



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

### **CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

#### **TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS  
HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL  
CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

**Autores:**

Maigua Aviles Luis Eduardo  
Bautista Fonseca Manolo Rodrigo

**Director:**

Lic.: Barbosa Zapata José Nicolás

Latacunga – Ecuador

Diciembre 2015

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación con el tema: **“LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”**, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

---

Maigua Aviles Luis Eduardo

CI: 050299087-2

---

Bautista Fonseca Manolo Rodrigo

CI:050299500-4

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del trabajo de investigación del el tema:

**“LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”**, de Maigua Aviles Luis Eduardo y Bautista Fonseca Manolo Rodrigo, postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, consideramos que dicho informe cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, 25 Octubre 2015

---

Lic.: José Barbosa

**DIRECTOR DE TESIS**



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

Latacunga – Ecuador

---

**APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto los postulantes: **Maigua Aviles Luis Eduardo y Bautista Fonseca Manolo Rodrigo**, con el tema de tesis: **“LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúnen los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre de 2015

Para constancia firman:

---

Dr. Luis López  
**PRESIDENTE**

---

Lcdo. Antonio Páez  
**MIEMBRO**

---

Lcdo. Geovanny Arroyo  
**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Después de agradecer a Dios, queremos agradecer a nuestros padres, esposas, hijos y hermanos, agradecemos a la vida por darnos la oportunidad de culminar con éxito nuestros estudios. De la misma manera agradecemos a los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi quienes nos impartieron todos sus conocimientos para luego nosotros poner en práctica en la comunidad educativa.

**Luis**

**Manolo**

## **DEDICATORIA**

Al haber concluido una etapa muy importante en nuestras vidas queremos dedicar este trabajo a nuestros padres, esposas e hijas quienes estuvieron presentes y predispuestos a apoyarnos para poder culminar con éxito nuestros estudios.

**Luis**

**Manolo**



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

**Latacunga – Ecuador**

---

**TEMA: “LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”.**

**Autores:**

Maigua Aviles Luis Eduardo  
Bautista Fonseca Manolo Rodrigo

**RESUMEN**

El presente trabajo que se realizó, fue una investigación aplicada a los estudiantes de la escuela municipal Alicia Marcuard de Yerovi sobre el conocimiento que tiene la práctica deportiva de la natación con la finalidad dar una propuesta alternativa para mejorar las habilidades psicomotrices. La metodología utilizada fue la investigación de campo donde se palpó las necesidades de la institución al momento de realizar la práctica de la natación, en el cual el docente tiene mucha dificultad a la hora de enseñar las etapas de la natación, porque es necesario implementar una metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte. Los resultados arrojados dieron cuenta del poco conocimiento de la práctica deportiva de la natación, las actividades realizadas fueron muy satisfactorias a la hora de la clase ya que los estudiantes mostraron interés por aprender a nadar. En conclusión, se analizó que los valores educativos del deporte son fundamentales a la hora de la actividad. Este manual les servirá para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, que es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo, para docentes, alumnos, padres de familia y autoridades de la escuela “Alicia Marcuard de Yerovi”, que les permitirá revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitan en su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud y niñez de esta querida y noble institución educativa.

Palabras claves: deporte, natación, psicomotricidad, manual.



**COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY**  
**ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND**  
**HUMANISTIC SCIENCES**

**Latacunga – Ecuador**

---

**TOPIC: " SWIMMING AS A WAY TO IMPROVE PSYCHOMOTOR SKILLS IN STUDENTS OF THE ALICIA MARCUARD DE YEROVI ELEMENTARY SCHOOL OF THE SALCEDO CANTON IN THE ACADEMIC PERIOD 2015 - 2016".**

**Authors:**

Maigua Aviles Luis Eduardo  
Bautista Fonseca Manolo Rodrigo

**SUMMARY**

This work was performed, was applied research students of the Alicia Marcuard Yerovi Elementary school on the knowledge that the sport of swimming in order to provide an alternative proposal to improve psychomotor skills. The methodology was field research where the needs of the institution at the time of the practice of swimming is felt, in which the teacher has a lot of difficulty in teaching swimming stages, because it is necessary to implement a methodology for teaching-learning the sport. Thrown results realized the little knowledge of the sport of swimming, the activities were very successful when it comes to the class as students showed interest in learning to swim. In conclusion, it was analyzed that the educational values of sport are fundamental in the activity. This manual will serve to strengthen the teaching-learning process, which is a basic need that will serve as a supporting document for teachers, students, parents and school authorities "Alicia Marcuard of Yerovi" which will allow them to review procedures , methodologies, strategies to be effective in their education and effective work on behalf of the youth and children of this beloved and noble school.

Keywords: sport, swimming, psychomotor, manual.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

## CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

### ***AVAL DE TRADUCCIÓN***

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por los señores Egresados de la Carrera de Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y humanísticas: **MAIGUA AVILES LUIS EDUARDO – BAUTISTA FONSECA MANOLO RODRIGO**, cuyo título versa “**LA NATACIÓN COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI DEL CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, AGOSTO del 2015

Atentamente,

Lic. Marcia Chiluiza  
**DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS**  
C.C. 050221430-7

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PORTADA</b> .....	<b>i</b>
<b>AUTORIA</b> .....	<b>ii</b>
<b>AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>APROVACION DEL TRIBUNAL DE GRADO</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>4</b>
<b>1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Antecedentes investigativos</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2 Categorías fundamentales</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Marco teórico</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3.1 Cultura física</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3.2 Educación física</b> .....	<b>9</b>
<b>1.3.2.1 La cultura física en el ecuador</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3.3 Proceso de enseñanza aprendizaje</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3.3.1 Orientaciones del proceso enseñanza aprendizaje</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3.3.2 Orientación psicosocial</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3.3.3 Orientación conductista</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3.4 Natación</b> .....	<b>12</b>
<b>1.3.4.1 Reconocimiento de la piscina</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3.4.2 Reconocimiento del medio</b> .....	<b>13</b>

1.3.4.3 La familiarización en el medio acuatico.....	14
1.3.4.4 Aspectos fisiológicos de la práctica de natación .....	15
1.3.4.5 Sistema respiratorio .....	15
1.3.4.6 La primera clase .....	15
1.3.4.7 Recepción .....	17
1.3.4.8 Orientaciones de comportamiento.....	17
1.3.5 Psicomotricidad .....	18
1.3.5.2 Aspectos funcionales .....	19
1.3.5.3 Aspectos comportamentales .....	19
1.3.5.4 Desarrollo del proceso.....	20
1.3.5.5 La psicomotricidad y el cuerpo humano .....	20
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>22</b>
<b>2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
2.1. Breve caracterización de la institución .....	22
2.2 Caracterización de la metodología empleada .....	24
2.2.1. Diseño metodológico.....	24
2.2.2. Tipo de investigación.....	24
2.2.3. Metodología .....	25
2.2.4. Unidad de estudio .....	25
2.2.5. Métodos y técnicas.....	27
2.2.5.1. Métodos .....	27
2.2.5.2. Métodos teóricos.....	27
2.2.5.3. Analítico. ....	28
2.2.5.4. Método deductivo – inductivo .....	28
2.2.5.5. Método descriptivo.....	28

2.2.5.6. Diseño estadístico .....	28
2.2.6. Técnicas de investigación.....	29
2.2.6.1. La encuesta .....	29
2.2.7 Instrumento de investigación .....	29
2.2.7.1 Cuestionario.....	29
2.3 Análisis e interpretación de resultados .....	30
2.3.1 Encuesta dirigida a la directora y a la licenciada de cultura física de la escuela municipal alicia marcuard de yerovi .....	30
2.3.2 Encuesta dirigida a los estudiantes de la escuela municipal “alicia marcuard de yerovi” .....	42
2.4 Conclusiones .....	52
2.5 Recomendaciones .....	53
CAPÍTULO III.....	54
3. DISEÑO DE LA PROPUESTA .....	54
3.1 Datos informativos. ....	54
3.2 Justificación .....	55
3.3 Objetivos .....	57
3.3.1 Objetivo general .....	57
3.3.2 Objetivo específicos .....	57
3.4. Descripción de la propuesta .....	58
Bibliografía .....	104
Citada .....	104
Consultada .....	105

## INTRODUCCIÓN

La natación es un deporte que, a lo largo de los últimos años ha experimentado un avance espectacular como consecuencia del aumento de personas interesadas en practicar este deporte, en consecuencia de esto y con opiniones de muchos se puede decir que la natación es uno de los deportes más completos en lo que conlleva la motricidad del cuerpo humano ya que al realizarla todo nuestro cuerpo se pone en actividad, y mejoramos nuestras condiciones físicas y motrices de nuestro cuerpo.

El diseño de un manual para mejorar las habilidades psicomotoras en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” en el Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, es de suma importancia ya que ayuda a mejorar sus habilidades psicomotoras y desarrollar sus capacidades físicas fortaleciendo la práctica de la natación, desarrollando la correcta utilización del tiempo libre.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a la práctica deportiva de la natación, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral de los estudiantes. Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un manual para mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Se procedió a la recopilación de información referente a la institución, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuó con el diagnóstico de las necesidades y el Diseño de un Manual para mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes, a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación y finalmente concluye con la ejecución de la propuesta.

Los investigadores al realizar el análisis crítico ven necesario plantear preguntas directrices que orientan al desarrollo de la investigación y estas son las siguientes.

1.- ¿Cuáles son los contenidos científicos y teóricos que fundamentaran la elaboración de un manual de natación para mejorar las habilidades psicomotrices?

2.- ¿Cuáles son las principales dificultades que inciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”?

3.- ¿Qué estrategias metodológicas permitirá mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”?

Para llegar a la investigación se recurrió al tipo de estudio descriptivo, métodos adecuados como: método inductivo, deductivo, analítico y empírico. Para llegar a obtener datos se lo hace a través de la encuesta, entrevista y la ficha de observación. Mediante las fichas de observación se pudo elaborar el manual para fortalecer la práctica deportiva de la natación.

La propuesta presentada es de gran utilidad para todos quienes conforman la comunidad educativa, es decir docentes, padre de familia y estudiantes.

El actual trabajo de investigación está compuesto de tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

**Capítulo I.** En este capítulo hace referencia explícita de los antecedentes investigativos, categorías fundamentales que contempla el marco teórico donde se encuentran conceptos de: Natación, historia de la natación, estilos de la natación, Proceso metodológico de Enseñanza Aprendizaje, Manual.

**Capítulo II.** En este capítulo se encuentra el Análisis e Interpretación de los Resultados de las encuestas que se realizaron a los padres de familia y las fichas

de observación para los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” y, las respectivas conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo III.** El tercer capítulo comprende la Propuesta que tiene como finalidad dar solución al problema detectado en la Institución.

# CAPÍTULO I

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de haber revisado los archivos bibliográficos con la finalidad de buscar información referentes a la natación para mejorar las habilidades psicomotrices, se obtuvo la tesis de UN MANUAL DE EJERCICIOS BASICOS Y METODOLOGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACION, que fue ejecutado en el periodo académico 2011 – 2012 por el señor Jorge Cofre cuya tesis esta archivada en los repositorios de la Universidad Técnica de Cotopaxi, cuyo objetivo es crear conciencia en los maestros y los padres de familia para transmitir la importancia y los beneficios que tiene la práctica de la natación.

Por tal motivo los investigadores han llegado a la conclusión de que la natación es de suma importancia ya que ayuda a desarrollar las capacidades físicas en los niños y de la misma manera ayudara a que los niños puedan utilizar de mejor manera su tiempo libre.

Para los investigadores la natación es un deporte el cual ayudara a que las personas en especial los niños ayuden a mejorar sus habilidades físicas, ya que en este deporte se utiliza todos los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo, de la misma se convierte en una ayuda para los padres de familia ya que mediante esta actividad los niños pueden utilizar de una mejor manera el tiempo libre y a su vez les guste y practique esta actividad como un deporte competitivo.

Según RUIZ (2000), licenciada en ciencias de la actividad física y el deporte empeñados en el fomento, desarrollo y realización deportiva con planificación, se han empeñado en hacerlo bajo parámetros adecuados a las necesidades de los participantes; es por ello que en el campo de la natación desean masificarlo y sentar

bases sólidas para su práctica, tomando en cuenta la edad cronológica y mental de los niños.

El proceso de la natación, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando hasta el progresivo dominio de la actividad". Con esta definición el autor deja claro que, al hablar de iniciación deportiva en niños, lo fundamental es la adecuada acción pedagógica, aquella que tiene en cuenta al sujeto que aprende y se adapta a él, a sus intereses y a sus características. De esta manera se sigue el proceso respetando los postulados del aprendizaje significativo, de las leyes del desarrollo psicomotor y de las teorías de las fases sensibles. (pág. 63-64)

Para los investigadores el proceso de la enseñanza de la natación no se lo debe realizar mediante una forma competitiva si no mediante una forma recreativa para que de esta manera los niños se vayan interesando de mejor manera por este deporte, pero todo mediante la aplicación del P.E.A.

Para la práctica de la natación no debemos tomar en cuenta las características físicas de los niños ya que si lo hacemos estaríamos priorizando a un grupo de personas y al otro estaríamos marginando a que practique esta actividad.

## 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1 CULTURA FÍSICA**

Desde el punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación. Sin la actividad física tiene un status cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como nombre que integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el inter-aprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizará la formación de los educandos para la vida presente y futura. Como consecuencia de este principio integrador, creemos necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación. Toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

Campos de la Cultura Física. Según TERÁN (2001) manifiesta que: "cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: educación física actividad de enseñanza y formación la recreación actividad lúdica y de esparcimiento; deporte actividades de medición y comparación individual y grupal" (pág. 11)

La Educación Física. Son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por-medio del movimiento. La enseñanza puede realizarla los padres que orientan a los niños como caminar, correr o patear una pelota, etc., el

maestro que enseña o los niños entre sí mismos. El movimiento y la actividad muscular, es el resultado de la movilización de los segmentos óseos como consecuencia de un acortamiento muscular; esta movilización simple o compleja origina ciertos segmentos o la totalidad del cuerpo.

La educación del movimiento se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta especialmente en el medio físico logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo y el espacio y a los objetos circundantes. Se refiere a la mejor manera de seleccionar movimientos para realizar una tarea en la cual se tratara de evitar el gasto innecesario de la energía para la ejecución del trabajo. Por lo tanto la Educación es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura Física y es de explícita responsabilidad del profesor para desde la planificación alcanzar la participación de los estudiantes.

El Deporte es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

Recreación. Que pedagógicamente son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas pérdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física. La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo. En este campo de la aplicación de lo aprendido predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico aquí también necesitamos reglas que deben ser coordinadas para el momento. La recreación

como parte de la Cultura Física: Es el elemento que produce satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre; y se le da este sentido que cobra vigencia para mejorar su destino.

### **1.3.2 EDUCACIÓN FÍSICA**

GOMEZ J. 2002 “La Educación Física es un proceso educativo, tanto formal como informal la cual todo ser humano está sujeto por el simple motivo de su existencia corporal. Para existir y desenvolverse en un universo, el hombre necesita educarse físicamente.” (Pag.22-23)

ZAGALAZ M. (2001) División General de la Historia de la Educación Física. “Tradicionalmente, la historia de esta disciplina se divide en dos grandes eras: era gimnástica antigua (desde el año 400<sup>a</sup>. C. hasta el siglo XVIII), caracterizada por su concepción globalizante, es decir todos los ejercicios que se practicaban. Ésta era se divide en tres períodos: Helenismo, Humanismo, Filan tropismo; antes de ellos deberemos hacer algunas referencias a lo acontecido durante la prehistoria y las primeras civilizaciones, consideradas prehelénicas; y la gimnástica moderna (desde el siglo XVIII hasta la actualidad), caracterizada por una conceptualización diferenciadora, durante la que se producirá el nacimiento de las grandes Escuelas y Movimientos gimnásticos que darán lugar a lo que hoy conocemos por Educación Física y deportiva.(pag.19 – 26)

Por otra parte, el deporte se convierte en un espectáculo, con la aparición de las olimpiadas y del atleta profesión. La degeneración griega continuó en el imperio romano, situación que desembocó en la abolición de los juegos Olímpicos y el arrasamiento de los locales destinados al deporte, cuando Constantino el grande se coronó emperador y sobrevino con él el triunfo del cristianismo. La era de la experimentación, corresponde al período comprendido desde el Renacimiento hasta la mitad del siglo XX.

Para los investigadores, la Cultura Física es un proceso indispensable en la educación por cuanto a través de ella podemos enseñar a valorar todas las condiciones de los individuos.

### **1.3.2.1 LA CULTURA FÍSICA EN EL ECUADOR**

SÁNCHEZ W. (2008) “Manifiesta que el desarrollo histórico de la Cultura Física ha pasado por diferentes etapas que comienza desde la etapa primitiva y sus primeros antecesores fueron los famosos Chasquis, para después con el apareamiento de la República iniciar con la práctica de algunas actividades físicas. (pág. 45)

En el año 1901 a 1905 en los colegios normales se empezó a impartir la enseñanza de esta área de estudio a los futuros maestros, para lo cual en el año 1925, se contrata al profesor Sueco Don Goesta Wellenius, para que oriente la enseñanza de Educación Física a los estudiantes de los Institutos Pedagógicos; quien entrega sus primeros conocimientos sobre la instrucción física, en esta época se impartió específicamente clases de gimnasia corporal y calistenia y se aplicó específicamente una metodología rígida y militarizada dando como resultado una formación militarizada que hasta hace algunos años atrás se utilizó.

Para los investigadores la Educación Física en el Ecuador ha pasado por varias reformas educativas en las que el proceso ha sido diferente en cada una de estas y también ha habido organismos que han intervenido para que esta disciplina tenga mayor interés por parte de los alumnos.

### **1.3.3 PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

FERNANDEZ D. (1997) Manifiesta que la enseñanza no puede entenderse más que en relación al aprendizaje; y esta realidad relaciona a los vínculos a enseñar, sino también a aquellos vinculados a aprender. (pág. 2)

PÉREZ F. (2001) Manifiesta que “La enseñanza es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de la educación, ya que esta tiene por objeto a la formación integral de la persona humana, mientras que la

enseñanza se limita a transmitir por medios diversos, determinados conocimientos” (Pág. ,45)

Para los investigadores el proceso de enseñanza aprendizaje es un pilar fundamental dentro de la educación, ya que, cuando nace se halla expuesto a medios de adaptación intelectuales y motores. Durante los primeros años de vida, el aprendizaje forma parte de una secuencia educativa.(aprender a leer, diferenciar los colores , contar.)

### **1.3.3.1 ORIENTACIONES DEL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

Para FERNANDEZ (1997), las orientaciones del proceso de enseñanza aprendizaje son las siguientes. (pág. 23)

#### **1.3.3.2 ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**

En la educación no se trata solamente de considerar el entorno social del estudiante, (actitudes, valores, control, o expectativas), sino sobre todo, de comprobar el modo en el que afectan las relaciones interpersonales dentro de la clase a la conducta escolar de los estudiantes.

#### **1.3.3.3 ORIENTACIÓN CONDUCTISTA**

Este enfoque trata de entender el comportamiento de los estudiantes no solamente dentro del colegio o aula del estudiante, sino también fuera de las instituciones y en su vida social.

De acuerdo con PASEO F. (2003) “Proceso mediante el cual se inculcan y asimilan los aspectos culturales, morales, y conductuales necesarios para ofrecer las respuestas adecuadas a las situaciones vitales con las que se encuentra el individuo, de forma que se asegura la supervivencia individual grupal y colectiva” (pág. 147).

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo. Es la acción por el cual una persona, emisor, le transmite saberes a otra, receptor, por diferentes medios o técnicas, canal, para el completo desarrollo personal del hombre deseado. Se considera que es un derecho colectivo y un fenómeno universal, histórico y necesario para que el hombre y los pueblos subsistan, ya que es la mejor herramienta de lucha contra el desempleo, la exclusión y todo tipo de injusticias.

Para los investigadores la educación es el desarrollo del individuo que se realiza bajo la influencia del educador, pues el proceso de educación viene enmarcado de adentro hacia afuera, primero se tienen el conocimiento y luego se exterioriza.

#### **1.3.4 NATACIÓN**

Según HERNÁNDEZ R. (1998) "Manifiesta que la natación es la "acción y efecto de nadar" y nadar es el hecho de "trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo". Sin embargo, estos conceptos pueden resultar un tanto imprecisos, razón por la cual algunos autores (Iguarán, Arellano o Counsilman), buscando un mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicio, fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia (pág. 55)

Según HERNANDEZ R. (1998) La natación es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella".

Éstos pueden variar desde un planteamiento utilitario que cubra las necesidades básicas del ser humano como puede ser el conservar la vida, hasta un planteamiento educativo que permita además del aprendizaje de la natación

contribuir a la formación integral de la persona desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo.(pág. 57)

Para los investigadores la natación es "el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad".

#### **1.3.4.1 RECONOCIMIENTO DE LA PISCINA**

Por cuestión de seguridad es recomendable inicialmente de manera verbal (y posteriormente de manera práctica) hacer un reconocimiento de la parte profunda y la parte profunda de la piscina, lo mismo que de las salidas, escaleras, duchas zonas de calentamiento, etc.

#### **1.3.4.2 RECONOCIMIENTO DEL MEDIO**

Se deben de experimentar todas las combinaciones posibles de ejercicios con el fin de que el alumno reconozca el sitio y reciba información visual, auditiva, táctil, propioceptiva, etc. De esta manera el medio cada vez le será menos extraño.

Inicialmente se deben desarrollar ejercicios de desplazamientos en diferentes direcciones y con distintas variantes de apoyos.

Previamente a esto, es de fundamental importancia que se trabaje en la clase, la conducta de entrada al agua. Vemos con desagradable frecuencia como por ignorancia y falta de orientación se cometen errores en la forma de ingresar al agua que pueden conllevar a accidentes.

Tradicionalmente observamos el ingreso por la escalerilla de frente al agua la resbalarse en los peldaños, la persona puede lesionarse en la zona lumbar o en el peor de los casos la zona occipital.

Igual situación presenta la entrada desde el borde de frente al agua. En este caso la fuerza insuficiente en antebrazos puede ocasionar que la persona se golpee la cabeza al perder el apoyo.

La manera correcta de ingresar al agua es de espaldas a ella. Bien sea por la escalerilla o desde el borde. De esta de esta forma se tiene control total de los diferentes segmentos corporales evitando así, dolorosas experiencias.

Como recomendación final, es importante evitar saltar al agua sin conocer la profundidad y características de la piscina. Un salto a la piscina con agua poco profunda puede conllevar a lesiones serias al nivel del tobillo, rodilla o columna.

Para los investigadores las primeras clases dentro de la natación son muy esenciales ya que el alumno debe reconocer ambientarse a un nuevo mundo que será el acuático empezara a conocer la profundidad la extensión en su totalidad de la piscina para posteriormente hacer práctica de la natación sin ningún temor al realizarlo de lo contrario q lo realice de una forma divertida y por medio de juegos dentro del agua.

#### **1.3.4.3 LA FAMILIARIZACIÓN EN EL MEDIO ACUATICO**

Para NAVARRO F. (1999) “lo primero y lo fundamental en el aprendizaje es dar al alumno la posibilidad de que se familiarice y tome confianza con el agua”.

El primer objetivo a conseguir es la eliminación de la rigidez muscular, producida, casi siempre, por el temor al agua, y el segundo y más importante, es enseñar una correcta mecánica respiratoria. Ambas cosas pueden obtenerse mediante ejercicios y juegos que producen confianza en el agua.

La motivación es el motor de esta enseñanza. Los problemas presentes (y no los impuestos) deben responder al apetito inmediato del niño y, en consecuencia, serán sugeridos en una forma adaptada.

La enseñanza actual de la natación debe tener en cuenta todos los componentes sensoriales y motores del alumno y a aquellos elementos que conforman el

entorno. Es necesario, pues, que la enseñanza se haga en su marco natural, es decir, en el agua, con una primordial preocupación por la seguridad, de modo que el alumno no sienta una impresión desagradable ante esa nueva situación. Esta seguridad entraña la confianza con la que luego se podrán emprender otras acciones, más específicas, de la enseñanza de la natación. (Pág., 25)

Para los investigadores la natación en sus principios debe ser enseñada mediante juegos y mediante ejercicios dinámicos que pueda hacer que el alumno se sienta a gusto en el agua y que pierda el temor que la mayoría de los alumnos tienen al intentar nadar por primera vez de esta manera el alumno se sentirá a gusto en el agua mas no con temor en ella.

#### **1.3.4.4 ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DE NATACIÓN**

Según PEREZ F. (2001) “Menciona que desde la antigüedad se ha considerado la práctica de la natación como una manera efectiva y agradable de conservar una buena salud. (pág. 15)

#### **1.3.4.5 SISTEMA RESPIRATORIO**

Debido a la coordinación con el trabajo de los brazos en los diferentes estilos y a que el medio acuático es mucho más denso que el aire, la respiración en natación se diferencia de la respiración normal en tierra.

La práctica permanente de la natación, genera a largo plazo un aumento de la capacidad vital cercano a un 10-20 % más que las personas no practicantes de deportes.

#### **1.3.4.6 LA PRIMERA CLASE**

Se debe considerar que nuestros alumnos llegan a nosotros con amplias y diferentes expectativas. Es importante entonces que nos relacionemos con este nuevo alumno no solo desde la perspectiva de la asimilación técnica de los diferentes estilos sino también desde su individualidad, única y diferente de

todos los demás practicantes. Teniendo esto en cuenta, es importante recordar, que mientras mayor sea el interés por aprender, mejor fluirá el proceso hacia los objetivos determinados.

Las particularidades específicas de la clase de natación nos permiten desarrollar un proceso pedagógico que se diferencia en gran medida de los procesos tradicionales. La característica del medio acuático, con sus infinitas posibilidades de movimiento, la gran cantidad de estímulos táctiles que recibe el practicante, la novedad del desplazamiento horizontal, la posibilidad de avanzar mediante la acción de piernas y brazos, la diferencia con la respiración en tierra y las características del vestido, hacen que la disposición anímica sea muy diferente en la clase de natación a la de una clase “tradicional”. Esta situación correctamente aprovechada (en beneficio del alumno) permitirá desarrollar un proceso enriquecedor desde el punto de vista motriz y favorecerá el crecimiento del practicante en todas sus dimensiones.

El carácter de la actividad es pura mente lúdica, que se sale del esquema tradicional de cualquier clase. De manera general el disfrute de la clase es un motor de motivación permanente.

La dinámica de la clase de natación permite que el alumno participe de manera activa en su proceso. A diferencia de otras actividades, el alumno aquí no puede simular que está participando.

Los resultados del proceso desarrollado por el alumno son observados (medibles), de manera permanente. Cada ejercicio asimilado y cada movimiento adquirido, sirven de parámetro auto evaluador, brindando una información directa al practicante y manteniendo en alto el nivel de motivación.

Mediante la práctica sistemática se logra el paso de un nivel determinado a un nivel superior (desde la perspectiva motriz), este paso es evidente tanto para el profesor como para el practicante.

Generalmente los alumnos asisten a las clases de natación con un alto nivel de motivación, debido a la relativa novedad de su práctica.

Como estructura básica de lo que sería la primera sesión de clase de natación consideramos algunos pasos a seguir, que de alguna manera facilitarán más el inicio del profesor a los nuevos nadadores.

#### **1.3.4.7 RECEPCIÓN**

Es importante recordar que la clase inicia desde que se establece el primer contacto (visual) de los alumnos con el profesor seguido a esto es muy acertado que se realice una presentación del profesor, recordando los objetivos del curso y haciendo las recomendaciones que fueran necesarias.

#### **1.3.4.8 ORIENTACIONES DE COMPORTAMIENTO**

Cabe recordar de manera clara a los nuevos participantes, que la natación es una de las mejores posibilidades de práctica deportiva, pero que la imprudencia puede generar complicaciones en algunos casos lamentables estas orientaciones corresponderán a las características de cada tipo de instalación.

Dentro del marco de clase, se debe se debe iniciar el trabajo central con ejercicios de inducción hacia el objetivo específico de la misma. No necesariamente abordar directamente el elemento técnico específico dará mejores resultados.

Retomar los elementos técnicos anteriormente trabajados como forma de inducir hacia el nuevo elemento. Por ejemplo, si vamos a trabajar sobre la brazada de estilo libre, se debe iniciar la sesión retomando los ejercicios de sensibilización y los ejercicios de patada ya trabajados posteriormente (sin que el trabajo conlleve a fatiga se irradian los elementos de la brazada)

Garantizar una adecuada recuperación luego de cada ejercicio trabajado. Esto facilitara el cumplimiento de las diferentes tareas.

### **1.3.5 PSICOMOTRICIDAD**

La psicomotricidad se refiere al control del propio cuerpo, bien al control de piernas, brazos, cabeza y tronco (psicomotricidad gruesa) o al control de manos y dedos (psicomotricidad fina). La psicomotricidad está muy relacionada con el nivel de maduración del niño. Pero en ocasiones es necesario ejercitarla para que se desarrolle.

De acuerdo con MARTÍNEZ D. (1996) “Relación entre las funciones motoras del organismo humano y los factores psicológicos que antevienen en ellas, condicionando su desarrollo, Integración de las funciones motrices y psíquicas. Conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de dichas funciones.” (pág. 123).

La psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central, que crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza, a través de los patrones motores como la velocidad, el espacio y el tiempo.

La teoría de Piaget afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz. Todo, el conocimiento y el aprendizaje, se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento.

Para los investigadores, la psicomotricidad tiene dos factores diferentes pero íntimamente relacionados; lo motriz y el psiquismo, estos dos elementos son las dos caras de un proceso único como es el desarrollo integral de la persona. El término motriz hace referencia al movimiento del cuerpo humano mientras el término psiquismo designa.

#### **1.3.5.1 HABILIDADES MOTRICES BASICAS**

En el logro de las habilidades motrices básicas para la natación se fundamenta el éxito del proceso futuro de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos de los diferentes estilos. Estas habilidades básicas son.

- Ambientación
- Respiración
- Flotación
- Brazada
- Patada
- Entradas

### **1.3.5.2 ASPECTOS FUNCIONALES**

En cuanto a estos aspectos se refiere, no se constituyen como objetivos directos del proceso, sino que son más bien el resultado del desarrollo del mismo. Tenemos así que si el proceso se desarrolla adecuadamente, el alumno debido a la experiencia física de las sesiones, mostrará una mejoría en sus parámetros funcionales y en el nivel de desarrollo de sus capacidades motrices en la medida que los nuevos practicantes continúen con el proceso de aprendizaje de estilos, la influencia del ejercicio sobre los diferentes órganos y sistema será aún más notoria. Paulatinamente se observara la acción sobre la coordinación, flexibilidad, fuerza y posteriormente con el nado continuo de distancias, en la resistencia.

### **1.3.5.3 ASPECTOS COMPORTAMENTALES**

Aquí es importante recordar que la función pedagógica del profesor no radica exclusivamente en instruir sobre los aspectos motrices. Se debe tener siempre presente que la influencia sobre los alumnos es mucho más amplia. De manera extensiva el proceso de aprendizaje de la natación se verá reflejado en aspectos comportamentales tales como la elevación del autoestima, resultado lógico de la interacción del proceso esfuerzo-logro de metas. Adicionalmente a esto, a través de la practica el nuevo nadador ira mostrando interés por el funcionamiento y

cuidado corporal, hecho que favorece el logro y mantenimiento de la salud del practicante generando de manera extensiva bienestar físico y emocional.

#### **1.3.5.4 DESARROLLO DEL PROCESO**

Para el cumplimiento de los objetivos planteados, tanto a nivel alumno como a nivel profesor, es de vital importancia tener siempre presente que alumno (aprendiz) está actuando en un medio completamente nuevo (agua) y totalmente diferente al usar (tierra) esta particularidad es más acentuada entre mayor será la persona.

La siguiente secuencia de trabajo se recomienda de manera general para el desarrollo de proceso de ambientación. Sin embargo es el profesor a cargo quien determina que elementos se deben o no trabajar en dependencia del nivel inicial de los alumnos del grupo y la evolución que vaya mostrando el mismo proceso.

#### **1.3.5.5 LA PSICOMOTRICIDAD Y EL CUERPO HUMANO**

Según CEVALLOS M. (2003) “La psicomotricidad es una ciencia que contempla al ser humano desde una perspectiva integral, considerando aspectos emocionales, motrices y cognitivos, es decir, que busca el desarrollo global del individuo.” (pág.42).

La psicomotricidad toma como punto de partida el cuerpo y el movimiento corporal para llegar a la maduración de las funciones neurológicas y a la adquisición de procesos cognitivos, desde los más simples hasta los más complejos, como también desarrollar la motricidad fina y gruesa del individuo especialmente del infante.

La psicomotricidad en los niños es muy importante pues la actividad motriz de los mismos, en los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz. Todo el conocimiento y el aprendizaje se centran en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento corporal. Con la práctica de actividad física, el tono muscular se desarrolla el cual sirve para que surjan contracciones

musculares y los movimientos; por tanto, es responsable de toda acción corporal y, además, es el factor que permite el equilibrio necesario para efectuar diferentes posiciones, al mismo tiempo con el uso del movimiento se integra al entorno o medio ambiente en el que se encuentra.

La actividad neuronal que existe en el individuo cada movimiento es controlado por el sistema nervioso central, así la psicomotricidad es la relación entre mente y cuerpo, con el tiempo y la constancia al practicar actividad física los aspectos físicos como las capacidades individuales se desarrollan y perfeccionan, sin embargo a la par también existe el desarrollo de la capacidad socio-afectiva del individuo dando como resultado un desarrollo global del ser humano.

Los investigadores consideran, que la psicomotricidad, da estimulación a los movimientos del niño, tiene como objetivo final motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior, así también cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal durante la práctica de actividad física y mucho mejor si se trata de la práctica de la recreación activa.

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### **2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

En Abril de 1993, hace 18 años atrás cuando el Sr. Don Jaime Mata Yerovi era Presidente del I. Municipio, siendo la Sra. Clarita Cepeda de Mata, Presidenta del Patronato Municipal, del cuál fue la gestora para su creación. Con un grupo de Señoras voluntarias realizan las diligencias necesarias y logran abrir el Centro Infantil más conocido como la Guardería del Patronato , que hasta hoy atiende a niños y niñas menores de cinco años que provienen de hogares de escasos recursos económicos, brindándoles alimentación, cuidado y afecto.

Luego asume la función de Presidenta del Patronato la Sra. Luz Velásquez de Pacheco, y con su Directorio en el año 2004, ven la necesidad de que la Niñez que está en el Centro Infantil reciba también escolarización, realizan los trámites necesarios con el entonces PRONEPE y se funda el Jardín de Infantes “PINCELES DE COLORES”.

En el año 2005 asume la Alcaldía de Salcedo el Sr. Rodrigo Mata Cepeda y la Presidencia del Patronato la Sra. Graciela Guerrero de Mata, en colaboración de la Sra. Susana Cepeda, como Administradora del Patronato y la Lic. Mirian Morales, Profesora apoyan al Jardín, pero se da un inconveniente, pues PRONEPE desaparece y no pueden seguir cooperando con la asistencia técnica ni la Parvulario, lo que comunican a fines del mes de Septiembre de ese año.

Pero para esto la mencionada Maestra ya venía trabajando con el grupo de 14 niños y niñas que estaban matriculados. Se busca solucionar este impase, por lo que la

Sra. Presidenta solicita a la licenciada Mirian Morales que haga los trámites necesarios ante la Dirección de Estudios de Cotopaxi para legalizar el trabajo que se está haciendo y van más allá pues en su deseo de días mejores para la niñez, anhelan que se cree la Escuela Municipal y permitir que culminen su Educación los escolares matriculados.

Se cumple este pedido y se presenta el Proyecto de creación del Primer Año de Educación “PINCELES DE COLORES” en la Dirección de Estudios, en donde solicitan se le cambie de nombre y se busque en el recuerdo a personas que han colaborado con el engrandecimiento de Salcedo.

Se da a conocer el particular al Señor Alcalde, Rodrigo Mata, tomando la decisión de llamarle ALICIA MARCUARD DE YEROVI, en homenaje a la dama que donara los predios en donde se construyó la Casa Guardería y otros locales del Patronato.

El 17 de abril del 2006, a nombre de la Sra. Graciela Guerrero de Mata Presidenta del Patronato, recibo en la Dirección de Educación de Cotopaxi el Acuerdo Ministerial que con fecha 04 de abril del 2006 Autoriza y Legaliza el funcionamiento del Centro Educativo Municipal “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

Como es necesario articular los demás Años de Educación Básica con la autorización del Señor Alcalde y la señora Presidenta del Patronato, se ha ido presentando los proyectos, contratando profesionales en la Educación, y con mucho orgullo hoy este Centro Educativo funciona hasta Decimo Año de educación general básica, una Población Escolar de 306 estudiantes, ocho Maestras de grado y siete Profesores para las asignaturas complementarias.

En la actualidad está considerada como unidad educativa ya cuenta desde inicial II hasta décimo año de educación general básica, de la misma manera esta unidad educativa está presidida por la licenciada Iralda Mollocana como directora del plantel educativo, cuenta con 8 profesores de grado y 5 profesores para complementar las asignatura como es matemáticas, lengua y literatura,

ingles etc. De la misma manera este prestigioso centro educativo cuenta con 218 estudiantes comprendido desde inicial II hasta décimo año de educación general básica.

## MISIÒN

Institución que brinda conocimientos a la niñez del sector urbano y urbano marginal en el ámbito académico y humano en base a la propuesta del Ministerio de Educación, comprometida con el cambio para la formación de estudiantes con liderazgo.

## VISION

Centro Educativo modelo en el ámbito local, competitivo con otros planteles; con infraestructura completa, docentes de calidad que permite la formación integral de nuestros alumnos en lo científico, técnico, humanístico, histórico, estético, artístico, recreativo y deportivo; conservando nuestras costumbres, tradiciones, cuidando el medio ambiente, para ser parte de un entorno con mutuo entendimiento y con respeto a la interculturalidad, los cuales conllevan al buen vivir.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA**

### **2.2.1. Diseño Metodológico**

En este proceso de investigación, se utilizará la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo que nos permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet y resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

### **2.2.2. Tipo de Investigación**

En este proceso de investigación, será de tipo aplicada, porque ayudará a la búsqueda de una solución para mejorar la psicomotricidad mediante la natación en los estudiantes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”

y también es de tipo descriptiva, porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre la práctica deportiva de la natación , con los cuales, se determinará la situación real, describirá los diferentes elementos del problema de investigación, delineando características comunes.

### **2.2.3. METODOLOGÍA**

En la investigación se utilizará el diseño no experimental, porque se realizará sin controlar las variables, debido a que se utilizaron preguntas científicas.

Tomando en cuenta que la investigación a utilizar es no Experimental, se empezará con la observación de los procesos de enseñanza aprendizaje de la natación que actualmente no se está dando esta disciplina en el Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de esta investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

### **2.2.4. UNIDAD DE ESTUDIO**

La Investigación propuesta se realizará mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas a las autoridades institucionales, profesores y estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo y la población o muestra. Por ser una población extensa se calculara la muestra aplicando la fórmula de Liker.

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

n=tamaño de la muestra

PQ=varianza media de la población (0.25)

N=población o universo

E=error admisible que es aquel que lo determina el investigador. (0.08)

K= coeficiente de corrección de error. (2)

Desarrollo

$$n = \frac{0.25 * 306}{(306 - 1)(0.08/2)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{76.5}{(305)(0.0064/4) + 0.25}$$

$$n = \frac{76.5}{(305)(0.0016) + 0.25}$$

$$n = \frac{76.5}{0.488 + 0.25}$$

$$n = \frac{76.5}{0.738}$$

$$n = 103,6$$

La muestra se aplicará a 104 sujetos del total de la población.

INVOLUCRADOS	NÚMERO	%
Director	1	1%
Profesor de Cultura Física	1	1%
Niños	102	98%
TOTAL	104	100%

### **2.2.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS**

Para el proceso de la investigación de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”, 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 planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

#### **2.2.5.1. MÉTODOS**

Podemos definir como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

#### **2.2.5.2. MÉTODOS TEÓRICOS**

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos que se aplicarán, para el presente trabajo investigativo.

### **2.2.5.3. Analítico.**

Mediante procesos analíticos se buscará las causas y consecuencias del ocio deportivo y su incidencia en la formación integral y su repercusión en las actividades físicas.

### **2.2.5.4. Método Deductivo – Inductivo**

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir, se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

El presente método se aplicará en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de las habilidades y destrezas.

### **2.2.5.5. Método Descriptivo**

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.

### **2.2.5.6. Diseño Estadístico**

Para la comprobación se utilizará la estadística descriptiva, la cual permitirá a través de la media aritmética, obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles, etc. e interpretar los resultados obtenidos, para en lo posterior, se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

## **2.2.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

### **2.2.6.1. 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 maestros , padres de familia y estudiantes del Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

## **2.2.7 INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

### **2.2.7.1 Cuestionario**

Es el instrumento de la encuesta, es un instrumento que permite recoger los datos rigurosamente estandarizado que operacionalmente las variables objeto de observación e investigación, por ello las preguntas de un cuestionario son los indicadores.

## 2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 2.3.1 ENCUESTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA Y A LA LICENCIADA DE CULTURA FÍSICA DE LA ESCUELA MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI

#### 1.- ¿Considera usted que es importante la actividad física en sus estudiantes?

Tabla N° 1

#### ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES

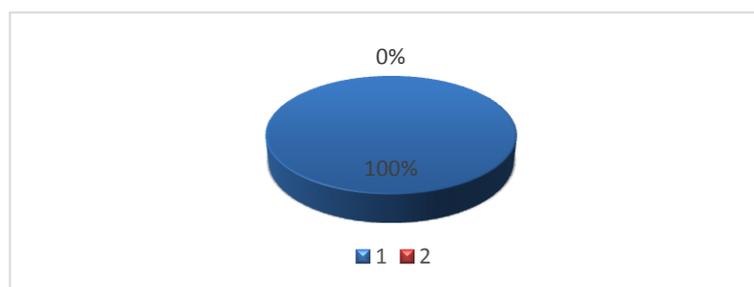
OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Fuente: Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"

Elaborado por: Luis Maigua – Manolo Bautista

Gráfico N° 1

#### ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES



Fuente: Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"

Elaborado por: Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 2 encuestados que corresponde al 100 % de la población de los encuestados respondieron que si consideran importante la actividad física en sus estudiantes. Los porcentajes obtenidos en esta pregunta determinan que en su totalidad los profesores están de acuerdo en que sus estudiantes hagan actividad física.

## 2.- ¿Conoce usted que es la psicomotricidad?

**Tabla N° 2**

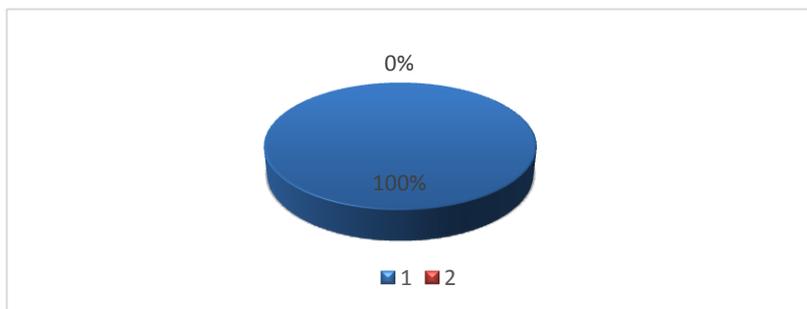
### PSICOMOTRICIDAD

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marquard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 1**

### PSICOMOTRICIDAD



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marquard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 2 encuestados que corresponden al 100% de la población de profesores de cultura física y autoridades de la institución tienen conocimientos acerca de la psicomotricidad. Lo cual resulta que las autoridades de la institución educativa están conscientes de lo que es la psicomotricidad.

### 3.- ¿Cree usted que el deporte mejora la psicomotricidad de sus estudiantes?

**Tabla N° 3**

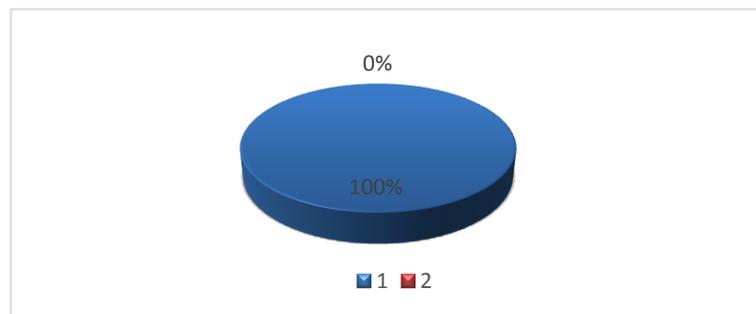
#### EL DEPORTE MEJORA LA PSICOMOTRICIDAD

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 3**

#### EL DEPORTE MEJORA LA PSICOMOTRICIDAD



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 2 encuestados que corresponden al 100%, consideran que el deporte mejora la psicomotricidad en los estudiantes. Lo cual deduce que es indispensable que los estudiantes continúen realizando la práctica deportiva.

#### 4.- ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas de psicomotricidad?

**Tabla N° 4**

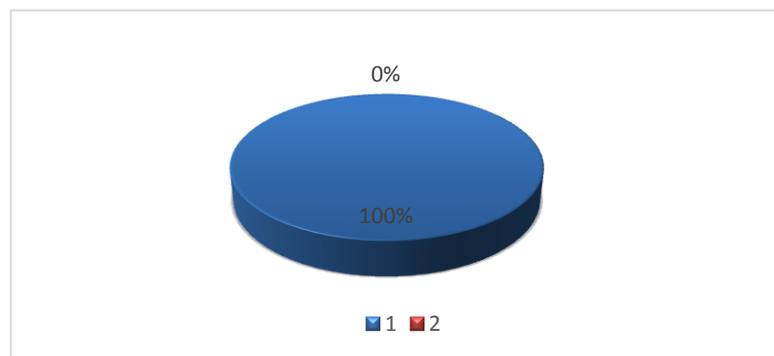
##### PROBLEMAS DE PSICOMOTRICIDAD

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 4**

##### PROBLEMAS DE PSICOMOTRICIDAD



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los encuestados manifiestan que si son debidamente informados los padres de familia al detectaren sus hijos anomalías psicomotrices. Concluir que para guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje de una forma correcta con los estudiantes hace necesario informar a sus representantes cualquier tipo de problemas que esté presente, esto permitirá a que el aprendizaje sea interactivo, dinámico e integrador.

**5.- ¿Los estudiantes de su institución educativa practican actividad física en su tiempo libre?**

**Tabla N° 5**

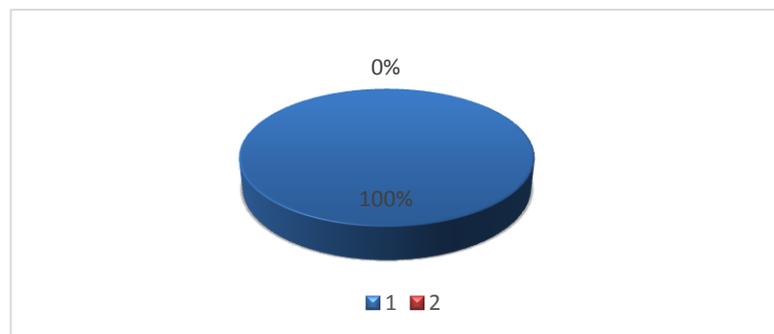
**ACTIVIDAD FISICA EN EL TIEMPO LIBRE**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 5**

**ACTIVIDAD FÍSICAS EN EL TIEMPO LIBRE**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Considerando la totalidad de la población encuestada tenemos que el 100% que corresponde a 2 profesores dicen que sus estudiantes si practican actividad deportiva en sus tiempos libres. Lo cual resulta que la investigación es viable, tomando en cuenta que a los estudiantes les agrada la práctica deportiva, pues esta les dota de grandes beneficios para la salud mental y física, y especialmente para su psicomotricidad.

## 6.- ¿Conoce usted que es la natación?

**Tabla N° 6**

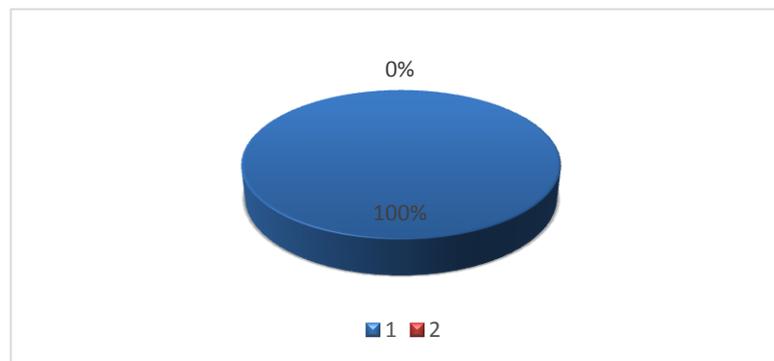
### NATACIÓN

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 6**

### NATACIÓN



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los encuestados tienen conocimientos acerca de la natación, por lo que se deduce que los encuestados conocen del beneficio que trae la práctica de este deporte.

**7.- ¿Considera usted que los estudiantes de su institución educativa deberían aprender a nadar?**

**Tabla N° 7**

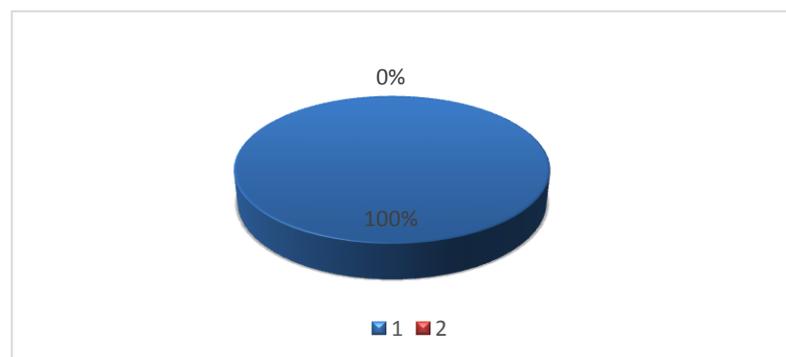
**APRENDER A NADAR**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 7**

**APRENDER A NADAR**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 100% de los encuestados concuerdan que los estudiantes si deberían aprender a nadar. Por los cual se considera que la presente investigación traerá muchos beneficios en la comunidad educativa.

8.- ¿De qué manera considera usted que la natación influye en la psicomotricidad de los estudiantes?

**Tabla N° 8**

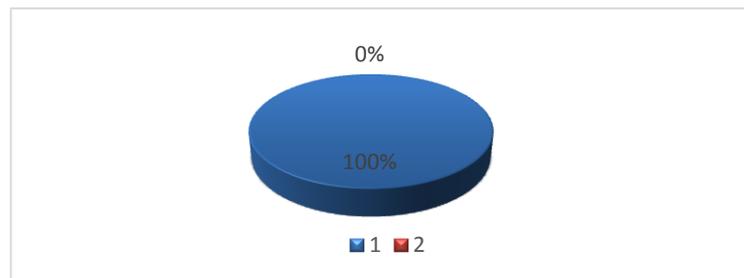
**LA NATACIÓN EN LOS ESTUDIANTES**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
MUCHO	2	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 8**

**LA NATACIÓN EN LOS ESTUDIANTES**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El total de la población encuestada que corresponde al 100% coincide que la natación influye mucho en el desarrollo de lo psicomotriz del alumnado. Por lo que se considera que la natación tiene el fin de mejorar y desarrollar movimientos y coordinación motriz, y de la misma manera trae grandes beneficios a los niños, sobre todo ayuda a la ejecución de movimientos complejos y simples.

**9.- ¿Determina usted importante la práctica de la natación para mejorar la psicomotricidad en los niños?**

**Tabla N° 9**

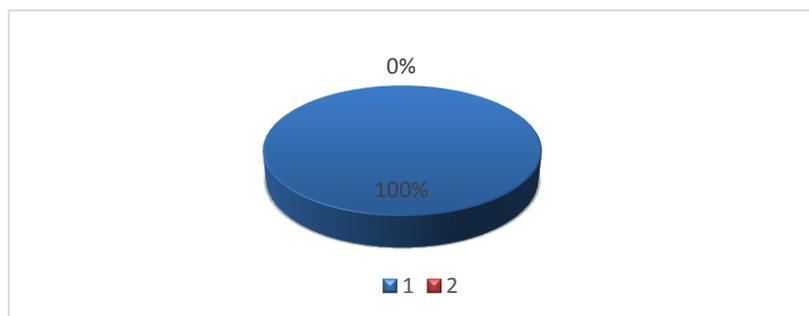
**LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 9**

**LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 100% de los encuestados determinan que la natación influye de manera positiva en la psicomotricidad de los niños. Por lo que se deduce que la natación es un deporte importante para mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes.

**10.- ¿Considera usted que la predisposición de los estudiantes influye mucho en la práctica de la natación?**

**Tabla N° 10**

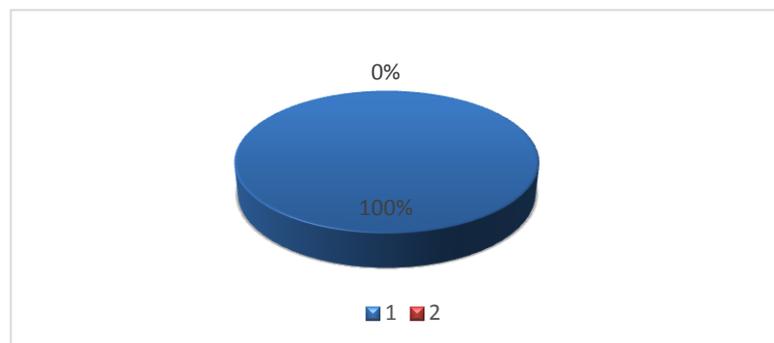
**PREDISPOSICION EN LA PRÁCTICA DE LA NATACION**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 10**

**PREDISPOSICION EN LA PRÁCTICA DE LA NATACION**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo con la población encuestada el 100% de los docentes opinan que es muy importante la predisposición de los alumnos al momento de impartir la clase planificada. De esta manera los investigadores deducen que es indispensable contar con los niños que estén con ganas de aprender este deporte, ya que con ellos se podrá proveer de un recurso didáctico para la recreación activa del docente.

11.- ¿Su institución educativa cuenta con un espacio para la práctica de la natación?

**Tabla N° 11**

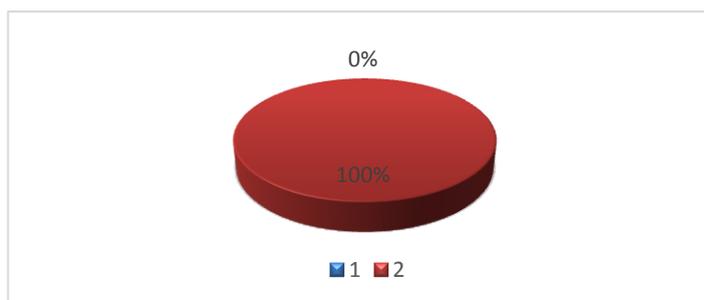
**ESPACIO PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	0	100%
NO	2	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 11**

**ESPACIO PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Según el total de la población encuestada que corresponde al 100% de profesores de la institución coinciden en que la infraestructura no cuenta con una piscina para la práctica de la natación. Por lo cual se considera importante buscar un medio fuera de las puertas de la institución, que facilite la enseñanza de la natación.

**12.- ¿Considera usted que al contar con un manual didáctico se mejoraría el proceso de enseñanza-aprendizaje de la institución?**

**Tabla N° 12**

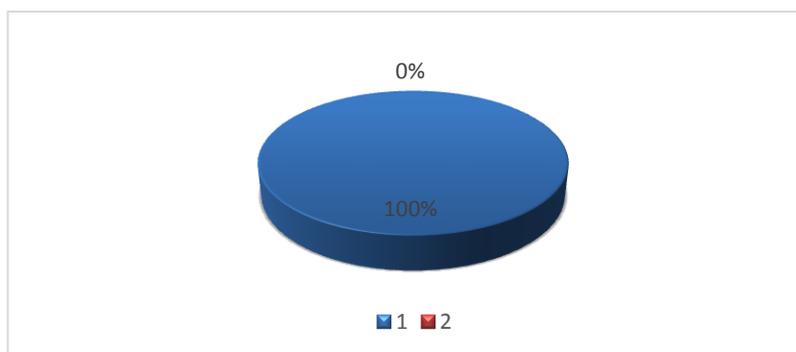
**MANUAL PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 12**

**MANUAL PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Según el total de la población encuestada menciona que sería de vital importancia contar con un manual didáctico para la enseñanza-aprendizaje de la natación. De lo cual se puede deducir que el mismo cubre las expectativas de los docentes, ya que ayuda a viabilizar la enseñanza de este deporte y a la vez que mejora la coordinación y motricidad en los niños.

### 2.3.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”

#### 1.- ¿Conoce que es la natación?

**Tabla N° 1**

#### CONOCE LA NATACIÓN

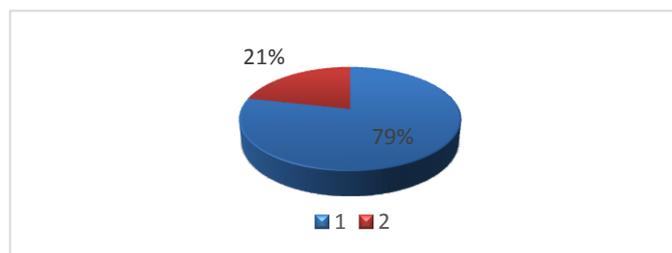
OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	84	79%
NO	18	21%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”

**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 1**

#### CONOCE LA NATACIÓN



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”

**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 84 alumnos que corresponde al 79 % de la población de los encuestados respondieron que si conocen lo que es la natación, mientras que el 21% que corresponde a 18 alumnos manifestaron que no.

Los porcentajes obtenidos en esta pregunta determinan que la mayoría de estudiantes si conocen acerca de la natación, lo cual nos facilita el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje en dicha propuesta.

## 2.- ¿Usted considera importante la natación?

**Tabla N° 2**

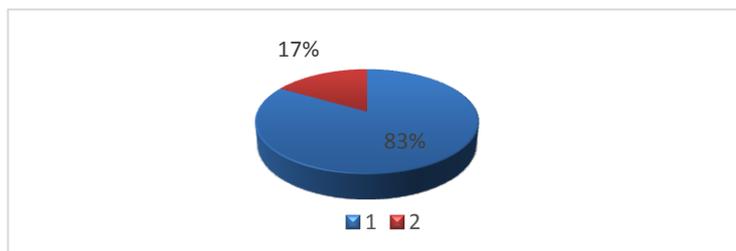
### IMPORTANTANCIA DE LA NATACIÓN

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	85	83%
NO	17	17%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 2**

### IMPORTANTANCIA DE LA NATACIÓN



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 85 alumnos que corresponde al 83 % de la población de los encuestados respondieron que si consideran importante la natación, mientras que el 17% que corresponde a 17 alumnos manifestaron que no es importante para ellos la natación. Por lo cual se deduce que la mayoría de estudiantes consideran importante esta disciplina deportiva.

### 3.- ¿Ha practicado alguna vez el deporte de la natación?

**Tabla N° 3**

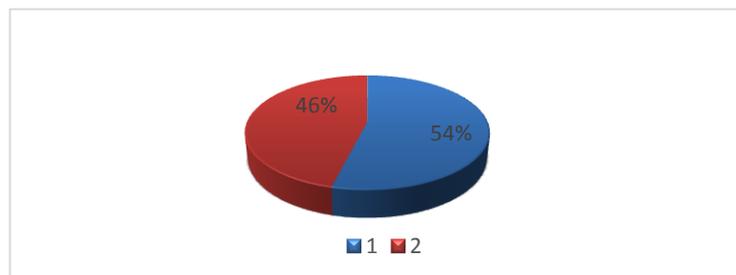
#### HA PRACTICADO LA NATACION

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	55	54%
NO	47	46%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 3**

#### HA PRACTICADO LA NATACION



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con un 54% que corresponde a la opinión de 55 alumnos mencionan que si han practicado la natación, y con el 46% que respecta a 47 alumnos dicen que no han practicado este deporte. Por lo que se considera que la mayoría de personas encuestadas han practicado este deporte.

#### 4.- ¿Le gustaría aprender a nadar?

**Tabla N° 4**

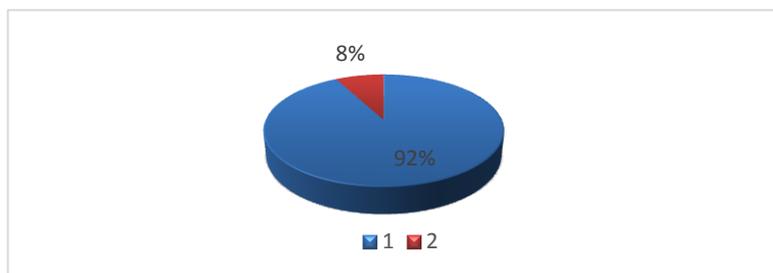
##### LE GUSTARIA APRENDER A NADAR

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	94	92%
NO	8	8%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 4**

##### LE GUSTARIA APRENDER A NADAR



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con una respuesta de 94 alumnos que corresponde al 92% respondieron que si les gustaría aprender a nadar, mientras que el 8% que respecta a 8 alumnos manifestaron que no. Por lo que se deduce que la gran mayoría de encuestados le gustaría aprender a nadar, mientras que un pequeño porcentaje manifiestan lo contrario.

5.- ¿Su institución cuenta con el espacio apropiado para la práctica de la natación?

**Tabla N° 5**

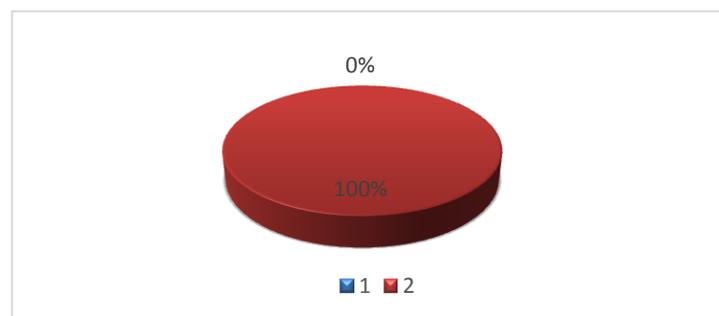
**ESPACIO APROPIADO PARA LA NATACIÓN**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	102	100%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 5**

**ESPACIO APROPIADO PARA LA NATACIÓN**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Tenemos que el 0% que responde a 100 alumnos dicen que la institución no cuenta con una piscina para la práctica de la natación.

Lo cual nos lleva a buscar un medio fuera de las puertas de la institución, que facilite la enseñanza de la natación.

## 6.- ¿Ha acudido alguna vez a un curso de natación?

**Tabla N° 6**

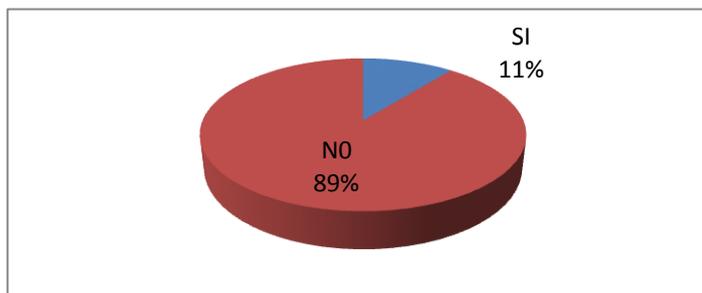
### CURSOS DE NATACIÓN

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	11	10,78%
NO	91	89,2%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 6**

### CURSOS DE NATACIÓN



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 89,20% de estudiantes encuestados dicen que no han asistido a un curso de natación, el 10,78% manifiestan que no han asistido a ningún curso de natación, por lo cual se deduce que la gran mayoría de estudiantes de la Unidad Educativa no saben nadar.

## 7.- ¿El profesor de cultura física proyecta videos ilustrativos de natación?

**Tabla N° 7**

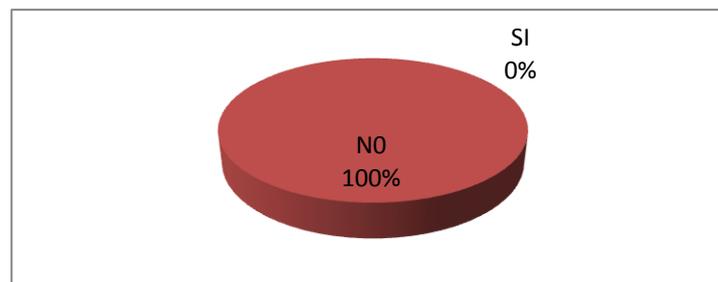
### MUESTRA VIDEOS DE NATACIÓN

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	0	%
NO	102	100%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 7**

### MUESTRA VIDEOS DE NATACIÓN



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 100% de estudiantes encuestados dicen que el profesor de Educación Física no les ha proyectado videos con respecto a la natación, por lo cual se considera que el profesor de Educación Física no le toma importancia a este deporte.

## 8.- ¿Considera importante saber nadar?

**Tabla N° 8**

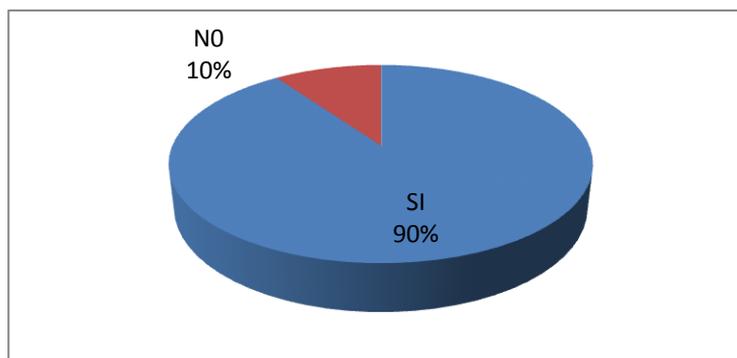
### ES IMPORTANTE SABER NADAR

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	92	90,19%
NO	10	9,80%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 8**

### ES IMPORTANTE SABER NADAR



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 90% de estudiantes encuestados consideran que si es importante saber nadar, y el 10% de la población encuestada manifiesta que no es importante saber nadar, por lo que se considera que la gran mayoría de estudiantes toman a la natación como una actividad importante dentro de sus vidas.

## 9.- ¿Determina usted que la natación ayudara a mejorar su condición física?

**Tabla N° 9**

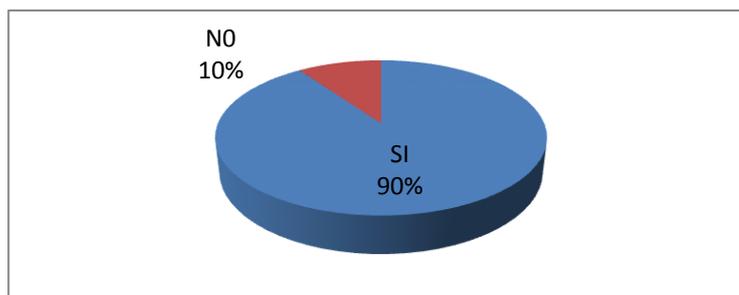
### LA NATACIÓN MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	92	90,19%
NO	10	9,80%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 9**

### LA NATACIÓN MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 90% de estudiantes encuestados consideran que la natación si mejora su condición física, y el 10% de la población encuestada manifiesta que la natación no mejora su condición física, por tal motivo podemos considerar que la natación es un deporte el cual intervienen varios elementos motrices y por ende mejora la condición física de las personas.

**10.- ¿Cree que la práctica del deporte de la natación ayuda a mejorar su rendimiento académico?**

**Tabla N° 10**

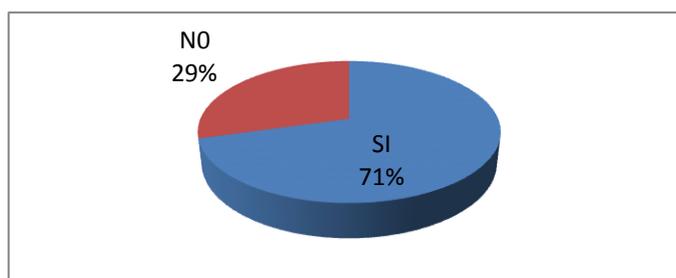
**MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	72	70,58%
NO	30	29,41%
TOTAL	102	100%

**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**Gráfico N° 10**

**MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**



**Fuente:** Autoridades de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”  
**Elaborado por:** Luis Maigua – Manolo Bautista

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del 100% de la población investigada el 71% de estudiantes encuestados consideran que si practican natación mejoraran en su rendimiento académico, y el 29% de la población encuestada manifiesta que practicar natación si les ayudara a mejorar su rendimiento académico, por lo que se considera que la práctica de esta actividad es importante para que los estudiantes mejoren sus calificaciones.

## 2.4 CONCLUSIONES

Luego de realizar la tabulación de las encuestas se ha podido establecer las siguientes conclusiones.

- ✚ Los docentes consideran que la actividad física es importante en los estudiantes, ya que esto mejora el rendimiento físico y el rendimiento académico de los mismos.
- ✚ Los docentes de la institución educativa determinan que es importante la utilización de un manual metodológico de natación para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de este centro educativo.
- ✚ Mediante la tabulación se puede concluir que la institución educativa no cuenta con un espacio apropiado para la práctica de este deporte.
- ✚ Luego de realizar la tabulación se puede concluir que los estudiantes no han asistido a ningún curso de natación.

## 2.5 RECOMENDACIONES

Luego de determinar las conclusiones podríamos establecer las siguientes recomendaciones.

- ✚ Motivar a la comunidad educativa a practicar el deporte de la natación debido a los grandes beneficios que este deporte tiene.
- ✚ Es necesario que en la institución tengan un manual para beneficiar a la población estudiantil de esta institución.
- ✚ Realizar las gestiones necesarias para obtener un espacio en el cual podamos practicar el deporte de la natación.
- ✚ Aprovechar la predisposición que tienen los niños debido al interés que tienen por aprender a nadar y ser parte de este proyecto que es básicamente la oportunidad de aprender y practicar el deporte de la natación.

## CAPÍTULO III

### 3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### 3.1 DATOS INFORMATIVOS.

Tema: “MANUAL DE NATACION PARA MEJORAR LA HABILIDADES PSICOMOTRICES”

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en la especialidad de Cultura Física.

**Beneficiarios:** La presente investigación beneficiará a los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo.

**Ubicación:** Se encuentra ubicado en la provincia de Cotopaxi, Cantón Salcedo, Parroquia San Miguel.

**Tiempo estimado para la ejecución:** Se establece desde el planteamiento del problema mismo hasta la ejecución de la propuesta, esto es: Inicio: Septiembre 2015 Fin: Agosto 2016, tiempo en el cual se establecen todos los aspectos que fundamentan dicho proyecto y tesis.

**Equipo técnico responsable:** Luis Eduardo Maigua Aviles – Manolo Rodrigo Fonseca Ramírez, así como el Director de Tesis Lic. José Barboza. Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

### **3.2 JUSTIFICACION**

La presente investigación tiene como finalidad beneficiar a los estudiantes de la Escuela municipal Alicia Marcuard de Yerovi a través de la elaboración de un manual de natación que permita la práctica de este deporte.

Las actividades que se vienen cumpliendo en la Institución objeto de estudio en relación al proceso de enseñanza aprendizaje de la disciplina de natación dirigida a los estudiantes es un aspecto que hay que tomarle muy en serio debido a la importancia que se refleja en su formación, en ocasiones el desconocimiento, la falta de un manual didáctico adecuado impide orientar de manera eficiente la práctica de esta importante disciplina.

Los investigadores preocupados porque en la institución se oriente adecuadamente la práctica de la natación ponen a disposición un importante manual que servirá de guía para que los maestros que imparten la asignatura de Cultura Física lo utilicen permanentemente, y así poder mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes de esta importante institución educativa.

Consideramos que la presente propuesta es flexible, y abierta, la misma que ponemos a disposición de los estudiantes y profesores de Cultura Física, con la finalidad de alcanzar cambios y por ende poder ayudar a mejorar la psicomotricidad

El manual de natación aportara de manera positiva al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje de ésta disciplina, como también permitirá mejorar las habilidades y destrezas.

Por ello este manual didáctica abarca todas las estrategias para el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación, ya que nos brindan una forma de aprender de manera divertida, dinámica y motivadora.

El manual, consta de actividades prácticas, y divertidas, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas de los estudiantes, en base de actividades

motivadoras, que garanticen la aceptación de los estudiantes en forma individual y grupal.

La novedad científica se establece en que los estudiantes de la escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, tienen varios problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación; además los profesores de esta Institución carecen de recursos didácticos para la aplicación de esta área del conocimiento y no cuentan con un manual didáctico.

Por consiguiente este manual propondrá ideas las que puestas en práctica, despertará el interés para la práctica deportiva de la natación, mejorará la psicomotricidad en los estudiantes de esta institución educativa.

Es factible pues cuenta con los instrumentos de apoyo, bibliográficos, tecnológicos y científicos; recursos económicos y la colaboración decidida del recurso humano necesario para culminar con lo propuesto.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1 Objetivo General**

Aplicar un manual de natación para desarrollar las habilidades psicomotrices en los estudiantes.

#### **3.3.2 Objetivo Específicos**

- ✚ Concientizar a los profesores de Cultura Física de la institución sobre la utilización adecuada del manual para la práctica de la natación.
- ✚ Fomentar en los niños la práctica permanente de esta importante disciplina deportiva.
- ✚ Valorar y respetar las respectivas diferencias individuales de los niños durante las prácticas deportivas.
- ✚ Evaluar el cumplimiento de la aplicación del manual.

### **3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta consta de actividades teórico-prácticas. La elaboración del manual para la práctica de la natación consta de temas muy importantes, tales como la familiarización con el medio acuático, planificaciones y más aspectos metodológicos, los mismos que servirán de base para que los maestros de Cultura Física lo puedan aplicar permanentemente en sus clases.

El Manual será un instrumento muy valioso para ayudar a mejorar en los estudiantes las habilidades psicomotrices y ayudar a los maestros a difundir de mejor manera los procesos de aprendizaje.

Estas clases deben ser interactivas, alegres y fructíferas, siempre enfocadas a lograr objetivos, debe existir el compañerismo, entre el maestro y el alumno, haciéndolo sentir a los niños como el principal actor, pues de esta manera se logrará despertar el interés de los mismos.

**MANUAL PARA LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA DE  
LA NATACIÓN**

## PLAN OPERATIVO

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES
<b>Sociabilizar sobre el manu de natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Realizar talleres</li> <li>+ Realizar conferencias</li> <li>+ Proyectar imágenes sobre el tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Recurso humano</li> <li>+ Recurso tecnológico</li> </ul>	Los tesistas
<b>Realizar convenios institucionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Reunión con las autoridades del cantón y las autoridades de la institución educativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Recurso humano</li> </ul>	Los tesistas
<b>Aplicar el manual de natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ambientación al medio acuático</li> <li>+ Flotación</li> <li>+ Respiración</li> <li>+ Patada</li> <li>+ Brazada</li> <li>+ Entradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Recurso humano</li> <li>+ Recurso tecnológico</li> <li>+ Piscina</li> <li>+ Tablas</li> <li>+ Pito</li> </ul>	Los tesistas
<b>Evaluar el desempeño de los estudiantes en la clase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Realizar material para evaluar el desempeño de los estudiantes.</li> </ul>	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Ficha de observación	Los tesistas

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Centro Educativo Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b>	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 2°-4°-5° AEGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas
<b>Edad:</b> 7 a 9 años	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Desarrollar las posibilidades de caminar, saltar, flotar en el medio acuático a fin de mejorar el desempeño de sus actividades y fomentar la confianza y la seguridad de si mismo.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Desarrollar en los estudiantes nuevos conocimientos, acerca de la natación, y de las normas de precaución dentro de la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote leve al rededor de la piscina.</li> <li>• 10 flexiones de pecho 2 series de 10 repeticiones</li> <li>• 1o abdominales 2 series de 10 repeticiones</li> <li>• Ejercicios de extremidades cambiadas pie izquierdo mano derecho, mano derecho pie izquierdo</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Le tiene temor al agua?</li> <li>• ¿A ingresado alguna vez a una piscina?</li> <li>• ¿A intentado aprender a nadar alguna vez?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingresaremos a la piscina de pie, que el agua solamente nos toque hasta las rodillas</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños deberán lanzarse agua con las manos intentando mojar al compañero contrario, de esta manera hacemos que el niño vaya perdiendo el miedo al contacto con el agua..</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Emplea las precauciones debidamente indicadas, para el ingreso a la piscina, y desarrolla correctamente los ejercicios enseñados.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO

#### **Objetivos:**

En este grupo de niños tomaremos como objetivos para trabajar los siguientes:

#### **Tiempo:**

Dependerá siempre de la dificultad del ejercicio así como la asimilación de los niños, intentaremos a lo largo de la sesión de darle un tiempo específico a cada ejercicio o juego.

#### **Material:**

Utilizaremos material auxiliar total manguitos, los flotadores, los chalecos o las burbujas. Así como material parcial tablas, los pull-boys o los cilindros de flotación. Conviene recordar que no es bueno el abuso de estas materiales, y que se deben utilizar solo cuando realmente sean necesarios como en PP con ejercicios complejos o que puedan suponer peligro al ser un grupo numeroso y no dominar el planteamiento utilitario.

#### **1ª sesión:**

Al ser el primer día nos presentaremos intentaremos caerles bien y les preguntaremos sus nombres, seremos su amigo grande, haciendo un tren (Cada niño coge a su compañero por el hombro) e iremos por toda la piscina enseñándoles las instalaciones.

Los sentaremos en el borde, les diremos que batan las piernas en el agua, para que lo entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua.

Les diremos que se echen agua en la cara, y echarle al compañero y por supuesto al monitor.

Bajaran uno a uno la escalera para volver a subir.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

**PLAN DE CLASE**

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b> 9 a 11 años	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Utilizar los fundamentos y técnicas básicas de la natación para aplicarlos con seguridad en la vida cotidiana.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Incrementar en los niños un amplio repertorio motriz en el medio acuático como base para el desarrollo de habilidades específicas dentro de la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a poner tablas dentro de la piscina, y con unos balones o cualquier implemento a la mano vamos a tratar de llegarle a las tablas, este ejercicio lo vamos a intentar con ambas manos.</li> <li>• Jugar a salpicarnos con el agua</li> <li>• En pie firme dentro de la piscina damos patadas.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿sabe usted que es nadar?</li> <li>• ¿ha visto antes nadar a alguien?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la natación?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos hacer un reconocimiento de la piscina, caminaremos por los filos pero con el agua hasta nuestro pecho.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de cada alumno en el agua; deberán de decir su nombre y demostrar una cierta habilidad (parada de un portero, imitar el nado, etc.)</li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Domina el medio acuático sin temor, utiliza la respiración adecuada dentro del agua.	Observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO

#### **Objetivos:**

En este grupo de niños tomaremos como objetivos para trabajar los siguientes:

#### **Tiempo:**

Dependerá siempre de la dificultad del ejercicio así como la asimilación de los niños, intentaremos a lo largo de la sesión de darle un tiempo específico a cada ejercicio o juego.

#### **Material:**

Utilizaremos material auxiliar total manguitos, los flotadores, los chalecos o las burbujas. Así como material parcial tablas, los pull-boys o los cilindros de flotación. Conviene recordar que no es bueno el abuso de estas materiales, y que se deben utilizar solo cuando realmente sean necesarios como en PP con ejercicios complejos o que puedan suponer peligro al ser un grupo numeroso y no dominar el planteamiento utilitario.

#### **1ª sesión:**

Al ser el primer día nos presentaremos intentaremos caerles bien y les preguntaremos sus nombres, seremos su amigo grande, haciendo un tren (Cada niño coge a su compañero por el hombro) e iremos por toda la piscina enseñándoles las instalaciones.

Los sentaremos en el borde, les diremos que batan las piernas en el agua, para que lo entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua.

Les diremos que se echen agua en la cara, y echarle al compañero y por supuesto al monitor.

Bajaran uno a uno la escalera para volver a subir.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012  
<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

**PLAN DE CLASE**

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3° - 4° - 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> FLOTACION CUBITO VENTRAL
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Juega con movimientos coordinados y a diferentes ritmos, flota en diferentes espacios acuáticos y comparte sus vivencias.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Desarrollar los movimientos leves en la piscina, mediante la flotación cubito ventral, desplazamientos cortos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentados en el bordillo de la piscina vamos a dar pataleos dentro del agua.</li> <li>• Saltos dentro del agua sin sumergirnos.</li> <li>• Saltos con los 2 pies juntos en la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿a flotado alguna vez en la piscina?</li> <li>• ¿puede desplazarse mediante la flotación?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la flotación?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante el control del aire dentro del agua vamos a jugar a estar muertos, dejaremos q nuestro cuerpo flote solo en lo que soportamos el aire.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el grupo se sitúa en medio de la piscina agarrando un elemento flotante, tabla, balones, a la señal del pito “se hunde el barco y se despoja del implemento.</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Flota libremente sin tensión en la piscina y logra alcanzar una distancia considerable.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### FLOTACIÓN CUBITO VENTRAL

- Ducharse antes de entrar en el vaso con chanclas.
  - Usar chanclas para ir al servicio.
  - No correr alrededor del vaso.
  - Uso correcto del material.
  - Entrar al vaso siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
  - Uso correcto del medio acuático.
2. Encestar una pelota en un aro situado en el agua.
  3. Juego de “a, e, i, o, u”, para evitar ser golpeado se debe de sumergir la cabeza.
  4. Juego “que no caiga”, por grupos se pasarán un balón, intentando que no caiga al agua.
  5. Juego de frisbee con tabla.
  6. Por grupos de 6, cuatro forman un cuadrado y dos se quedan dentro, los de fuera se pasan el balón y los de dentro intenta arrebatárselo.
  7. Todo el grupo se sitúa en medio de la piscina agarrando un elemento flotante, tabla, balones, pull-boys, a la señal de “se hunde el barco” deberán soltar el elemento flotante y nadar rápidamente al rebosadero, seguidamente se orientará a los niños como reto, el que cojan el mayor número de elementos flotantes, posteriormente se contarán los que han cogido

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> FLOTACION DORSAL
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Juega con movimientos coordinados y a diferentes ritmos, flota en diferentes espacios acuáticos y comparte sus vivencias.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Incrementar la técnica y dominio de la flotación dorsal, consiguiendo desplazarse un espacio considerable en la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 sesiones de 20 abdominales.</li> <li>• En parejas sentados nos agarramos las manos con el compañero y realizamos extensiones.</li> <li>• Flexiones de cintura dentro y fuera del agua</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿a flotado alguna vez de espaldas?</li> <li>• ¿puede desplazarse de cubito dorsal?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la flotación dorsal?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una tabla en la cabeza o en los muslos por debajo, tratamos de que nuestro cuerpo quede estable y flotando fuera del agua sin perder el control del mismo.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mientras realizamos el ejercicio alguien del grupo intentara quitarle su tabla, pero siempre y cuando no pierda el control de su cuerpo.</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Consigue desplazarse y flotar en cubito dorsal sin perder el equilibrio de su cuerpo.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### FLOTACIÓN CUBITO DORSAL

- Ducharse antes de entrar en la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

Consiste en colocar el cuerpo en posición horizontal en la superficie del agua con la cabeza afuera, con la vista ligeramente inclinada hacia el cielo, los brazos flexibles, relajados y estirados, los cuales pueden estar pegado al cuerpo o abiertos, pero con las palmas de las manos hacia al fondo; las piernas flexibles, relajadas y estiradas, y casi juntas. En este flotamiento la respiración (burbujas) debe realizarse tomando el aire por la boca y expulsándola por la nariz. El flotamiento boca arriba se utiliza en la enseñanza del estilo Dorso o Espalda, así como en algunos estilos de la natación de salvamento.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> FLOTACION DE MEDUSA O POSICION FETAL
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la flotación.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
<p>Aprender la posición de flotación fetal, para a futuro evitar calambres durante la natación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pies estiradas, con manos estiradas a lo largo del cuerpo: acción de ROLIDO..</li> <li>• Bicicletas 1 minuto individual</li> <li>• Bicicletas 2 minutos en parejas</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce la flotación de medusa?</li> <li>• ¿a flotado alguna vez en esa posición?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la flotación fetal?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas agarrados de las mano nos sumergimos y tomamos la posición fetal solamente de los pies dentro de la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ya tenemos los movimientos de los pies listos en el fondo se sueltan las manos y toman la posición fetal completa consiguiendo así la postura correcta de la flotación.</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	<p>Logra mantenerse a flote utilizando la técnica de la flotación fetal indicada.</p>	<p>observación</p>	<p>Lista de cotejo</p>

## INFORMACION CIENTIFICA

### FLOTACIÓN FETAL

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

Se utiliza para demostrar la capacidad respiratoria así como la flotación de los principiantes; anteriormente se utilizaba para quitar calambres. Este flotamiento consiste en colocar el cuerpo en posición fetal, y se realiza aspirando una gran cantidad de aire por la boca e introduciendo la cabeza dentro del agua, simultáneamente, se encogen ambas piernas, llevando los muslos hacia el pecho, luego abrazamos ambas piernas por debajo de las rodillas, y se descansa la cabeza en las rodilla; durante la realización de este flotamiento no debe botar en aire.

Cuando los flotamientos se realizan con algún tipo de fuerza o empuje se le llama flotamientos activos, (el flotamiento boca arriba y boca abajo). Cuando el flotamiento se realiza sin ningún tipo de fuerza o empuje se le llama flotamiento pasivo, (básicamente el flotamiento de medusa, aunque el flotamiento boca arriba y boca abajo se pueden realizar de manera pasiva).

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5°-6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> PROPULSION, BRAZADA
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de patada y la propulsión.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Desarrollar la propulsión por medio de la brazada manteniendo la calma e intentando ganar espacios dentro de la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento del tren superior atrás y adelante fuera de la piscina.</li> <li>• Flexiones de pecho 2 series de 20 repeticiones.</li> <li>• En parejas nos tomamos de los hombros haciendo fuerza para desplazarlo.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce lo que es la propulsión?</li> <li>• ¿a realizado la propulsión?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la propulsión?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas un compañero lo toma de los pies y simulamos una carretilla mientras el otro compañero da brazadas.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de natación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el cuerpo del compañero ya puede mantenerse a flote mediante la brazada y sin ayuda procedemos a soltarlo que realice los movimientos solo.</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	<p>Consigue un braceo adecuado para la propulsión sin desesperarse mientras lo intenta.</p>	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### PROPULSIÓN ,BRAZADA

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

Acciones o movimientos de brazos que se le llama brazadas, y se realizan de manera alterna y repetitiva, es decir un brazo primer y luego el otro sin detenerse (como los pedales de una bicicleta). En estos movimientos la mayor fuerza o empuje se obtiene a través de las palmas de las manos; las cuales hacen la misma fusión de los remos de un bote. Los dedos deben ir ligeramente juntos y encorvados.

La fase de propulsión, que incluye el tirón, el impulso y el final, desplaza el agua hacia atrás para proporcionar el impulso hacia delante de la brazada. Finalmente, en la fase de recuperación, la mano y el brazo abandonan el agua por detrás y describen un círculo en el aire preparándose para la siguiente brazada.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5°-6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> PROPULSION, PATADA
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de la patada y la propulsión.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Alcanzar la propulsión por medio de la patada manteniendo la calma e intentando ganar espacios dentro de la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote leve por el alrededor de la piscina.</li> <li>• 2 series de 25 sapitos.</li> <li>• Pataleos dentro de la piscina sosteniéndonos del bordillo.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce lo que es la propulsión de patada?</li> <li>• ¿a realizado la propulsión de patada?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza la propulsión?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiradas las manos y con una tabla realizamos el pataleo a lo largo de la piscina durante 10 minutos.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de propulsión.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si conseguimos la estabilidad del cuerpo durante el pataleo, con el sonido del silbato ordenamos abandonar la tabla unos metros antes de llegar al bordillo de la piscina, deberá llegar sin la tabla en sus manos.</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Realiza el pataleo correctamente manteniendo estable y a flote su cuerpo.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### PROPULSIÓN ,PATADA

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

Propulsión.

1.Las piernas le pueden ayudar a nadar más rápido. Para conseguir una propulsión significativa, uno necesita usar un ritmo de seis patadas, en lugar de uno de dos.

2. Levantamiento del cuerpo.

La patada ayudará a mantener el cuerpo más recto en el agua y mantendrá el cuerpo más cerca de la superficie para reducir la resistencia al agua.

3. Fuerza de estabilización.

Acoplada con la rotación contraria del tronco, una patada más fuerte debería venir al final de la fase de propulsión de la halada debajo del agua. Esta crea una fuerza que ayuda a aumentar la distancia alcanzada por brazada.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marquard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> INMERCION
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la inmersión en la natación.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Desarrollar el control total dentro del agua mientras permanece al fondo de la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote leve por el alrededor de la piscina.</li> <li>• 2 series de 25 sapos.</li> <li>• Cambios de aire dentro y fuera de la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce lo que es la inmersión?</li> <li>• ¿a realizado buceos en la piscina?</li> <li>• ¿sabe cómo se realiza los buceos?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualmente vamos a sumergir la cara dentro de la piscina, caminaremos unos pocos pasos con la cara sumergida en lo que soportamos el aire.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de inmersión.</li> <li>• Ya con el control de la inmersión botaremos monedas dentro de la piscina y al sonido del silbato todos los alumnos deberán buscarlo mediante la inmersión.</li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Consigue mantenerse con tranquilidad dentro de la piscina mientras soporta la respiración.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### INMERSIÓN

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

#### **Inmersión.**

**Posición de partida:** De pie, con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

**Ejecución:** Inhalamos y nos sentamos bajo el agua tocando con las manos y las piernas en el suelo de la piscina, manteniendo el aire en los pulmones y exhalando al subir a la superficie.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> RESPIRACION EN BRAZA
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de respiración patada y braceo.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Mantener el ritmo de la respiración, mientras realizamos los movimientos coordinados de la brazada..	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pataleos fuera de la piscina durante 2 minutos.</li> <li>• Movimientos circulares del tren superior.</li> <li>• Cambios de aire dentro y fuera de la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce lo que es la respiración?</li> <li>• ¿nada y utiliza correctamente la respiración?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostenemos una tabla solamente con una mano, mientras sumergimos la cabeza respiramos braceamos y cambiamos de mano.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios de inmersión.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una esponja que nos ayude a mantener a flote nuestros pies, realizamos la secuencia de respiración y braceo antes realizada pero ahora sin ninguna ayuda..</li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Mantiene la coordinación de la respiración y braceo mientras realiza los ejercicios.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### RESPIRACIÓN EN BRAZA

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

### RESPIRACIÓN EN BRAZA

Sea cual sea el nivel en natación, la respiración es un punto técnico que requiere trabajo. Una buena respiración asegura una buena postura dentro del agua y permite disminuir el cansancio. La inspiración empieza en cuanto los brazos han terminado su fase de tracción. La cabeza emerge mirando recto hacia delante. Debe hacerse por la boca y ser breve para que la cabeza pueda recobrar su posición lo antes posible. Se hace en cada movimiento de braza.

La expiración se hace de manera simultánea por la boca y por la nariz en cuanto la cabeza se sumerge. Debe ser larga y continua.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://www.efdeportes.com/efd127/la-sesion-de-natacion.htm>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5°-6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> ESTILO LIBRE O CRAWL
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Aplica los fundamentos técnicos básicos del estilo crol en diferentes demostraciones.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Realizar movimientos coordinados de la brazada, patada y respiración mientras nadamos con el estilo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 metros de largo solamente brazada.</li> <li>• 50 metros solamente patada.</li> <li>• Buceos de 3 metros a lo ancho de la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce lo que es el estilo crawl?</li> <li>• ¿a nadado utilizando el estilo crawl?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parados en la piscina indicamos y realizamos los movimientos correctos de como movilizar nuestros dedos, manos, y brazos para este estilo.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios del estilo crawl.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• con una tabla en nuestros pies realizamos los movimientos correctos para conseguir el estilo indicado.</li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Consigue realizar los movimientos correctos del estilo mientras gana distancia en poco tiempo en la piscina.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### ESTILO CRAWL

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

### ESTILO CRAWL

Acción de los brazos: A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo libre o crol nos encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases: una fase acuática y una fase aérea.

Fase acuática: Dentro de esta fase podemos distinguir 4 pasos para realizar correctamente la brazada de crol:

1- Entrada: Introducción de la mano lo más estirada posible, primero entraran los dedos índice y pulgar para que más tarde pueda entrar la mano y el codo.

2- Agarre: esta se produce al introducir la mano y el resto del brazo por el mismo punto , después de que el brazo se ha extendido la mano alcanza la máxima profundidad de unos 20 cm, comenzando a flexionarse la muñeca y el codo, manteniendo este último alto, de tal forma que el nadador sienta presión tanto en la mano como en el antebrazo.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

<http://yonado.es/natacion-estilo-crol/>

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3° - 4° - 5° -6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> ESTILO ESPALDA
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Aplica los fundamentos técnicos básicos al momento de realizar el estilo espalda en diferentes demostraciones.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Conseguir el equilibrio del cuerpo cubito dorsal, mientras realizamos movimientos coordinados de nado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 metros de largo solamente brazada.</li> <li>• 50 metros solamente patada.</li> <li>• Buceos de 3 metros a lo ancho de la piscina.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿a nadado alguna vez de espaldas?</li> <li>• ¿conoce el estilo para nadar de espaldas?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarrados de el bordillo de la piscina, en la posición cubito dorsal realizamos movimientos secuenciales de piernas..</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios del estilo crawl.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• con la ayuda de una tabla debajo de nuestra cabeza realizamos movimientos de brazos y piernas levemente para conseguir el estilo indicado..</li> </ul> </li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Desarrolla correctamente los movimientos de brazos y piernas mientras permanece de espaldas en la piscina.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### ESTILO ESPALDA

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

### ESTILO ESPALDA

Los movimientos propulsores de las piernas también tienen similitudes con el crol ya que es un movimiento alternativo de las piernas, de arriba a abajo. La diferencia, aparte de la posición dorsal, es que la propulsión se realiza con el movimiento ascendente de cada pierna.

También es el único estilo, de los cuatro reconocidos oficialmente por la FINA, en cuyas competiciones los nadadores salen de dentro del agua.

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

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

## PLAN DE CLASE

<b>Institución Educativa:</b> Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Nombre del profesor:</b> Lic.:	<b>Bloque curricular:</b> Movimientos Naturales
<b>Curso:</b> 3°- 4°- 5°-6°- 7°-8°-9°-10° Año EGB	<b>Eje de aprendizaje:</b> Habilidades motrices básicas y específicas
<b>Edad:</b>	<b>Eje integrador:</b> Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
<b>Tiempo:</b> 90 minutos	<b>Eje transversal:</b> Formación de una ciudadanía democrática-desarrollar valores universales
<b>Fecha:</b>	<b>Macro destrezas:</b> Movimientos básicos
<b>Año lectivo:</b> 2015-2016	<b>Tema:</b> SALTOS Y CLAVADOS
	<b>Metodología:</b> Mediante la ejecución y la demostración.
<b>Objetivo de la clase:</b> Aplica los fundamentos técnicos básicos al momento de realizar los saltos y clavadas en diferentes demostraciones.	

Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Evaluación		
			Indicadores esenciales	Técnica	Instrumento
Aumentar el desarrollo de los estilos mediante los saltos y clavados a la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento general y específico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 metros de largo solamente brazada.</li> <li>• 30 metros solamente patada.</li> <li>• Estilo libre 50 metros largos.</li> </ul> </li> <li>➤ Preguntas sobre el tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿conoce los clavados o saltos?</li> <li>• ¿a saltado o clavado alguna vez?</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación y demostración del tema.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hincados al borde de la piscina realizamos semi clavados con las manos en frente simulando un clavado propio a los estilos.</li> </ul> </li> <li>➤ Explicación de la actividad de los ejercicios del estilo crawl.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parados al filo de la piscina realizamos ya un lanzamiento recto del cuerpo, para posteriormente lanzarnos con el cuerpo en forma horizontal.</li> <li>• Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>• Corrección de errores</li> <li>• Aplicación de lo aprendido</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contingente humano</li> <li>• Silbato</li> <li>• piscina</li> <li>• Conos</li> <li>• salvavidas</li> <li>• tablas</li> <li>• gafas</li> <li>• gorra</li> <li>• sandalias</li> </ul>	Salta a la piscina y sale a flote de una manera correcta sin desesperación dentro del agua.	observación	Lista de cotejo

## INFORMACION CIENTIFICA

### SALTOS Y CLAVADOS

- Ducharse antes de entrar a la piscina con chanclas.
- Usar chanclas para ir al servicio.
- No correr alrededor de la piscina.
- Uso correcto del material.
- Entrar a la piscina siempre por las escaleras y siempre de espaldas a no ser que monitor indique lo contrario.
- Uso correcto del medio acuático.

### SALTOS Y CLAVADOS

Son ejercicios realizados por los principiantes o nadadores para perfeccionar o adquirir mayor destreza y habilidad en las salidas de los diferentes estilos de natación, así como para tener dominio del trampolín o tabla de salto, y plataformas.

En natación existe una disciplina denominada Clavados, la cual se especializa en perfeccionar los saltos o clavados; este deporte se practica en una piscina denominada fosa de clavado. Dicha piscina tienen:

1. Un trampolín de un Metro de altura (con 2 o 4 tablas)
2. Un trampolín de tres Metro de altura (con 2 o 4 tablas)
3. Y una estructura de cemento llamada Plataforma con las siguientes alturas:

**Bibliografía:** REFORMA CURRICULAR PARA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO 2012

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

## **NATACIÓN**

### **Concepto de natación**

La natación es un deporte aeróbico, también es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos o las piernas, dentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.

La natación es el movimiento y desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa.

### **EL PROCESO DE AMBIENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN**

#### **Los primeros pasos en el aprendizaje de la natación**

Cuando un alumno decide acercarse por primera vez al aprendizaje de la natación debe sortear un montón de obstáculos hasta que realmente puede sentirse cómodo en el medio acuático y disfrutar del mismo.

Comúnmente a estos primeros pasos que constituyen un nivel de aprendizaje de la natación se los conoce como etapa o nivel de ambientación al medio acuático. El alumno debe acostumbrarse a moverse en una posición corporal que no es la habitual y en un medio en el cual experimenta una pérdida de su peso corporal bastante importante y donde el equilibrio se transforma en flotación y el consiguiente dominio de ella. Los sentidos en particular el de la vista y el acústico se ven seriamente trastornados por el efecto del agua y la sensibilidad varía notablemente con respecto al medio terrestre.

Si tuviésemos que definir el nivel de ambientación al medio acuático diríamos que es un proceso sistemático que busca por intermedio de la intervención

pedagógica sobre la conducta motora intencional del alumno tratar que el mismo pase de un desconocimiento del medio a una gradual y paulatina acomodación y asimilación del mismo.

En definitiva los grandes objetivos de este nivel serian conseguir un buen nivel de autonomía en el alumno y una mayor disponibilidad motriz.

## **ETAPAS**

Dentro de este nivel de aprendizaje me permitiré sugerir subdividir el mismo en diferentes etapas, de manera de tener muy claro la gradación del proceso de enseñanza aprendizaje.

- ✚ Etapa de primer contacto
- ✚ Etapa de los desplazamientos
- ✚ Etapa de la inmersión y respiración
- ✚ Etapa de la flotación
- ✚ Etapa de dominio del cuerpo en el agua

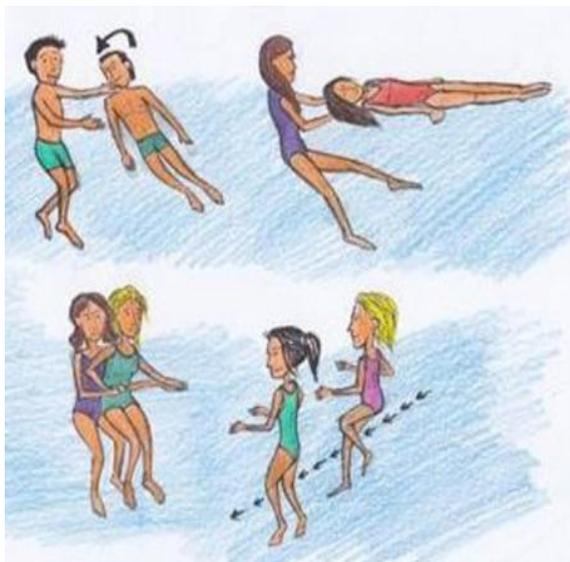
### **ETAPA DE PRIMER CONTACTO**

Cuando un alumno asiste por primera vez a tomar clase de natación y sobre todo en el caso de aquellos en edades del nivel inicial sería sumamente conveniente tratar de recabar la mayor información posible acerca del alumno. Preguntarle a los padres cuáles son sus expectativas saber si ellos han tenido una buena experiencia con el medio acuático, si saben nadar o no. Saber también si su hijo manifiesta agrado o no por el agua etc. De esta manera podemos tener una información valiosísima que nos permitirá armar grupos de trabajo mucho más



homogéneos y también nos brinda la posibilidad de comunicarnos con los padres de manera de informar de que manera trabajamos y cuáles son nuestros objetivos. De la misma manera el niño tendría la oportunidad de conocer las instalaciones los profesores y no que todo esto ocurra el primer día de clase.

### ETAPA DE LOS DESPLASAMIENTOS

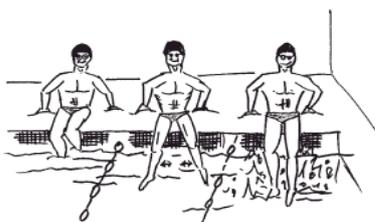


Esta es la primera etapa que realmente se realiza en el natatorio, en la misma buscaremos el ingreso del alumno al natatorio y fundamentalmente el trabajo de desplazamiento con apoyo plantar. Para el ingreso al natatorio deberemos tener en cuenta las posibilidades que ofrece, es decir, si tiene

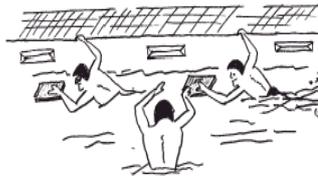
solamente una escalera individual, si tiene una escalera de cemento más amplia o si no tiene escaleras. En todos los casos el profesor deberá ubicarse dentro del natatorio y hacer ingresar a los alumnos de a uno tratando de que este momento para la perspectiva del alumno sea lo más seguro posible.

Desarrollaremos algunos ejercicios que pueden realizarse en esta etapa, teniendo en cuenta la progresión desde lo más sencillo a lo complejo:

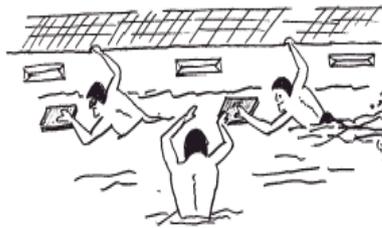
Tomados del borde con ambas manos realizar desplazamientos laterales a un lado y al otro del natatorio.



Tomados del borde con una mano, realizar desplazamientos hacia delante.



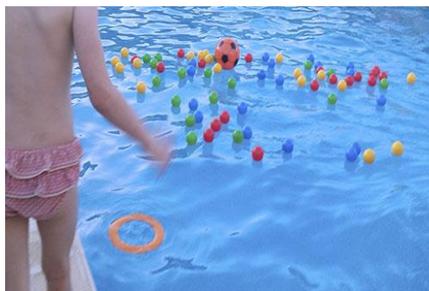
Tomados del borde con una mano, realizar desplazamientos hacia delante y atrás.



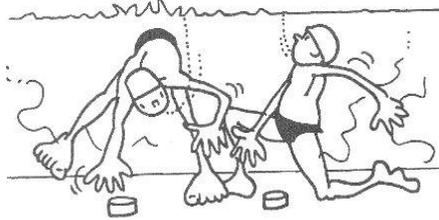
Tomados de la mano de un compañero, o del profesor realizar desplazamientos.



Individualmente desplazarse y recoger diferentes elementos que estén flotando.



Ídem anterior pero en grupos y de manera competitiva, a ver qué grupo junta mayor cantidad



Realizar trenes y pasear en la piscina.



Ídem anterior y pasar por diferentes puestos que estén en la piscina.



Intentar avanzar con pequeños saltos con dos pies.



Ídem pero alternando el apoyo



Desplazándose pasar la pelota al compañero.



En grupos desplazarse y puntería buscando colocar un aro a cierta altura que facilite la tarea.



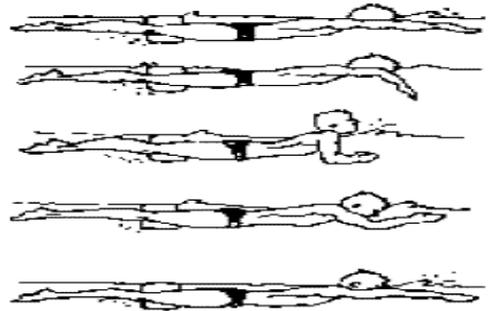
Ídem anterior pero en acción competitiva, que grupo consigue realizar la mayor cantidad de goles en un tiempo determinado



Todo tipo de juego que implique desplazamientos

## **ETAPA DE LA INMERSION Y RESPIRACION**

Son objetivos de esta etapa lograr en primer lugar el contacto del agua en la cara, la apnea y apertura de los ojos debajo del agua y por ultimo incluir la mecánica respiratoria.



Que el alumno juegue a que se lava la cara



Hacerlo con un compañero



Intentar tomar aire por la boca y luego apoyar la cara despacio y brevemente en el agua.



Tratar de introducir la cabeza completa dentro del agua.



Ídem anterior pero abriendo los ojos debajo.



Jugar con un compañero a tratar de descubrir que señas me hace abajo del agua.



Tomar aire por la boca y luego soplar suavemente y de manera prolongada el aire tratando de empujar una pelotita.



Ídem anterior pero colocando la boca al ras del agua.



Ídem anterior pero realizarlo debajo del agua.



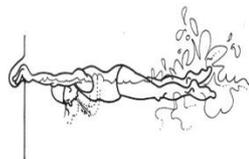
Tomar aire y soltarlo debajo del agua intentando sentarse en el suelo de la piscina.



Tomados del borde tomar aire y soltarlo debajo del agua de manera rítmica.



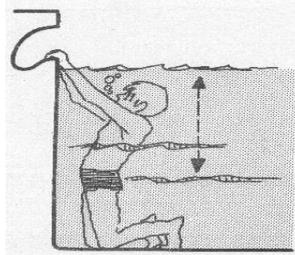
Intentar soltar el aire debajo del agua por boca y nariz.



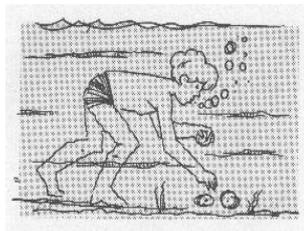
Tomar aire e intentar pasar por dentro de un aro que está sumergido (siempre con apoyo plantar).



Jugar a ver quién logra mantenerse mayor cantidad de tiempo con la cabeza debajo del agua.

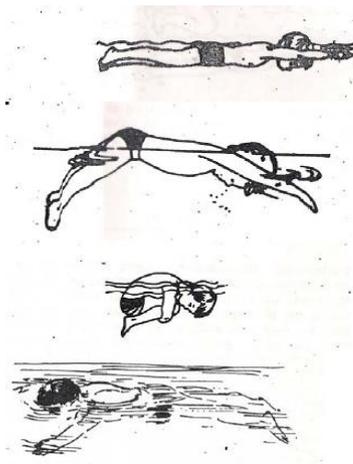


Todo tipo de juego que sea ampliativo de sumergir la cabeza y mecánica respiratoria.



### ETAPA DE LA FLOTACION

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

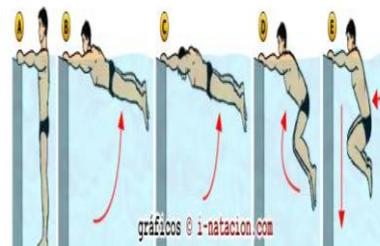


Por último, decir que los ejercicios aquí expuestos tienen un carácter genérico y por lo tanto no se adaptan a las características individuales de cada persona, como por ejemplo la edad, el miedo, la ansiedad, o las características ambientales como las dimensiones del vaso, número de alumnos, etc.

- **Flotación ventral con apoyo**

**Dificultad: baja**

Objetivos: Por simple que parezca este ejercicio tiene su componente de dificultad para las personas que se inician. Los objetivos específicos de este ejercicio son: adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical. Otro objetivo sería la inmersión de la cara, sin embargo, consideramos que es un objetivo previo a la flotación.



**Material auxiliar de apoyo:** Ninguno.

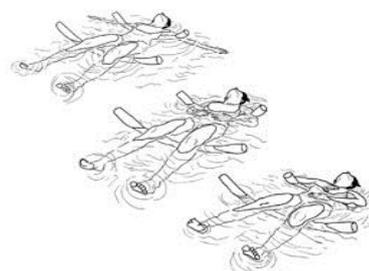
**Descripción del ejercicio:**

**Posición de partida:** De pie, agarrado al borde de la piscina y haciendo pie en el fondo.



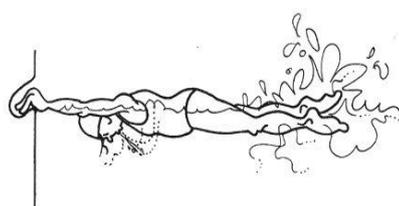
**Adoptar la posición de flotación ventral (horizontal boca abajo)**

Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie sin soltarse del borde.



Puede ser muy útil, especialmente para los aún no tienen la confianza suficiente, usar material auxiliar de apoyo como pueden ser los manguitos (flotadores para los brazos) o "el churro" (barra de espuma flexible).

**Mejorar la posición horizontal:** Cuerpo totalmente relajado. Sin soltarse del borde, brazos extendidos. Hacer una inspiración y

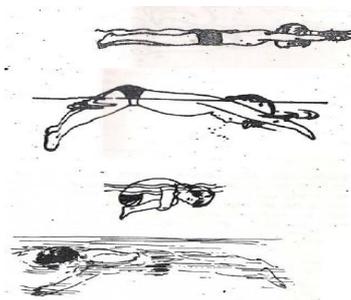


meter la cabeza bajo el agua entre los brazos. Esto facilitará la elevación de las piernas y por lo tanto de la flotación. Abrir ligeramente las piernas en el plano horizontal. Aguantar unos segundos en esta posición.

**Vuelta a la posición inicial:** Para retornar a la posición de inicio (A) de la manera más cómoda y con el menor esfuerzo, se agrupan las extremidades inferiores (sin soltar el borde), llevando las rodillas hacia el pecho y echando la cabeza hacia atrás.

Algunas personas, especialmente mujeres de cierta edad, les cuesta mucho volver a la posición de inicio (figura A) debido a su alto grado de flotabilidad.

**Vuelta a la posición inicial:** Según levantamos la cabeza y flexionamos las rodillas, el cuerpo entero irá adoptando la posición vertical y volver a poner los pies en el fondo.



**Observaciones:** Cuantas más partes del cuerpo estén sumergidas en el agua, mayor será tu capacidad de flotación. Si estás muy tenso te costará alcanzar los objetivos, intenta relajarte todo lo posible.

- **Flotación ventral con apoyo móvil**

**Dificultad:** baja

**Objetivos:** Flotación ventral, inmersión, toma de confianza con el material auxiliar.

**Material auxiliar de apoyo:** Barra flotante flexible (churro, bastón, etc.).



**Posición de partida:** Con un compañero o con el profesor, uno frente a otro y agarrados de las manos. Para una mayor flotabilidad el alumno se pondrá la

barra flotante a la altura del pecho, sujeto entre los brazos, o bien a la altura de la cintura.

**Remolcar al compañero:** Dejaremos que el compañero tire de nosotros sin poner resistencia y relajándonos, permitiendo que el cuerpo flote en posición horizontal. El compañero que remolca, dará un paseo por la piscina y durante ese trayecto sumergiremos la cara dentro del agua.



**Observaciones:** Cuantas más partes del cuerpo estén sumergidas en el agua, mayor será tu capacidad de flotación. Si estás muy tenso te costará alcanzar los objetivos, intenta relajarte todo lo posible.

- **Variantes:**

**Variante 1:** Cambia la barra de flotación de posición, a la altura de la cintura, en el pecho, en los muslos, y observa tu capacidad de flotación.

**Variante 2:** Igualmente comprueba la diferencia de flotación de tu cuerpo cuando tienes la cabeza fuera del agua y cuando está dentro.

- **Flotación ventral sin apoyo y con flotador**

**Dificultad:** baja/media

**Objetivos:** Flotación ventral, pequeños desplazamientos, propulsión, toma de confianza con el material auxiliar.



**Material auxiliar de apoyo:** Cinturón flotador de módulos. También se puede usar otro tipo de flotadores como en cinturón de agua o la barra flotante flexible.

**Posición de partida:** Agarrado al borde de la piscina con los brazos estirados y haciendo pie en el fondo. El flotador se coloca en la espalda bien en la parte dorsal o bien en la zona lumbar.



**Adoptar la posición de flotación horizontal:** Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie sin soltarse del borde.

Soltar un brazo mientras mueves las piernas lo suficientemente fuerte como para que no se hundan y mantenerlas elevadas.



Suelta los dos brazos y, sin parar las piernas, realiza movimientos de brazos al estilo perrito para mantener la posición y acercarte al borde.

- **Variantes:**

**Variante 1:** Realiza el ejercicio metiendo la cabeza bajo el agua.

**Variante 2:** Realiza el ejercicio sin flotadores tanto con la cabeza fuera como con la cabeza dentro del agua.

Recuperación de la posición de pie

**Dificultad:** baja/media

**Objetivos:** Vuelta a la posición vertical, giro transversal del cuerpo, toma de confianza con el material auxiliar.

**Material auxiliar de apoyo:** Flotador cinturón de



módulos. También se puede usar otro tipo de flotadores como el cinturón de aquagym o el "churro".

### **Descripción del ejercicio**

Soltarse de la pared y llevar las manos y los brazos hacia abajo, en dirección a las piernas, con energía. Echar la cabeza hacia atrás mientras comenzamos a flexionar las rodillas.

Las palmas de la manos siguen dirigiéndose, con fuerza, hacia abajo y las piernas totalmente encogidas.

Según el cuerpo se pone en posición vertical, extender las piernas hacia el fondo para apoyar los pies, utilizando los brazos para mantener el equilibrio.

Misma posición que la de partida.

**Observaciones:** Los pasos D y E deberán ser rápidos y enérgicos, al mismo tiempo que echamos la cabeza hacia atrás.

- **Variantes:**

**Variante 1:** Realizar el ejercicio sin material de apoyo.

Flotación ventral con deslizamiento



**Dificultad:** Media

**Objetivos:** Flotación y deslizamiento ventral con material auxiliar.

**Material auxiliar de apoyo:** Barra flotantes flexible.

**Posición de partida:** De pie en el agua con el "churro" en el pecho.

Daremos un paso hacia el frente al mismo tiempo que estiramos los brazos hacia adelante y nos damos un pequeño impulso en la misma dirección.

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

Inmediatamente metemos la cabeza dentro del agua, entre los brazos, observando que nuestras piernas suben aún más hacia la superficie, las cuales deberán estar juntas. Dejamos que nuestro cuerpo se deslice por la superficie del agua.

Aguantamos un poco la respiración con la cabeza dentro y el cuerpo bien estirado hasta que lleguemos al borde.

**Observaciones:** Es muy importante estar relajado.

Calcular la distancia desde el borde para realizar el ejercicio. Comenzar con tramos cortos e ir aumentando la distancia a medida que se adquiere confianza.

Un error muy común es introducir la cara en el agua antes de lanzarse hacia adelante. Esto hará que el deslizamiento hacia el borde sea más lento. Por el contrario, si no se mete la cara en el agua, los pies pueden que no floten lo suficiente como para deslizarse.

- **Variantes:**

**Variante 1:** Prueba hacer el ejercicio desde el borde, comenzando erguido con la espalda contra la pared y con un pie apoyado en ésta para darte impulso.

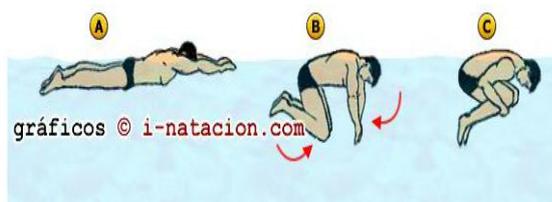
**Variante 2:** Realiza el ejercicio con otro tipo de material, por ejemplo con una tabla en las manos y los brazos estirados.

**Variante 3:** Realiza el ejercicio sin ningún material de apoyo, hasta la pared.

**Variante 4:** Realiza el ejercicio sin ningún material de apoyo y sin la ayuda del borde. Cuando te detengas por completo, adopta la posición vertical con los pies en el suelo.



- **Flotación con extremidades agrupadas (medusa)**



**Dificultad:** Media

**Objetivos:** Flotación, giros, experimentar la sensación de cambios en el centro de gravedad, apnea.

**Material auxiliar de apoyo:** Ninguno.

**Posición de partida:** Posición vertical de pie.

**Flotación ventral:** Dejarse caer hacia adelante mientras estiramos los brazos.

**Inicio agrupación de extremidades:** Agrupando las extremidades, llevar las rodillas hacia el pecho y los brazos hacia las piernas.

**Posición "medusa":** Adopta una posición "fetal", sujetando tus piernas y pegando las rodillas al pecho. Aguanta la respiración unos segundos.



**Observaciones:** Observar que el cuerpo flota mucho mejor cuando los pulmones están llenos de aire.

- **Variantes:**

**Variante 1:** Realiza el ejercicio una vez con los pulmones llenos de aire y otra sin aire. Nota la diferencia de flotación.

**Variante 2:** Ahora realiza el ejercicio con los pulmones llenos de aire y expúlsalo poco a poco mientras mantienes la posición de "medusa". Observa si flotas más o menos.

- **Flotación dorsal y giro transversal**

La flotación dorsal es incómoda para los que se inician, ya que se pierde la visión espacial habitual, es decir, solo se ve el techo y poco más, en un medio en el que están inseguros. Esto provoca



una pérdida de confianza y desorientación por parte del alumno, especialmente en los más pequeños. Por este motivo, será muy recomendable que el profesor esté con el alumno dentro del agua para ayudarlo y darle confianza.

Hay mucha personas que por su constitución física o falta de relajación no pueden de flotar. Un ejemplo muy claro son las personas que hacen pesas, ya que tienen demasiada masa muscular y ésta se hunde. Si este es tu caso, no te preocupes, intenta realizar el ejercicio con dos "churros". También puedes utilizar otros tipos de materiales de flotación y combinarlos, como por ejemplo, el chorro en la espalda o en la cintura, incluso por detrás de las piernas.

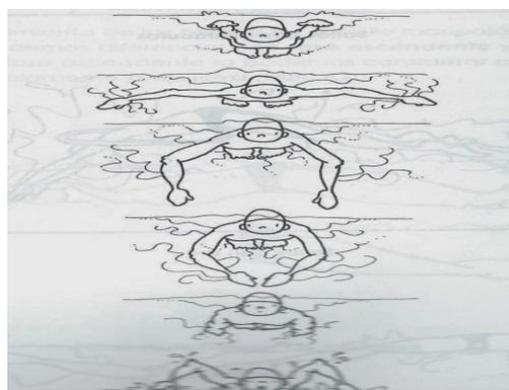
- **Variantes:**

**Variante 1:** Realizar el ejercicio sin material auxiliar.

**Variante 2:** Realizar el mismo ejercicio y pasar de la posición de flotación dorsal a la flotación ventral girando el cuerpo por el eje longitudinal.

### **ETAPA DEL DOMINIO CORPORAL**

En esta etapa tendremos como objetivos fundamentales que el alumno trate de trasladar la mayor cantidad de conductas motoras posibles al medio acuático. También es la etapa para el trabajo de todo tipo de zambullidas, para experimentar diferentes tipos de propulsión libre y también para experimentar el desplazamiento subacuático. Las ejercitaciones que se pueden realizar en esta etapa dependen mucho de la creatividad de cada docente y además en cada grupo de aprendizaje pueden ser diferentes



## BIBLIOGRAFÍA

### CITADA

- ❖ **TERÁN Ramiro;** Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador 2001 (pág. 11)
- ❖ **GOMEZ Jorge;** *La Educación Física en el Patio;* Editorial Stadium; Buenos Aires – Argentina 2002 (pag.22-23)
- ❖ **ZAGALAZ María Luisa;** *Corrientes y Tendencias de la Educación Física;* Editorial Inde; Barcelona – España 2001 (pag.19 – 26)
- ❖ **SÁNCHEZ William;** *Planificación Curricular Cultura Física;* Ecuador 2008 (pág. 45)
- ❖ **PEREZ FRAN;** Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte Ed. Gymnos. Madrid 2001 (pág. 15)
- ❖ **PEREZ FRAN;** Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte Ed. Gymnos. Madrid 2001 (pág. 45)
- ❖ **PASEO Francisco;** Didáctica y educación general 2003 (pág. 147)
- ❖ **HERNÁNDEZ Raya Roberto;** La preparación inicial, Universidad de la Tunas 1998 (pág. 55-57)
- ❖ **NAVARRO Fernando;** La Natación y su entrenamiento. Madrid. 1999. Texto que indica las características cualitativas de la técnica (pág. 25)
- ❖ **MARTINEZ DP;** Psicología Cognitiva. Un punto de vista cognoscitivo. México, Trillas 1996 (pag.123)
- ❖ **CEVALLOS Manuel;** “la enciclopedia de la educación I” edición 2003, Barcelona- España (pág.42)
- ❖ **FERNANDEZ Derin;** Procesos de enseñanza aprendizaje, aspectos teóricos y prácticos 1997 (pág. 2)
- ❖ **FERNANDEZ Derin;** Procesos de enseñanza aprendizaje, aspectos teóricos y prácticos 1997 (pág. 23)

## **CONSULTADA**

- ❖ **ALVAREZ J.** Planificación y organización de entrenamiento juvenil, Editorial, Gymnos, Madrid – España.1997.
- ❖ **BAÑUELOS R.** La iniciación deportiva, España 1984.

# ANEXOS



**ENCUESTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA Y A LA LICENCIADA DE  
CC.FF DE LA ESCUELA MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE  
YEROVI”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca del deporte de la natación en los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

**NOTA:**

La presente encuesta está realizada con el objetivo de obtener información para la elaboración de un proyecto, y su información será de absoluta confidencialidad.

1. **¿Considera usted que es importante la actividad física en sus estudiantes?**

SI

NO

2. **¿Conoce usted que es la psicomotricidad?**

SI

NO

3. **¿Cree usted que el deporte mejora la psicomotricidad de sus estudiantes?**

SI

NO

4. ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas de psicomotricidad?

SI

NO

5. ¿Los estudiantes de su institución educativa practican actividad física en el tiempo libre?

SI

NO

6. ¿Conoce usted que es la natación?

SI

NO

7. ¿Considera usted que los estudiante de su institución educativa deberían aprender a nadar?

SI

NO

8. ¿De qué manera considera usted que la natación influye en la psicomotricidad de los estudiantes?

MUCHO

POCO

NADA

9. ¿Determina usted importante la práctica de la natación para mejorar la psicomotricidad en los niños?

SI

NO

**10. ¿Considera usted que la predisposición de los estudiantes influye mucho en la práctica de la natación?**

**SI**

**NO**

**11. ¿Su institución educativa cuenta con un espacio para la práctica de la natación?**

**SI**

**NO**

**12. ¿Considera usted que al contar con un manual didáctico se mejoraría el proceso de enseñanza- aprendizaje de la natación?**

**SI**

**NO**

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA

---

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca del deporte de la natación en los estudiantes de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

**NOTA:**

La presente encuesta está realizada con el objetivo de obtener información para la elaboración de un proyecto, y su información será de absoluta confidencialidad.

**1. ¿Conoce que es la natación?**

SI

NO

**2. ¿Usted considera importante la natación?**

SI

NO

**3. ¿Ha practicado alguna vez el deporte de la natación?**

SI

NO

4. ¿Le gustaría aprender a nadar?

SI

NO

5. ¿Su institución cuenta con el espacio apropiado para la práctica de la natación?

SI

NO

6. ¿Ha acudido alguna vez a un curso de natación?

SI

NO

7. ¿El profesor de cultura física proyecta videos ilustrativos de natación?

SI

NO

8. ¿Considera importante saber nadar?

SI

NO

9. ¿Determina usted que la natación ayudara a mejorar su condición física?

SI

NO

10. ¿Cree que la práctica del deporte de la natación ayuda a mejorar su rendimiento académico?

SI

NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”**

