazar los pulgares. Levantar el pecho mientras nos estiramos hacia arriba, flexionar ligeramente las rodillas y llevar los brazos junto a las orejas procurando no arquear la espalda ni dejar caer la cabeza, respirar profundamente y mantener el estiramiento contando hasta 16.



3.2.- PRESIÓN DE LOS CODOS HACIA ATRÁS

Objetivo

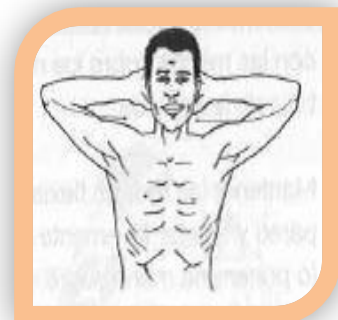
Estirar las extremidades superiores, recuperando la forma inicial de los músculos.

Material

Piscina

Desarrollo

De pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros, en la posición natural, poner las manos suavemente detrás del cuello, con los codos delante, realizar este ejercicio muy lentamente, presionar con los dos codos hacia atrás mientras apretamos los músculos de los omoplatos, e inspirar profundamente y exhalar lentamente al aproximar los codos. Repetir de 4 a 8 veces.



3.3.- GIROS DE LOS HOMBROS CON ESTIRAMIENTO DEL PECHO

Objetivo

Reducir la tensión luego del trabajo en el pecho y tronco.

Material

Piscina

Desarrollo

De pie con una distancia de separación entre los pies igual a la anchura de los hombros, en la posición neutral, antes de estirar el pecho, levantar los hombros hacia las orejas. Hacerlos girar hacia atrás mientras juntamos los omoplatos, luego bajar los hombros y hacerlos girar hacia adelante, repetir de 8 a 16 veces, contraer el abdomen y hacer girar los hombros hacia atrás.



3.4.- ESTIRAMIENTO COMPLETO DE LA ESPALDA

Objetivo

Lograr el estiramiento completo de la espalda importante en el desplazamiento y giros del estilo crol.

Material

Piscina

Desarrollo

Mirar hacia la pared de la piscina con las dos manos sujetando el borde de esta, bajar entrando más en el agua y poner los pies contra la pared separándolos entre sí con una distancia superior a la anchura de los hombros, relajar y aflojar los músculos de toda la espalda.



3.5.- ESTIRAMIENTO DE LA PARTE EXTERIOR DEL MUSLO

Objetivo

Generar el estiramiento del muslo importante en la propulsión dentro del estilo crol.

Material

Piscina

Desarrollo

De pie, con el lado izquierdo junto a la pared de la piscina, sujetándonos en el borde de la misma con la mano izquierda, cruzar la pierna exterior por encima de la pierna más próxima al lado de la piscina. Extender el brazo libre hacia la mitad de la piscina e inclinar la cadera hacia el borde de la misma.



3.6.-ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA CON ROTACIÓN DEL TOBILLO

Objetivo

Relajar la espalda y reducir la tensión de los tobillos importantes en el desplazamiento

Material

Piscina

Desarrollo

Sujetarse en el borde de la piscina, permanecer de pie erguido y contraer firmemente los músculos abdominales, levantar la pierna derecha, coger el muslo, aproximar la rodilla hacia el pecho al relajar la parte baja de la espalda. Hacer rodar lentamente el pie describiendo una circunferencia en dirección contraria o como giran las agujas del reloj.



3.7.- ESTIRAMIENTO DE LOS FLEXORES DE LAS CADERAS

Objetivo

Recuperar la forma natural de los músculos de las caderas importantes en los giros del estilo crol.

Material

Piscina

Desarrollo

Sujetarse en el borde de la piscina y pivotar dando la vuelta sobre la punta del pie para mirar hacia la pared de la piscina, de pie con uno de los pies frente al otro a una distancia controlable. Con la rodilla frontal, flexionada, enderezar la pierna posterior y levantar el talón rezagado. Contraer los abdominales y empujar suavemente las caderas hacia abajo y hacia adelante para estirar los músculos extensores de las caderas que van desde el cuerpo hasta la parte frontal del muslo.



4.- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

4.1.- ABERTURA DE LA BOCA EN EL AGUA

Objetivo

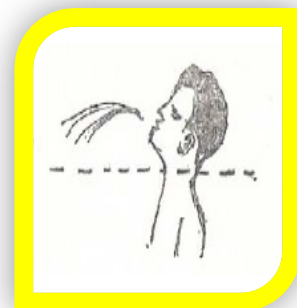
Reducir el temor al agua, generando confianza y control sobre ella.

Materiales

Piscina

Desarrollo

El alumno aprende a llenar su boca sin beber ni ahogarse. Expulsa el agua al aire se lo ejecuta a la voz del docente



4.2.-EXPIRACIÓN EN EL AGUA

Objetivo

Lograr que el estudiante tome control de su cambio de aire.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Expiración breve, tomar una buena inspiración y soplar en el agua haciendo grandes burbujas.



4.3.- LAVAR LA CARA CON AGUA ABUNDANTE

Objetivo

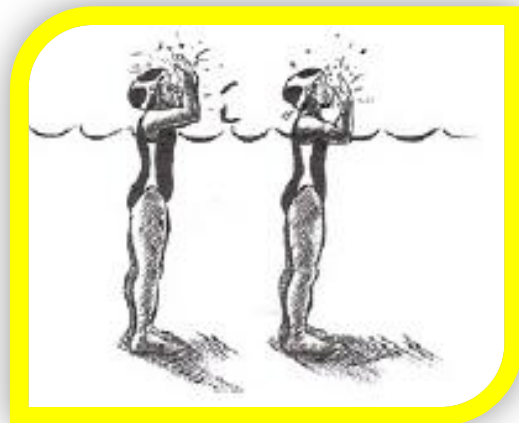
Generar agilidad en el movimiento del cuello para el cambio de aire.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Tomar abundante agua con las manos y lanzar sobre la cara, realizando cambios de aire antes de cada, lanzamiento de agua.



4.4.- RECONOCER EL FONDO DE LA PISCINA

Objetivo

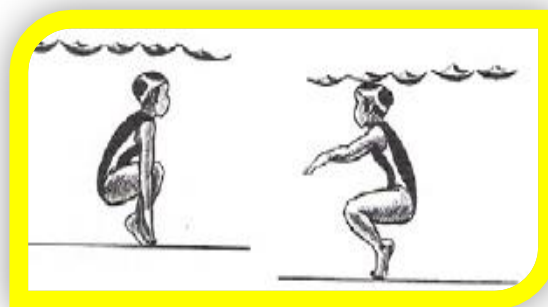
Incrementar la resistencia y la capacidad pulmonar.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Bajar al fondo de la piscina a la posición cunclillas, inspirar y expirar fuera del agua.



4.5.- CAMBIO DE AIRE POR LA BOCA

Objetivo

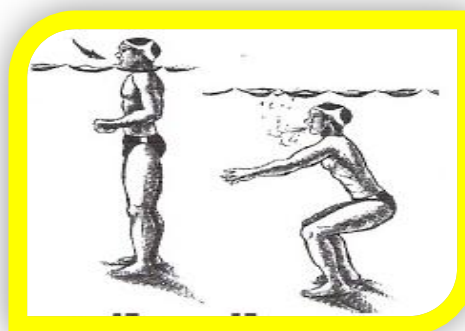
Desarrollar la agilidad en el cambio de aire, reduciendo la fatiga.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Realizar una inspiración por la boca y la exhalación del aire por la boca se puede variar realizando la exhalación por la nariz, puede ser trabajo individual o con ayuda de un compañero en el agua.



4.6.- EXHALACIÓN RÁPIDA

Objetivo

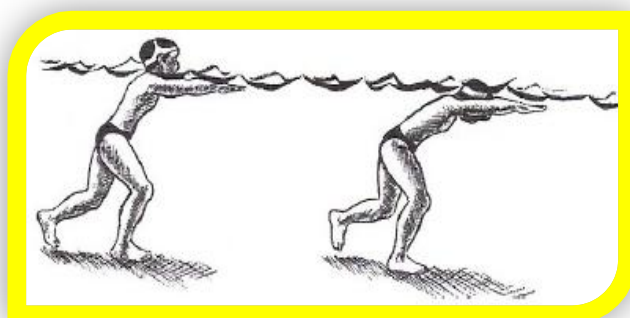
Mejorar la capacidad de exhalación del aire en el agua.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Realizar una corta inhalación por la boca y exhalar por boca y nariz dentro del agua.



4.7.- RESPIRACIÓN CROL

Objetivo

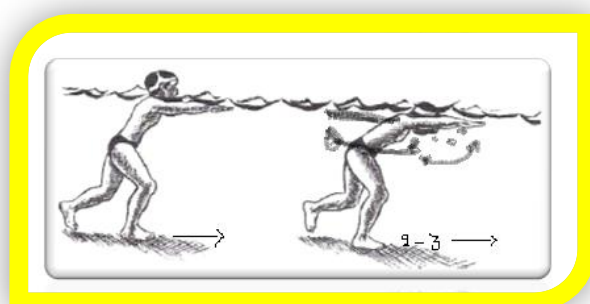
Mecanizar la respiración del estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Realizar una inhalación por la boca girando la el cuello manteniendo el pabellón de la oreja dentro del agua, cuando él un brazo se encuentre extendido al frente y el otro en tracción y exhalar nariz dentro del agua, ejecutar cada dos y tres pasos la cabeza



nunca sale completamente del agua.

5.-EJERCICIOS DE FLOTACIÓN

5.1.- FLOTACIÓN IDA Y VUELTA

Objetivo

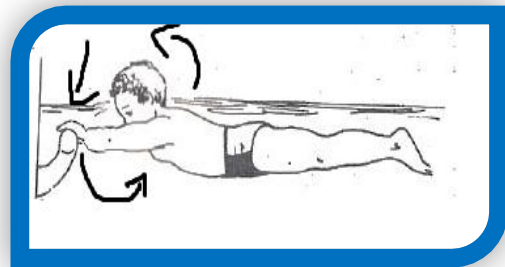
Aprender a controlar el cuerpo en relación con el agua, manteniendo el equilibrio.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Descender por la escalerilla, desplazamiento a lo largo del borde de la piscina, regresar pasando por detrás de sus compañeros, soltar una mano y soltar ambas manos.



5.2.- FLOTACIÓN EN COORDINACIÓN A LA REALIDAD

Objetivo

Adaptar el control del cuerpo y su sentido de la visión en el agua.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Mismo ejercicio que el anterior: inmersión de 10 a 20 segundos. El profesor controla la abertura de los ojos en el agua, por ejemplo,



diciéndole que cuente el número de dedos abiertos que presenta bajo el agua a cada alumno.

5.3.- FLOTACIÓN MEDUSA

Objetivo

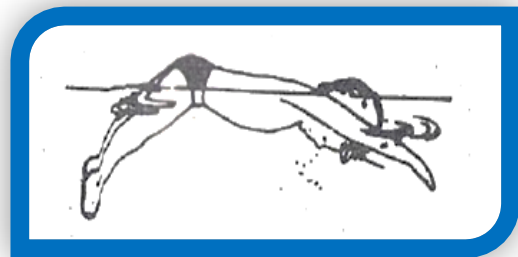
Controlar la parte superior del cuerpo, sin apoyos.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Separado y de frente a la pared, en la posición de pie, introducción de la cara, tratar de perder el equilibrio hacia delante de tal forma que llegue a estar apoyado por el vientre, con las piernas en sentido diagonal con respecto al piso, una variante es tomar una posición horizontal completa siendo la flotación ventral.



5.4.- FLOTACIÓN DE BOLITA O TORTUGA

Objetivo

Mantener el equilibrio y el sentido de ubicación en el agua.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Posición de “bolita”, con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las



rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda.

5.5.- FLOTACIÓN ESTRELLA

Objetivo

Saber mantener el control total del cuerpo y disminuir el temor al agua.

Materiales

Piscina

Desarrollo

“Estrella”, mediante la posición básica de flotación, con el cuerpo extendido completamente, separar las extremidades tanto superiores como inferiores.



5.6.-FLOTACIÓN CON DESLIZAMIENTO

Objetivo

Crear un clima de confianza y compañerismo en los estudiantes.

Materiales

Piscina y Bastón

Desarrollo

Flotación con deslizamiento, los alumnos sujetos de un bastón, el profesor o compañeros los arrastran sujetando éste por sus extremos. Una variante es el



mismo ejercicio pero ahora debe estar sujeto de un compañero.

5.7.- FLOTACIÓN EN FLECHA

Objetivo

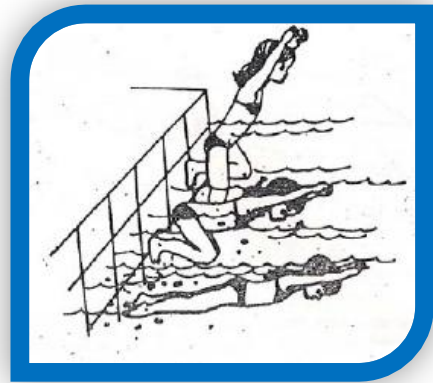
Mantener el control en relación al tiempo y espacio en el que se desarrolla.

Materiales

Piscina

Desarrollo

“Flecha”, desde la posición de pie y de espalda a la pared, apoyo de una pierna en la pared, la otra en el fondo, unión de ambas piernas, empuje, se lo puede realizar en decúbito dorsal y decúbito ventral.



6.- EJERCICIOS DE PROPULSIÓN

6.1.- IMPULSO VERTICAL FUERA DEL AGUA

Objetivo

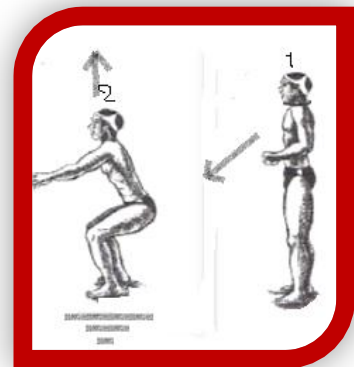
Desarrollar fuerza para la propulsión.

Materiales

Piscina

Desarrollo

De la posición firmes tomar la posición en cunclillas con los brazos extendidas hacia el



frente y empujar con las extremidades inferiores hacia arriba.

6.2.- IMPULSO VERTICAL

Objetivo

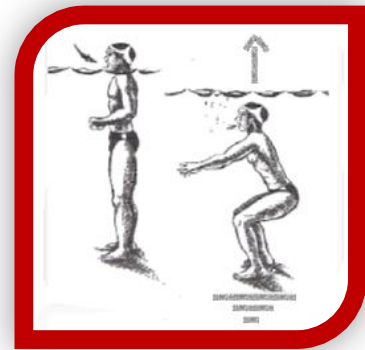
Desarrollar fuerza y coordinación para la propulsión.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Inhalar aire por la boca y exhalando por la nariz, tomar la posición en cunclillas con los brazos extendidas hacia el frente y empujar con las extremidades inferiores hacia arriba.



6.3.- IMPULSO DIAGONAL

Objetivo

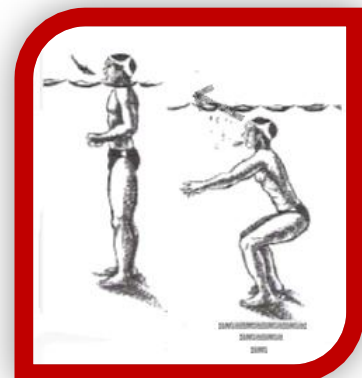
Aplicar la propulsión tomado en cuenta el espacio en el que maneja.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Inhalar aire por la boca y exhalando por la nariz, tomar la posición en cunclillas y empujar con las extremidades inferiores en línea diagonal.



6.4.- PROPULSIÓN BASE

Objetivo

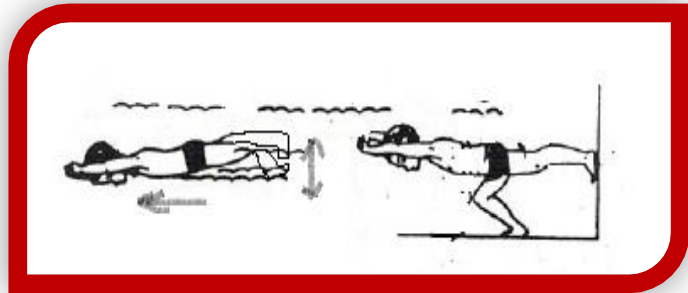
Mecanizar la propulsión del estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Con empuje de la pared, flotación; las manos al frente a un impulso.



6.5.- PROPULSIÓN EN FLECHA

Objetivo

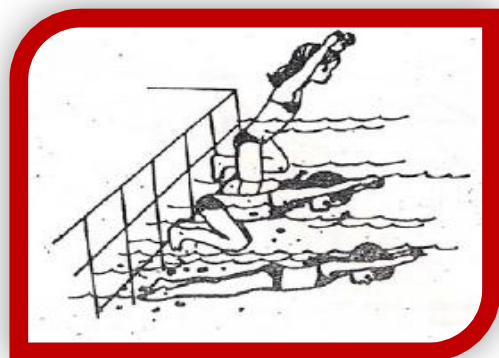
Aplicar una salida más rápida y precisa del estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Desde la posición de pie y de espalda a la pared, apoyo de una pierna en la pared, la otra en el fondo, unión de ambas piernas, empuje, la variante es desarrollar con pierna derecha e izquierda en posición base.



6.6-PROPULSIÓN EN FLECHA A DOS PIES

Objetivo

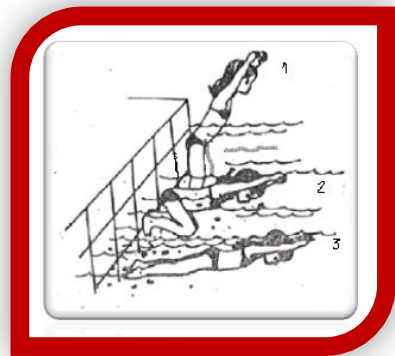
Mejorar la salida y tecnificar su proceso en el crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Desde la posición de pie y de espalda a la pared, con los dos pies unidos en la pared del fondo realizar un salto hacia la pared lateral flexionar rodillas y empujar.



7.-EJERCICIOS DE PATADA

7.1.-PATADA DE AHOGADO

Objetivo

Aplicar el conocimiento de la resistencia del agua, de manera práctica logrando dar forma la patada crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo



Movimiento alterno de piernas adelante, atrás, y pendular la variante es la sensibilización de pautas técnicas y en simultáneos, alternos y continuos.

7.2.-PATADA CROL ACOSTADO

Objetivo

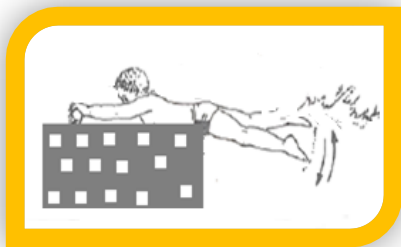
Aplicar la patada, en los dos frentes logrando mayor coordinación en su desarrollo.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Acostado boca abajo. Boca arriba. Movimiento pendular de una pierna.



7.3.- PATADA EN RESISTENCIA

Objetivo

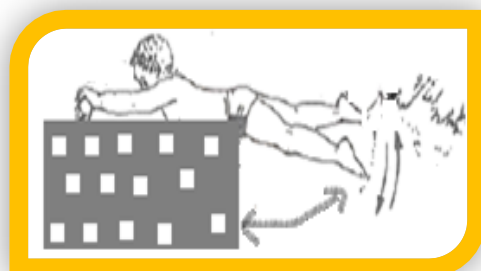
Coordinar los miembros inferiores con sincronía de la patada.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Acostado boca abajo con cadera y muslo dentro del agua. Amplitud. Talón a la superficie y empeine toca el muro. Izquierda, derecha, alternos pierna por



pierna, simultáneos, alternos y continuos.

7.4.- PATADA EN MOVIMIENTO PENDULAR

Objetivo

Ejecutar la patada hacia atrás mejorando el desplazamiento del pie hacia atrás.

Materiales

Piscina

Desarrollo

En posición vertical, pegado al muro, movimiento pendular con pierna adelante y atrás. Izquierda y derecha.



7.5.- PATADA EN MOVIMIENTO ADELANTE

Objetivo

Ejecutar la patada hacia atrás mejorando el desplazamiento del pie hacia adelante.

Materiales

Piscina

Desarrollo

En posición de espalda al muro y pegado a él, movimiento adelante y atrás. Diferentes amplitudes, una pierna y la otra.



7.6.- PATADA CROL COMPLETA

Objetivo

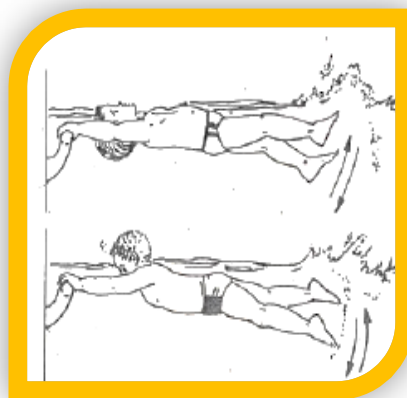
Aplicar la patada completa del estilo crol, obteniendo una coordinación general.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Con agarre en el borde de la piscina, en posición boca arriba y boca abajo, patada de libre con una pierna, la otra, alterno y continuo, la variante es realizar con el apoyo de otra persona, en desplazamiento manteniendo la postura y el equilibrio.



7.7.- PATADA LIBRECON APOYO

Objetivo

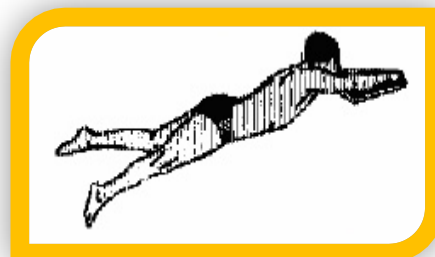
Generar desplazamiento por medio de la patada completa del estilo crol.

Materiales

Piscina y Tabla, Ocho

Desarrollo

Con tabla, agarrando por la punta extrema distal, por la mitad y extremo proximal, usando la propulsión, la variante es usar el ocho entre las piernas (se lo puede combinar: solo tabla, solo el ocho y en conjunto el ocho con la tabla).



Vamos retirando implemento por implemento hasta quedar en un desplazamiento crol, libre total.

8.- EJERCICIOS DE BRAZADA

8.1.-MOVIMIENTOS CIRCULARES DE BRAZOS

Objetivo

Desarrollar la coordinación en los miembros superiores el desplazamiento y el agarre.

Materiales

Piscina

Desarrollo

En el sitio y parados, movimientos circulares de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás, izquierdo, derecho, simultáneo, alterno brazo por brazo, alternos y continuos con la variante de que se realizan caminando hacia delante, hacia atrás, trotando, saltando en el puesto, trotando y saltando, también se desarrolla con los brazos hacia los costados mejorando el agarre.



8.2.- BRAZADA CON CABEZA SUMERGIDA

Objetivo

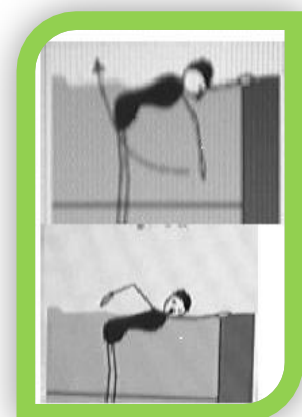
Aplicar la coordinación de la brazada con la respiración, parte del estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

En la piscina poco profunda, agarrado del borde y apoyado con los pies en el fondo. Cabeza sumergida siguiendo la línea del tronco. Soltamos una mano del borde para realizar la tracción. Durante casi todo este



recorrido se debe mantener la cara sumergida mientras se espira el aire de tus pulmones. La cabeza irá girando mientras el brazo se dirige a la superficie. En el momento en el que el brazo sale del agua la cara ya estará afuera pero sin perder contacto con el agua. Este es el momento de inspirar, se lo puede realizar caminando y coordinando con los miembros inferiores.

8.3.- BRAZADA CROL INICIAL

Objetivo

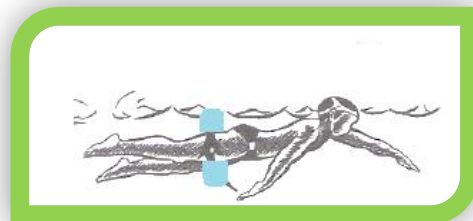
Aplicar el diseño de la brazada correcta para el estilo.

Materiales

Piscina y Tabla, el Ocho

Desarrollo

Colocar el ocho entre las piernas y en decúbito ventral realizar la brazada, alternando un brazo – un brazo aplicando la propulsión y sin cambio de aire, la variante es llevar la tabla en las manos desarrollando la brazada sin soltar la misma.



8.4.- BRAZADA LIBRE BÁSICA

Objetivo

Mejorar la brazada crol, donde se desarrolla la coordinación de la patada y brazada.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Sumar la patada mas la brazada, donde se de la flotación y el desplazamiento en la



piscina, utilizando la propulsión y sin cambio de aire.

8.5.-BRAZADA LIBRE

Objetivo

Desarrollar el apoyo, de sincronización de la brazada, mostrando el estilo propio del crol.

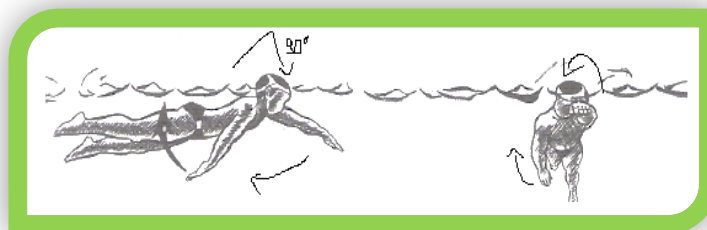
Materiales

Piscina

Desarrollo

Con el codo elevado como eje, el nadador

continúa con su brazo una trayectoria hacia adentro hasta la línea media del cuerpo. Este movimiento termina cuando el brazo y el cuerpo forman un ángulo aproximado de 90. Al igual que en el agarre, el apoyo no es un movimiento plenamente propulsor. Se relaciona como barrido hacia adentro-atrás-abajo o simplemente barrido hacia adentro, con propulsión.



8.6.- BRAZADA CROL COMPLETA

Objetivo

Tecnificar la brazada del estilo crol, donde se coordine con la patada.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Es el momento propiamente impulsor. Desde el apoyo del antebrazo

se mueve en forma diagonal hacia arriba Patras en una acción muy fuerte y veloz. Se describe como un barrido hacia atrás-afuera-arriba o simplemente barrido hacia



arriba. En este movimiento, la mano roza el muslo, en el momento de la plena extensión del brazo hacia atrás, con propulsión.

8.7.- RESPIRACIÓN CON DESPLAZAMIENTO

Objetivo

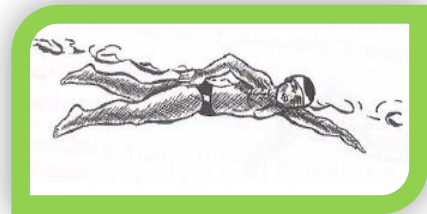
Aplicar los fundamentos trabajados, en conjunto dando forma completa al estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

En el estilo crol se realiza en coordinación con el movimiento de los brazos. La inspiración es corta y se ejecuta mediante un giro de la cabeza hacia uno de los lados. Este giro coincide con la fase de tracción, apoyo – empuje del brazo correspondiente al lado por el cual se realiza la inhalación, con propulsión la variante es izquierdo, derecho brazo por brazo, alternos y continuos, cada 1, 2, 3 o 4 brazadas.



9.-EJERCICIOS DE ZAMBULLIDA

9.1.-ZAMBULLIDA EN FLECHA INICIAL

Objetivo

Crear confianza y control del cuerpo en una pequeña zambullida.

Materiales

Piscina y Pelota

Desarrollo

En la posición sentado al borde de la piscina colocamos una pelota bajo el maxilar inferior sosteniéndola, extendemos los brazos y



dejamos caer el cuerpo al agua, una variante es el mismo ejercicio pero en cunclillas.

9.2.- ZAMBULLIDA A UNA SOLA MANO

Objetivo

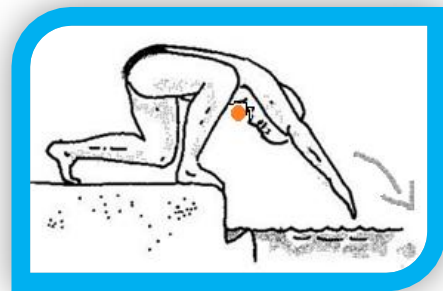
Aplicar el control del cuerpo previo al ingreso al agua y la postura de la cabeza.

Materiales

Piscina y Pelota

Desarrollo

Con una pierna apoyada totalmente en el piso y la otra semi extendida hacia atrás, controlando la pelota en el maxilar inferior extendemos la mano y la otra mantiene el equilibrio en el piso dejamos



caer el cuerpo al agua, la variante es cambiando de manos y con las dos manos.

9.3.- ZAMBULLIDA SOLO CAÍDA

Objetivo

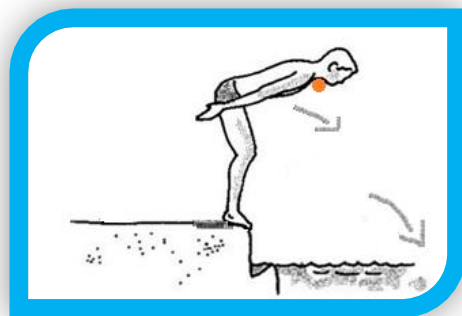
Aplicar la caída o ingreso al agua desde la altura correcta y coordinar los miembros superiores.

Materiales

Piscina y Pelota

Desarrollo

De pie al borde de la piscina damos el agarre con los dedos del pie, luego sostenemos la pelota con el maxilar inferior y pecho los brazos extendidos a



la altura de la cadera dejamos caer el cuerpo al agua extendiendo los brazos al frente en forma de flecha antes de tocar la piscina.

9.4.- ZAMBULLIDA EN IMPULSO

Objetivo

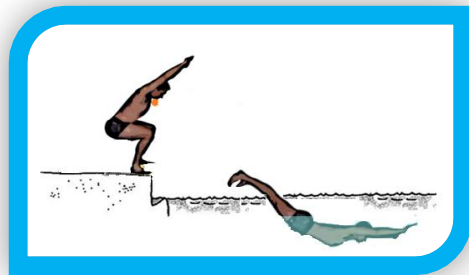
Mejorar la postura corporal y generar fuerza para en salto al agua.

Materiales

Piscina y Pelota

Desarrollo

Damos forma a la zambullida tomando el agarre con los dedos del pie y tomando el impulso controlando la pelota en el cuello dejamos caer el cuerpo al agua en forma de flecha y soltamos la pelota cuando la cabeza haya entrado al agua.



9.5.- ZAMBULLIDA LIBRE

Objetivo

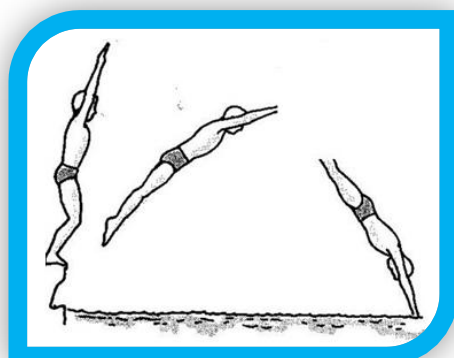
Coordinar todo el cuerpo, en relación a la zambullida.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Al borde de la piscina damos una leve flexión de miembros inferiores y empujamos el cuerpo hacia arriba girando después el tronco para dar forma a la zambullida y el ingreso al agua la



variante es antes en desplazamiento hacia el frente y luego el salto.

9.6.- ZAMBULLIDA COMPLETA

Objetivo

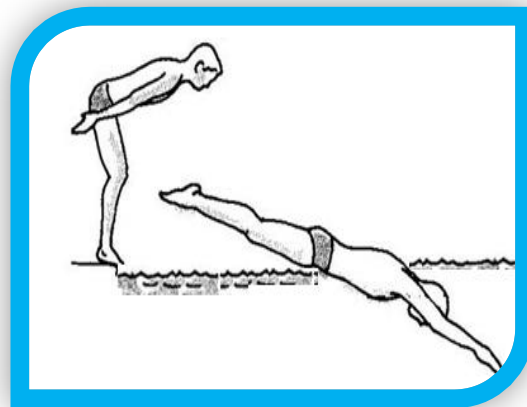
Tecnificar la zambullida previo al desplazamiento en el estilo crol.

Materiales

Piscina

Desarrollo

Damos forma completa a la zambullida donde al borde de la piscina tomamos la ubicación base y damos el empuje necesario previo al ingreso al agua coordinando flexión de rodillas, empuje brazos en rotación al frente formando una flecha con nuestro cuerpo y el ingreso al agua, es una buena zambullida cuando es muy poca el agua que agite en su ingreso.



3.10 APLICACIÓN O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.10.1 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

FECHA	TIEMPO	OBJETIVO	CONTENIDO	RECURSOS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
20-21/12/2012	90 Min. Total 3 Horas	Desarrollar y estimular la confianza del estudiante a trabajar en el agua.	Adaptación Al Agua	Piscina Objetos que floten	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Indicaciones generales del trabajo a desarrollar. • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Patada Veloz Sal-Piqueteo El Desmayado Ganaditas El Suicidio El Ahogado El Domador • Estiramiento Estiramiento de la parte inferior de la espalda con rotación del tobillo. Estiramiento del torso y de los hombros Estiramiento de la parte inferior de la espalda (T). 	Investigador Profesor de C.F	Ejecuta la respiración de manera adecuada. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
27-28/12/2012	90 Min. Total 3 Horas	Ejecutar la respiración en la piscina, en relación a todos los ejercicios propuestos.	Respiración	Piscina	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Cuidado con las casas • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Abertura de la boca en el agua Expiración en el agua Lavar la cara con agua abundante Reconocer el fondo de la piscina Cambio de aire por la boca Exhalación rápida Respiración crol • Estiramiento Estiramiento del torso y de los hombros Presión de los codos hacia atrás 	Investigador Profesor de C.F	Ejecuta la respiración de manera adecuada. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

					Estiramiento de la parte inferior de la espalda (T).		
03-04/01/2013	90 Min. Total 3 Horas	Aplicar ejercicios que mejoran la flotación y su control en el agua reconociendo su tiempo y espacio.	Flotación	Piscina Bastón	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Cuidado con las casas • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Flotación ida y vuelta Flotación en coordinación a la realidad Flotación medusa Flotación de bolita o tortuga Flotación estrella Flotación con deslizamiento Flotación en flecha • Estiramiento Estiramiento completo de la espalda Estiramiento de los flexores de las caderas Estiramiento de la parte exterior del muslo 	Investigador Profesor de C.F	Aplican adecuadamente los ejercicios planteados para la flotación. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
10-11/01/2013	90 Min. Total 3 Horas	Desarrollar la técnica de la propulsión en base a tiempos y distancias.	Propulsión	Piscina	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Pásala • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Impulso vertical fuera del agua Impulso vertical Impulso diagonal Propulsión base Propulsión en flecha Propulsión en flecha a dos pies • Estiramiento Presión de los codos hacia atrás Estiramiento completo de la espalda Estiramiento de la parte inferior de la espalda con rotación del tobillo. 	Investigador Profesor de C.F	Desarrolla la propulsión en base a diferentes tiempos y distancias. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

17-18/01/2013	90 Min. Total 3 Horas	Trabajar en la patada del estilo crol manteniendo la técnica y el desplazamiento como resultado final.	Patada	Piscina Tabla Ocho	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Las cuadrigas <ul style="list-style-type: none"> • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Patada de ahogado Patada crol acostado Patada en resistencia Patada en movimiento pendular Patada en movimiento adelante Patada crol completa Patada libre con apoyo <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Estiramiento de la parte inferior de la espalda con rotación del tobillo Estiramiento de la parte exterior del muslo Giros de los hombros con estiramiento del pecho.	Investigador Profesor de C.F	Trabaja en la patada del estilo crol conservando la técnica. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
24-25/01/2013	90 Min. Total 3 Horas	Desarrollar técnicamente la brazada del estilo crol dando mayor desplazamiento al cuerpo en el agua.	Brazada	Piscina Tabla Ocho	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Los caballitos de mar <ul style="list-style-type: none"> • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Movimientos circulares de brazos Brazada con cabeza sumergida Brazada crol inicial Brazada libre Brazada libre con apoyo Brazada crol completa Respiración con desplazamiento <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Estiramiento de los flexores de las caderas Estiramiento completo de la espalda Estiramiento del torso y de los hombros	Investigador Profesor de C.F	Desarrolla la brazada del estilo crol donde se mantenga el desplazamiento. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

31/01/2013 01/02/2013	90 Min. Total 3 Horas	Aplicar la zambullida en el agua en base a ejercicios prácticos y de fácil reconocimiento de los estudiantes en diferentes espacios.	Zambullida	Piscina Pelota	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos Derribar la estatua • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Zambullida en flecha inicial Zambullida a una sola mano Zambullida solo caída Zambullida en impulso Zambullida libre Zambullida completa • Estiramiento Estiramiento de la parte exterior del muslo Giros de los hombros con estiramiento del pecho. Estiramiento de la parte inferior de la espalda con rotación del tobillo. 	Investigador Profesor de C.F	Aplica la zambullida adecuadamente en diferentes espacios. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
07-08/02/2013	90 Min. Total 3 Horas	Ejecutar el estilo crol completo donde los estudiantes demuestren cada uno de los fundamentos trabajados.	Crol Completo	Piscina	<ul style="list-style-type: none"> • Pre Requisitos La lanzadera giratoria • Actividades De Construcción Del Conocimiento. Crol solo con propulsión Crol con zambullida • Estiramiento Estiramiento del torso y de los hombros Presión de los codos hacia atrás Estiramiento de los flexores de las caderas Estiramiento de la parte exterior del muslo Estiramiento de la parte inferior de la espalda con rotación del tobillo. 	Investigador Profesor de C.F	Ejecutan el estilo crol demostrando todos los fundamentos. Ficha Observación <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

3.11. RESULTADOS GENERALES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Al ser una investigación presentada ante los mismos estudiantes que van a trabajar la presente con la ayuda de la docente encargada ellos tienen la potestad de aprobarla o rechazarla.

Empezamos hacerla efectiva con la aplicación de clases prácticas.

Se inicio de una manera sistemática de acuerdo a las necesidades, donde los ejercicios de juegos, estiramiento se los distribuyo para las diferentes clases y los restantes fundamentos fueron trabajados uno por uno según el loro de asimilación de los estudiantes siendo esta la secuencia.

Respiración.- Dentro de este fundamento se logro a mas de trabajar en su base misma, generar la confianza y adaptación de los estudiantes a este nuevo medio, donde se acoplaron según lo planificado facilitando generar su interés hacia las próximas clases.

Flotación.- A través de este fundamento se logro ajustar mas la confianza de los estudiantes hacia el trabajo en curso, logrando que controlen su cuerpo en el agua en diferentes posiciones, tomando conciencia del tiempo y espacio en el que se encuentran.

Propulsión.- Aquí los estudiantes unificaron los dos fundamentos anteriores logrando dar desplazamiento y control del cuerpo en su transcurso desarrollando conjuntamente los cambios de aire.

Patada.- Se reconoció el desplazamiento en el agua por medio de las extremidades inferiores en base a la propulsión y flotación manteniendo el cambio

de aire en todo momento facilitando la coordinación y manteniendo la confianza e interés sobre el presente estilo.

Brazada.- Se trabajo en el desplazamiento en el agua en base al desarrollo continuo de las extremidades superiores coordinando a la flotación, respiración, propulsión y patada incrementando la velocidad de desplazamiento.

Zambullida.- Como punto final se trabajo la zambullida dando el complemento al presente estilo donde se le sumo todos los fundamentos anteriores logrando la comprensión del estilo y adquiriendo el interés total por continuar con el aprendizaje de la disciplina de la natación.

Se logro la aprobación tanto de Autoridades, Maestros, Padres de Familia y principalmente de los alumnos que fueron el eje primordial en el desarrollo de la presente investigación que resulto con un éxito total, pese al poco tiempo en el cual se la trabajo.

3.12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CITADA

- OCEANO;(2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; "Bases de la Educación Física Moderna"; España.(pág. 8, 9)
- OCEANO;(2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; "La Actividad Física en la América Precolombina"; España. (pág. 7)
- DR. WILLIAMS SANCHEZ DÍAZ; (2004); *Planificación Curricular Cultura Física*; "CC.FF. En el Ecuador"; Ecuador. (pág. 41,42)
- DR. WILLIAMS SANCHEZ DÍAZ; (2004); *Planificación Curricular Cultura Física*; "División de la CC.FF"; Ecuador. (pág. 12,13)
- PLANIFICACIÓN CURRICULAR DEL ÁREA DE CC.FF. DEL ECUADOR (2008); "Objetivos de la CC.FF." (pág. 57)
- CESAR VILLARROEL MOREJÓN;(2010); *Planificación Didáctica Por Bloques Curriculares*; "Objetivos de la Cultura Física"; Ecuador. (pág. 219);
- DR. WILLIAMS SÁNCHEZ DÍAZ;(2004); *Planificación Curricular Cultura Física*; "Concepto de Deporte"; Ecuador. (pág. 18)
- OCÉANO;(2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; "Deportes de Carácter Educativo"; España. (pág. 17)
- OCÉANO;(2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; "Características del Deporte"; España. (pág. 17)
- ALFREDO ZANATTA; (2002); *Orientación Deportiva*; "El Deporte en la Escuela"; Argentina. (pág. 187-189);
- OCEANO;(2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; "Historia de la natación"; España. (pág. 271)
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES;(2010);"Historia Natación" España. (pág. 121,122)

- OCÉANO; (2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; “Estilos de Natación”; España. (pág. 273 - 277)
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010); “Estilos de la Natación” España. (pág. 122,123)
- MARY BETH PAPPAS GAMES ;(2001); “Estilo Crol” España. (pág. 54-64)
- OCEANO; (2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; “Actividades de Enseñanza Aprendizaje “Estilo Crol” (pág. 278 - 286)
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010);“Enseñanza Aprendizaje Estilo Crol” España.(pág. 123-126)
- DR. WILLIAMS SANCHEZ DÍAZ; (2004); *Planificación Curricular Cultura Física;*”Métodos de Enseñanza”; Ecuador. (pág. 153 - 157)
- CESAR VILLARROEL MOREJON;(2010); *Planificación Didáctica Por Bloques Curriculares;* “Conceptualizaciones y Fundamentos de Pensamiento Creativo; Crítico y Lógico “Ecuador. (pág. 216,217)
- OCÉANO (2003); *Manual de Educación Física y Deportes*; “Aprendizaje y Desarrollo Motor”; España. (pág. 43 - 45)
- CESAR VILLARROEL MOREJON;(2010); *Planificación Didáctica Por Bloques Curriculares;* “Aprendizaje Motor”; Ecuador. (pág. 216)
- CESAR VILLARROEL MOREJON;(2010); *Planificación Didáctica Por Bloques Curriculares;*“Contenidos Metodológicos” Ecuador.(pág. 221)
- CESAR VILLARROEL MOREJON;(2010); *Planificación Didáctica Por Bloques Curriculares;* “Metodologías”; Ecuador.(pág. 223)
- DR. WILLIAMS SANCHEZ DÍAZ, (2004); *Planificación Curricular Cultura Física;*”Técnicas Metodológicas”; Ecuador. (pág. 158, 159, 160. 161, 162, 163)
- JUAN CARLOS ARAYA;(2012); *Manual Educativo;* “MANUAL” (pág. 130 - 134)
- JUAN CARLOS ARAYA;(2012);*Manual Educativo;* “MANUAL” Argentina (pág. 131,132)
- Dr. Juan A Moreno;(2009);Juegos Acuáticos; “MANUAL” Barcelona (pág. 14-22)

- Mary Pappas;;(2001);Actividades Acuáticas; “MANUAL” Barcelona (pág. 50-151)
- Juan Vásquez; (2002); Natación y Discapacitados; “Intervención En el Medio Acuático” Madrid (73-192)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura Física](http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_Física)(03-05-2012--11:52)
- www.mitecnologico.com (01-05-2012—11:25)
- www.tiposde.org/cotidianos(01-05-2012--11:35)

CONSULTADA

- ZUBIRIA, Alexandro; Operaciones intelectuales, creatividad. Editorial Arca. Quito- Ecuador 1995.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. Educación Inicial Quito 2000
- PIERON.M, Didáctica de las actividades físicas y deportivas, Gymnos. Madrid España 1988.
- CAGIGAL José María, Deporte, Pedagogía y Humanismo. Editorial Ramos, Madrid 1996.
- ALISTE. Andrés, Deporte Madrid 1996
- MAN John, El deporte como calidad de vida 1998

WEB

- www.redcreacion.org/relareti/documentos/esparcimiento.html
- www.efdeportes.com
- <http://monografias.com.ec/objetivos>
- www.monografias.com › Salud › Deportes
- www.pedagogia.es/tipos-de-aprendizaje

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Responsable: Luis Eduardo Silva Carrera

OBJETIVO

Conocer la realizad de las clases de natación en si el estilo crol, con los estudiantes participantes en la investigación.

FICHA DE OBSERVACIÓN

TEMA DE CLASE.-

APRECIACIÓN DEL PROCESO DIDÁCTICO

1. Principios y directivas didácticas.
2. Partió de los conocimientos previos del estudiante.
3. Determinó el esquema conceptual de partida.
4. Las preguntas planteadas a los estudiantes fueron precisas.
5. Utilizó variantes para ayudar a la comprensión del tema.
6. Se dirigió permanentemente a todo el grupo.
7. Demostró disposición para el dialogo.
8. Acogió preguntas y otras intervenciones de los estudiantes.
9. El material usado fue el más apropiado para la clase.
10. El material didáctico fue utilizado de forma oportuna.
11. Demostró un conocimiento claro, amplio del tema.
12. Utilizó otros ejercicios que mejoren el trabajo.
13. Realizó actividades que promuevan el desarrollo de capacidades.
14. Evaluó permanentemente.

ORDEN	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

TRABAJO EN CLASE

- a.- ¿Cómo inicia su clase?.....
- b.- ¿Aplica juegos como calentamiento?.....
- c.- ¿Realiza el debido estiramiento?
- d.- ¿Se basó en un material didáctico para trabajar la clase?.....
- e.- ¿Trabajo de en base a un proceso?
- f.- ¿Cómo finaliza su clase?

CONCLUSIÓN

.....
.....

ANEXO 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Responsable: Luis Eduardo Silva Carrera

Encuesta dirigida a los Estudiantes de los Novenos Años de Educación Básica, favor responder las preguntas con toda la responsabilidad del caso, marcar la respuesta con una X en el casillero considerado correcto por usted, GRACIAS.

1- ¿Le gusta la natación como disciplina deportiva?

SI () NO ()

2.- ¿Ha aprendido a nadar correctamente?

SI () NO ()

3- ¿Conoce los estilos que abarca la natación?

SI () NO ()

4- ¿Ha escuchado los fundamentos del estilo crol?

SI () NO ()

5- ¿Utiliza algún estilo en natación?

SI () NO ()

6- ¿Conoce algún tipo de ejercicios de calentamiento para utilizarlo en el estilo crol?

SI () NO ()

7- ¿Sabe realizar el estiramiento en la piscina?

SI () NO ()

8- ¿En el estilo crol el profesor le enseña utilizando juegos?

SI () NO ()

9- ¿Su profesor le enseña el estilo crol en base a un manual?

SI () NO ()

10- ¿Le gustaría aprender el estilo crol?

SI () NO ()

ANEXO 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Responsable: Luis Eduardo Silva Carrera

Encuesta dirigida a los Padres de familia de los Estudiantes de los Novenos Años de Educación Básica, favor responder las preguntas con toda la responsabilidad del caso, marcar la respuesta con una X en el casillero considerado correcto por usted, GRACIAS.

1.- ¿Su hijo(a) sabe nadar?

SI ()

NO ()

2.- ¿Le ha inscrito su hijo(a) en cursos de natación?

SI ()

NO ()

3.- ¿Sabe si su hijo(a) puede nadar con el estilo crol?

SI ()

NO ()

4.- ¿Conoce si el Docente encargado aplica el estilo crol en base a un manual?

SI ()

NO ()

5.- ¿Desearía que su hijo aprenda a nadar el estilo crol?

SI ()

NO ()

ANEXO 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Responsable: Luis Eduardo Silva Carrera

ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES DEL COLEGIO TÉCNICO PASTORA ITURRALDE.

1- ¿La docente de Cultura Física recibe cursos de capacitación respecto al estilo crol en la natación? ¿Por qué?

SI ()

NO ()

2-¿Existe una investigación sobre la natación realizada dentro de la institución en el Área de Cultura Física?¿Por qué?

SI ()

NO ()

3-¿Se ha propuesto la elaboración de un manual que mejore los procesos de enseñanza aprendizaje del estilo crol dentro de la natación en los estudiantes?¿Por qué?

SI ()

NO ()

4-¿Existe apoyo para la práctica de la natación en los estudiantes?¿Por qué?

SI ()

NO ()

5-¿Qué logros deportivos ha logrado la institución a nivel intercolegial dentro de la natación?¿Por qué?

SI ()

NO ()

ANEXO 5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Responsable: Luis Eduardo Silva Carrera

FOTOGRAFÍAS DEL PLAN OPERATIVO

ADAPTACIÓN AL AGUA





ESTIRAMIENTO



RESPIRACIÓN



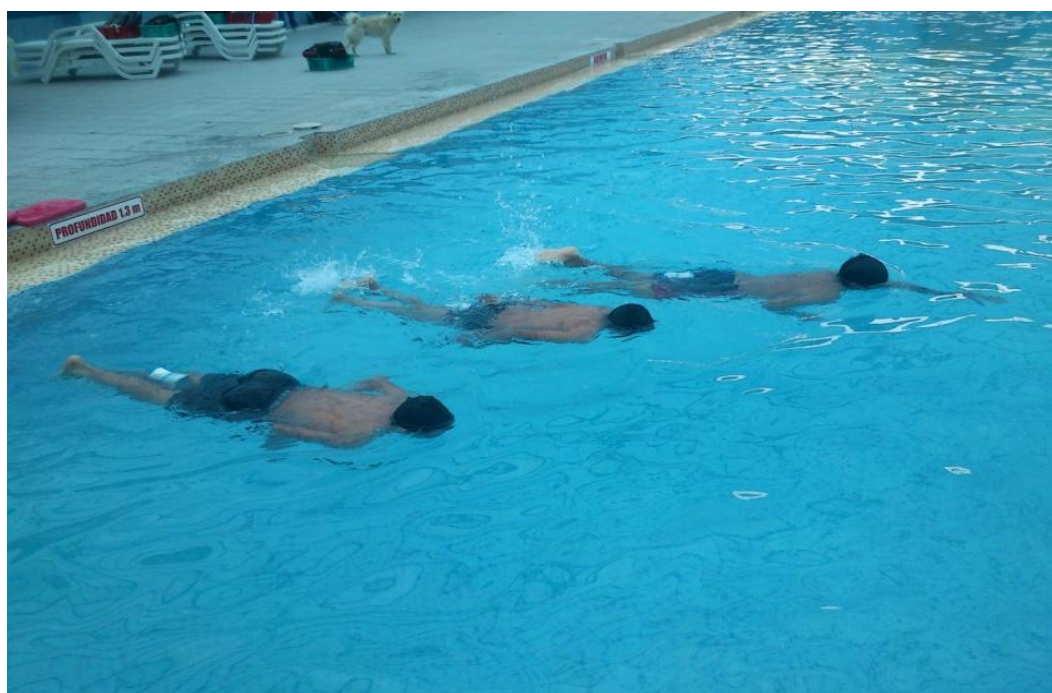
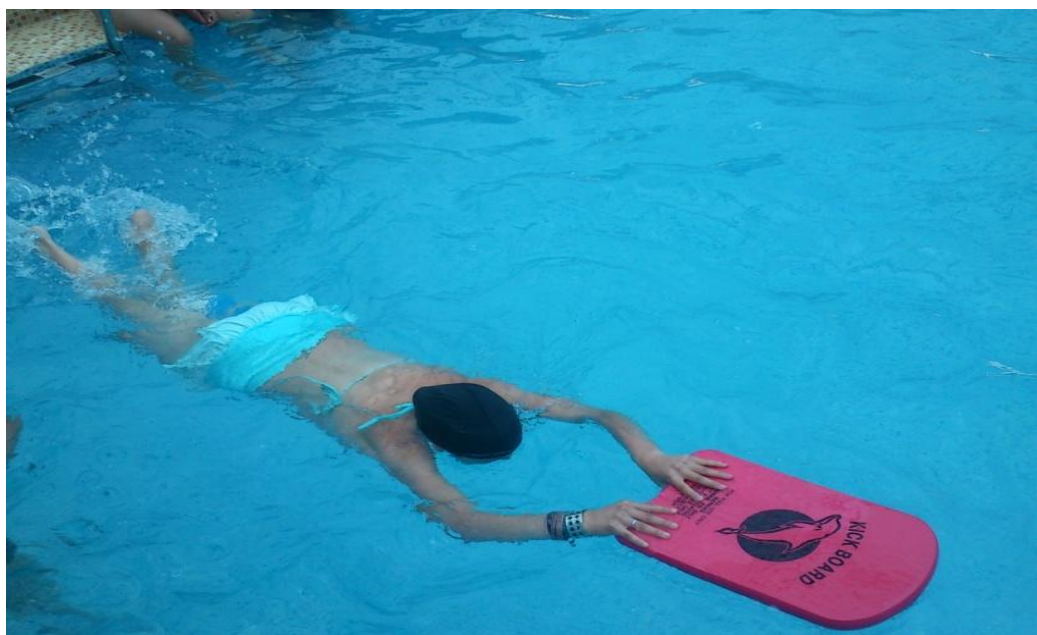
FLOTACIÓN



PROPULSIÓN



PATADA



BRAZADA



ZAMBULLIDA

