



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y
METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN
EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y
SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA
UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO
LECTIVO 2011-2012”**

Tesis presentada previa la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física

Autor:

Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny

Director:

Lic. Almachi Oñate Ciro Lenin

Latacunga - Ecuador

Mayo - 2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación con el tema: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny

CI: 050237193-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**, de Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero 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, Mayo del 2013

Lic. Almachi Oñate Ciro Lenin

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

APROVACIÓN 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 el postulante: **COFRE GUANOLUISA JORGE GEOVANNY** con el Título de Tesis: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 13 mayo del 2013

Para constancia firman:

.....
Lic. Antonio Patricio Páez Yanéz
PRESIDENTE DE TRIBUNAL

.....
Lic. Cesar Augusto Moreira Játiva
MIEMBRO DE TRIBUNAL

.....
Lic. Geovanny Francisco Arroyo Segovia
OPOSITOR DE TRIBUNAL

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sentido y más profundo agradecimiento a quienes forman parte de la Universidad Técnica de Cotopaxi, institución que me abrió las puertas y me brindó la oportunidad de perfeccionarme y ampliar mi campo profesional con invalorable conocimientos científicos, académicos y humanos en beneficio de la niñez y la colectividad.

Agradezco a todos nuestros maestros de manera especial al Lic. **Ciro Almachi** Tutor del presente trabajo de investigación quien me guio de forma acertada y eficiente.

Jorge

DEDICATORIA

Al haber concluido una etapa muy importante en mi vida, con mucho cariño quiero dedicar este esfuerzo a mi familia en especial a mi esposa Martha y mis hijos Sebastián y Doménica quienes estuvieron en todo momento motivando durante todo el periodo universitario hasta culminar esta carrera.

Jorge



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”

Autor:

Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny

RESUMEN

El presente trabajo, fue realizado mediante la encuesta, de ahí el propósito de implementar un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la natación, el mismo que permitirá crear conciencia en los maestros y padres de familia, por medio de ellos transmitir a los niños/as la importancia que tiene la natación y los beneficios que se obtendrá al ser aplicado como una herramienta de enseñanza-aprendizaje en los niños/as de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" .

Los primeros años de vida del niño, el desarrollo infantil es un proceso biológico y social básico. Tradicionalmente se ha estudiado desde lo psicológico, sin embargo en concordancia con el enfoque de estudio del desarrollo infantil en el contexto del ciclo de vida, se analiza el desarrollo integral del niño los mismos que influye en la evolución de las funciones motrices, sensoriales, afectivas, cognitivas y sociales, la organización del entorno familiar y social en el que el niño se desenvuelve, en su constante cambio y transformación.

La familia, la comunidad y la nación en la que el niño vive, no presentan bases y principios para el cuidado integral del niño, lamentablemente el desconocimiento de una correcta utilización del tiempo libre y de la ausencia de los padres por diferentes motivos como son sus trabajos, o donde existe solo presencia de unos de los miembros, no permite la práctica de la Natación en los niños/as.

El Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo, para docentes, alumnos, padres de familia y autoridades de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria", 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.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

“ELABORATION OF A MANUAL WITH BASIC EXERCISES AND SWIMMING TEACHING METHODOLOGY AT THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE SIXTH AND SEVENTH YEARS OF GENERAL BASIC EDUCATION IN THE “PATRIA” COMIL -13 EDUCATIVE UNIT DURING 2011 – 2012 ACADEMIC YEAR”.

Autor:

Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny

ABSTRACT

This research was conducted by the survey, hence the purpose of implementing basic exercises and swimming teaching methodology manual, the same that will create awareness among teachers and parents, using them to transmit to the children about the importance of swimming and the benefits that will be obtained when applied as a tool for teaching and learning in children of the sixth and seventh years of General Basic Education in the “PATRIA” Comil -13 Educative Unit during 2011 – 2012 academic year”.

The early children life development is a biological and basic social process. Traditionally it has been studied since the psychological way, but in keeping with the focus of children development study in the context of life cycle we analyze the children development that include the motor development, sensory, affective, cognitive and social family organization functions and social environment in which the children develop their changes and transformation.

The family, the community and the nation in which the children live, have bases and principles for children care, unfortunately, the ignorance, the lack of proper use of free time are in disorganized homes mostly where their parents´ are not there only the presence of some members, allowing no swimming practice in children.

The basic exercises and methodology manual is a basic need that will serve as a support document for teachers, students, parents and authorities of the “PATRIA” Comil-13 ", enabling them to review procedures, methodologies, and strategies allow in their educational work is effective and efficient for the youth and children benefit of this dear and noble educative unit.

ÍNDICE

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del Director de Tesis.....	iii
Aprobación de tribunal de grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice.....	ix
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

1. Fundamentación Teórica.....	3
1.1. Antecedentes Investigativos.....	3
1.2. Categorías Fundamentales.....	6
1.3. Marco Teórico.....	7
1.3.1. Desarrollo Integral del Niño.....	7
1.3.2. Cultura Física.....	14
1.3.3. Natación.....	18
1.3.4. Metodología.....	25
1.3.5. Enseñanza Aprendizaje.....	31
1.3.6. Manual.....	32

CAPÍTULO II

2. Análisis e interpretación de resultados.....	36
2.1. Análisis de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”.....	36
2.2. Caracterización de la metodología empleada.....	37
2.2.1. Diseño Metodológico.....	37
2.2.2. Tipo de Investigación.....	37
2.2.3. Metodología.....	38
2.2.4. Unidad de estudio.....	38

2.2.5.	Diseño estadístico.....	39
2.2.6.	Técnicas de investigación.....	40
2.3.	Encuesta dirigida a los Docentes, Padres de Familia y Estudiantes..	41
2.3.1.	Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”.....	41
2.3.2.	Encuesta dirigida a los Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil -13 “Patria”.....	49
2.3.3.	Encuesta dirigida a los Estudiantes de la Unidad Educativa Comil- 13 “Patria”.....	56
2.4.	Conclusiones.....	64
2.5.	Recomendaciones.....	65

CAPÍTULO III

3.	Diseño de la propuesta.....	66
3.1.	Datos Informativos.....	66
3.2.	Justificación de la propuesta.....	66
3.3.	Objetivos.....	67
3.3.1.	Objetivo General.....	67
3.3.2.	Objetivos Específicos.....	67
3.4.	Descripción de la propuesta.....	68
3.5.	Plan operativo de la propuesta.....	69
3.6.	Elaboración de un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para la Enseñanza de la Natación.....	72
3.6.1.	Aspectos básicos del aprendizaje.....	73
3.6.2.	Ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la Natación.....	73
3.6.3.	El tipo de piscina.....	75
3.6.4.	Material.....	77
3.6.5.	Forma de enseñar.....	79
3.6.6.	Familiarización.....	82
	Actividades.....	83
3.6.7.	Respiración.....	90
	Actividades.....	91

3.6.8.	Flotación.....	96
	Actividades.....	97
3.6.9.	Sumersión.....	101
	Actividades.....	102
3.6.10	Propulsión.....	107
	Actividades.....	108
3.6.11	Introducción a las técnicas básicas de los estilos de la Natación.....	113
3.6.12	Estilo crol.....	114
3.6.13	Estilo espalda.....	116
3.6.14	Estilo pecho.....	118
3.6.15	Estilo mariposa.....	121
3.6.16	Salvamento y socorrismo.....	125
3.7	Bibliografía.....	126
3.8.	Anexos.....	128

INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS:

2.3	Análisis e interpretación de las encuestas realizadas a los Docentes, Padres de Familia, y estudiantes de la institución.....	41
2.3.1	Encuesta dirigida a los Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”.....	41
	Cuadro N-° 1 ¿Es importante la Natación a tempranas edades?.....	41
	Gráfico N-° 1 ¿Es importante la Natación a tempranas edades?.....	41
	Cuadro N-° 2 ¿La Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus estudiantes?.....	42
	Gráfico N-° 2 ¿La Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus estudiantes?.....	42
	Cuadro N-° 3 ¿Utiliza estrategias metodológicas para la enseñanza de la Natación?.....	43
	Gráfico N-° 3 ¿Utiliza estrategias metodológicas para la enseñanza de la Natación?.....	43
	Cuadro N-° 4 ¿Conoce los fundamentos básicos de enseñanza aprendizaje de la Natación?.....	44
	Gráfico N-° 4 ¿Conoce los fundamentos básicos de enseñanza aprendizaje de la Natación?.....	44
	Cuadro N-° 5 ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica de la Natación?.....	45
	Gráfico N-° 5 ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica de la Natación?.....	45
	Cuadro N-° 6 ¿Para la práctica de la Natación la escuela dispone de todos los implementos necesarios?.....	46

Gráfico N-° 6 ¿Para la práctica de la Natación la escuela dispone de todos los implementos necesarios?.....	46
Cuadro N-° 7 ¿Conoce usted que es un Manual de Enseñanza metodológica de la Natación?.....	47
Gráfico N-° 7 ¿Conoce usted que es un Manual de Enseñanza metodológica de la Natación?.....	47
Cuadro N-° 8 ¿Al contar con un Manual didáctico considera usted que se mejorará el proceso de Enseñanza - Aprendizaje?.....	48
Gráfico N-° 8 ¿Al contar con un Manual didáctico considera usted que se mejorará el proceso de Enseñanza - Aprendizaje?.....	48
2.3.2 Encuesta dirigida a los Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”.....	
Cuadro N-° 1 ¿Tiene usted conocimiento acerca de la Natación?.....	49
Gráfico N-° 1 ¿Tiene usted conocimiento acerca de la Natación?.....	49
Cuadro N-° 2 ¿Considera usted que es importante que su niño realice actividades relacionadas con la Natación?.....	50
Gráfico N-° 2 ¿Considera usted que es importante que su niño realice actividades relacionadas con la Natación?.....	50
Cuadro N-° 3 ¿Cree usted que la Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus niños?.....	51
Gráfico N-° 3 ¿Cree usted que la Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus niños?.....	51
Cuadro N-° 4 ¿Sus niños practican Natación en su tiempo libre?.....	52
Gráfico N-° 4 ¿Sus niños practican Natación en su tiempo libre?.....	52

Cuadro N-° 5	¿Considera importante el uso de un Manual metodológico para la Enseñanza-Aprendizaje de la Natación en la Institución Educativa de su niño?.....	53
Gráfico N-° 5	¿Considera importante el uso de un Manual metodológico para la Enseñanza-Aprendizaje de la Natación en la Institución Educativa de su niño?.....	53
Cuadro N-°6	¿Cree usted que la Natación escolar favorecería a la predisposición de su niño para ejercitar este deporte?.....	54
Gráfico N-°6	¿Cree usted que la Natación escolar favorecería a la predisposición de su niño para ejercitar este deporte?.....	54
Cuadro N-°7	¿Le gustaría que existiera un Club que represente a la Institución Educativa en campeonatos dentro y fuera de la ciudad?.....	55
Gráfico N-°7	¿Le gustaría que existiera un Club que represente a la Institución Educativa en campeonatos dentro y fuera de la ciudad?.....	55
2.3.3	Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”	56
Cuadro N-°1	¿Sabe usted Nadar?.....	56
Gráfico N-°1	¿Sabe usted Nadar?.....	56
Cuadro N-°2	¿Le gustaría aprender a nadar?.....	57
Gráfico N-°2	¿Le gustaría aprender a nadar?.....	57
Cuadro N-°3	¿Su Profesor le motiva para que practique la Natación?.....	58
Gráfico N-°3	¿Su Profesor le motiva para que practique la Natación?.....	58
Cuadro N-°4	¿Su Profesor de Cultura Física le proyecta videos demostrativos de ejercicios básicos de la Natación?.....	59

Gráfico N-°4¿Su Profesor de Cultura Física le proyecta videos demostrativos de ejercicios básicos de la Natación?.....	59
Cuadro N-°5¿Su Escuela cuenta con piscina adecuada para practicar la Natación?.....	60
Gráfico N-°5¿Su Escuela cuenta con piscina adecuada para practicar la Natación?.....	60
Cuadro N-°6¿Para la práctica de la Natación su Escuela dispone de todos los implementos necesarios?.....	61
Gráfico N-°6¿Para la práctica de la Natación su Escuela dispone de todos los implementos necesarios?.....	61
Cuadro N-°7¿Su Profesor de Cultura Física realiza ejercicios de demostración en la piscina?.....	62
Gráfico N-°7¿Su Profesor de Cultura Física realiza ejercicios de demostración en la piscina?.....	62
Cuadro N-°8¿Su Profesor cuenta con un Manual didáctico para orientar de manera eficiente los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Natación?.....	63
Gráfico N-°8¿Su Profesor cuenta con un Manual didáctico para orientar de manera eficiente los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Natación?.....	63

INTRODUCCIÓN

El diseño de un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para los niños/as de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" en la ciudad de Latacunga, es de suma importancia ya que ayuda a desarrollar sus capacidades físicas fortaleciendo la práctica de la Natación, desarrollando el interés por las actividades lúdicas y la correcta utilización del tiempo libre, ya que se optara por juegos significativos que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

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 de la Natación, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral del niño/a.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos que permita emplear la enseñanza de la Natación.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Primero 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 continuo con el diagnostico de las necesidades y el Diseño de un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

El Investigador al realizar el análisis crítico es necesario plantear preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes.

1.- ¿Cuáles son los contenidos teóricos, científicos y conceptuales que fundamenten la elaboración de un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para la Enseñanza de la Natación?

2.- ¿Cuáles son las principales dificultades que se presentan en el P.E.A. de la Natación en las clases de Cultura Física en los Sextos y Séptimos años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"?

3.- ¿Qué instrumento permitirá fortalecer la enseñanza aprendizaje de la Natación en los Sextos y Séptimos años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"?

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, mediante el cual se pudo elaborar el Manual de Ejercicios básicos y Metodológicos para la Enseñanza de la Natación.

El presente trabajo de investigación está establecido en tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El Capítulo I, consta de los antecedentes investigativos, categorías fundamentales y el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Desarrollo Integral del Niño, Cultura Física, Natación, Metodología, Enseñanza Aprendizaje, Manual.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Institución Educativa, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas que se aplicaron al Rector, Docentes, Padres de Familia y Estudiantes de la Unidad Educativa Comil- 13 "Patria".

En el Capítulo III, consta Diseño de la propuesta y el Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para la enseñanza de la Natación

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Según Ruth Cabeza Ruiz, el aprendizaje de la Natación en niños de educación infantil debe hacerse a partir de las características de este periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional y emocional, globalismo y simbolismo. Superando algunos problemas materiales, temporales y de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a las necesidades y expectativas de los niños y niñas, dejando atrás los usuales modelos tradicionales. Con este trabajo se analizan las actuales clases de natación y se proponen nuevas alternativas más acordes con este periodo evolutivo.

Se considera que desde hace varias décadas, el profesional de la Educación Física escolar aboga por una iniciación multideportiva que permita engrosar el bagaje motor de los alumnos de forma que puedan utilizar los aprendizajes adquiridos en diferentes espacios y tiempos. De manera general, la preocupación por las metodologías de enseñanza más idóneas en la iniciación deportiva ha desembocado en el cambio de uso de técnicas de instrucción a técnicas de indagación, a favor de la mayor implicación cognitiva de los alumnos/as y mayor independencia en la toma de decisiones. Desde los centros de formación del profesorado se hace hincapié en aquellos contenidos que se consideran de mayor importancia en la enseñanza de la actividad física, deportiva y la Natación. Estos contenidos son aquellos que dan prioridad a la implicación cognitiva del alumno y a su capacidad para resolver problemas sobre la imitación de modelos, fomentando la espontaneidad y la creatividad frente a la repetición mecánica de habilidades, el trabajo global frente a estrategias analíticas, utilizando el juego como medio básico para el aprendizaje, fomentando el placer por la actividad, creando en los niños hábitos deseables para el futuro uso de la Natación en su

tiempo de ocio como medio de recreación, de relación social y de mantenimiento de la salud.

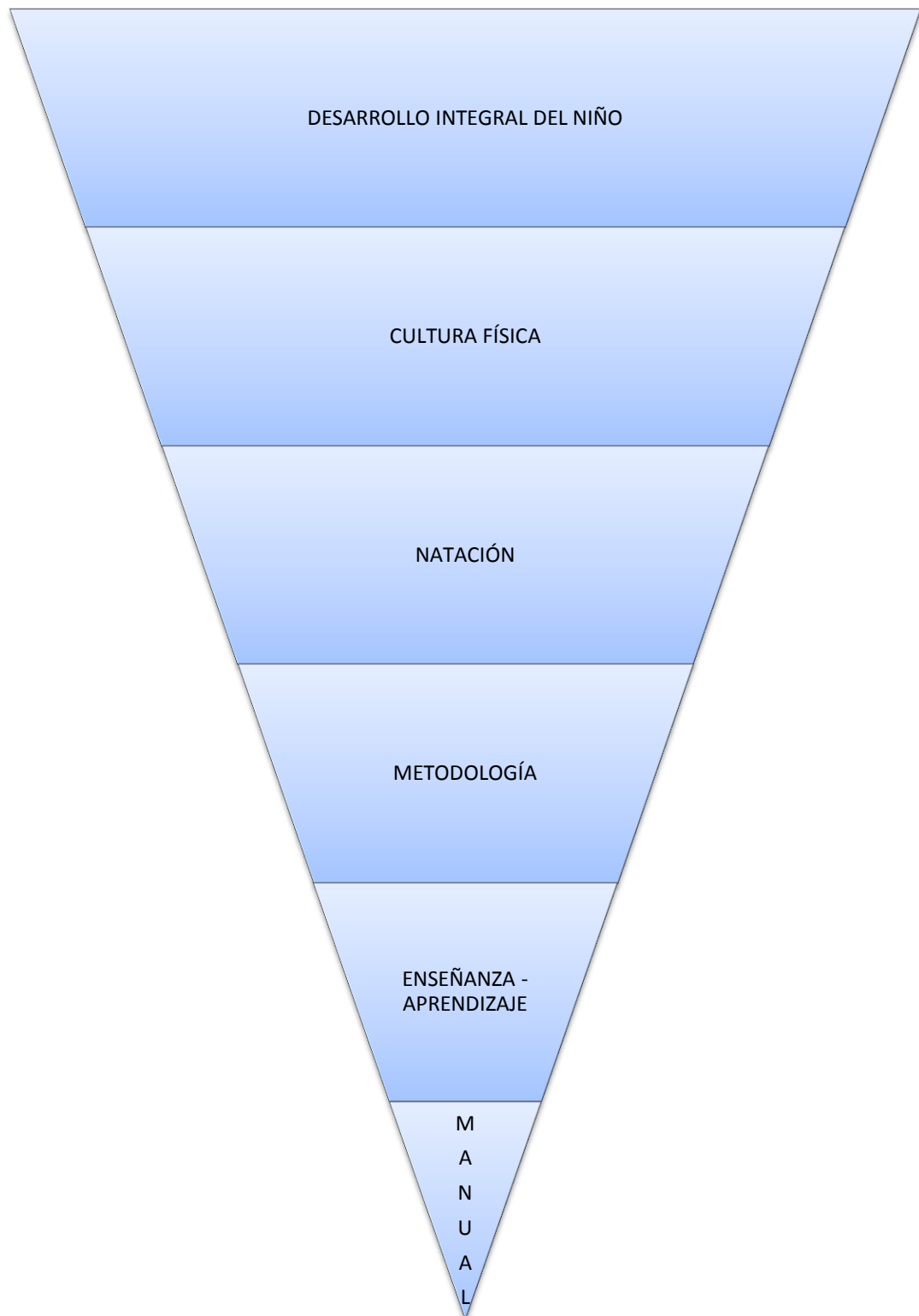
La iniciación deportiva no es más que la enseñanza de una disciplina deportiva cualquiera. Este asunto es, según Hernández (1998), "un proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Así, esta concepción establece el momento en el que comienza la iniciación deportiva, sin entrar en pormenores relativos a las metodologías que deben utilizarse ni a la edad de los iniciados. Sin embargo Blázquez (1986) afirma de la iniciación deportiva que "dicho proceso, 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.

Frente a las doctrinas conductistas que defienden el aprendizaje por repetición (memorización verbal o mecanización motriz) se empieza a entender el proceso de enseñanza - aprendizaje como una interacción activa entre el alumno, la materia y la forma en la que ésta es presentada por parte del profesor. Los contenidos pasan ahora a tomar sentido únicamente cuando se relaciona lo nuevo con las experiencias previas. En función de lo que ya se conoce se es capaz de entablar relaciones entre los conceptos, consiguiendo lo que Ausubel (1980) vino a llamar "Aprendizaje Significativo".

Esta teoría sobre la forma en la que el sujeto aprende se extrapoló a otras áreas de conocimiento, incluida entre ellas, la Educación Física, de manera que el aprendiz no es sólo un sujeto pasivo al que rellenar de conocimiento, sino un ser activo al que debemos tener siempre presente, pues es sobre su conocimiento donde podremos empezar a construir nuevos aprendizajes.

El objetivo de este trabajo es aportar algunas soluciones prácticas a los profesionales de este sector de manera que sus sesiones de Natación mejoren aspectos como la organización de los alumnos, el uso del tiempo útil, el aprovechamiento del material y el uso de técnicas de enseñanza más apropiadas. Se intentará poner remedio a la realidad de la mayor parte de las piscinas, en las que existen espacios poco apropiados, material escaso y tiempo reducido para la práctica efectiva de las habilidades acuáticas.

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO.

Los desafíos a los que se enfrenta el mundo actual, van íntimamente ligados al desarrollo de la Cultura Física, y que afectan no a un porcentaje pequeño de la población, sino a una mayoría creciente; entre estos tenemos, la formación de los estudiantes en este ámbito y su importancia dentro de su entorno comunitario, que ve en su realidad no una salida objetiva a cada una de sus condiciones precarias de vida.

Según el **PNUD (2006)**, El desarrollo se define como “el proceso de ampliación de las opciones de la gente, aumentando las funciones y capacidades humanas. De esta manera el desarrollo refleja además los resultados de esas funciones y capacidades en cuanto se relacionan con los seres humanos. Representa un proceso a la vez que un fin” (pág. 45).

Según **PIAGET (2006)** “El desarrollo es un proceso largo y gradual. Para conseguir un desarrollo integral en el niño, hay que partir del nivel de desarrollo del niño. Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización” (pág. 56).

La realidad de la evolución de un sujeto es paralela en diferentes áreas, sin el desarrollo de las estructuras cognitivas no podría darse el desarrollo social y el desarrollo afectivo, etc. Por este motivo no debemos olvidar que el desarrollo de una persona está sujeto a diferentes dimensiones, por lo que las diferencias entre individuos siempre prevalecen.

Para **VIGOTSKY, (2000)** “Se puede considerar el desarrollo como una secuencia de cambios en el comportamiento y en el mundo del pensamiento y de los

sentimientos que sigue un orden a lo largo del devenir cronológico de cada sujeto” (pág. 90).

Al hablar de desarrollo se refiere a la creciente capacidad de usar el propio cuerpo debido a una secuencia ordenada de cambios en todos los órdenes (físico, intelectual, social, afectivos.) que incluye cambios tanto cuantitativos como cualitativos.

Para **FREUD (2001)** “Dos elementos que determinan este desarrollo son el crecimiento y la maduración:

El crecimiento se refiere a todos los cambios cuantitativos relacionados con el aumento de la masa corporal (peso - altura) en las diferentes etapas del ciclo vital. Está determinado por la herencia o potencial genético, aunque también tienen influencia factores externos como la nutrición o el descanso pero de forma limitada ya que existen mecanismos correctores del propio organismo.

La maduración hace referencia a cambios morfológicos y de conductas específicas determinadas genéticamente y sin la ayuda de ningún aprendizaje. Los factores que intervienen en el desarrollo psico-evolutivo son dos:

- ***Factores Externos.***

Alimentación, nutrición, variables ambientales, clima afectivo, estimulación o experiencias del niño, es decir, la herencia cultural y el aprendizaje social. La corriente defensora de este tipo de factores es la corriente ambientalista.

- ***Factores Internos.***

Potencial genético o la carga hereditaria del niño y su particular maduración del sistema nervioso, es decir, la herencia genética y la maduración orgánica. La corriente defensora de este tipo de factores es la “corriente organicista”.

Hoy en día se considera que estos dos factores, en interconexión, son los determinantes del desarrollo, determinado por la corriente interaccionista o constructivista, cuyos máximos representantes son Piaget y Vigotsky, según la

cual el niño va constituyendo sus conocimientos y estructuras mentales en el intercambio con el medio. No son fruto ni de la genética ni del ambiente, sino de la propia actividad del niño, que reorganiza los datos cualitativamente.

Si un niño experimenta con la natación, irá perfeccionando sus funciones motoras u sensoriales y creará redes nerviosas que no poseía al nacer. En todos los niños se dan unos períodos críticos, que son aquellos lapsos de tiempo en los que se dan las máximas capacidades (sensoriales, motoras, motivacionales y psicológicas) para realizar los aprendizajes de actividades acuáticas. Se dice que se da una receptividad ideal.

Durante esta etapa se presenta la maduración en el área de los conocimientos, ya que se encuentra preparado tanto en el nivel físico como emocional, para el aprendizaje Escolar. La etapa escolar supone un momento de equilibrio en el desarrollo del niño. Durante estos años consigue una cierta armonía, una proporcionalidad en el aspecto físico que se mantiene, a pesar de las modificaciones del crecimiento, desde los 7 hasta los 11 ó 12 años de edad.

Para **AUSUBEL (1995)**, “a nivel psicológico sucede algo parecido, por lo que esta etapa de crecimiento se ha llamado "período de madurez infantil". El niño continúa desarrollándose y perfeccionando sus movimientos, ahora es más fuerte y puede trabajar con mayor habilidad. Le gusta realizar juegos y actividades que exijan cada vez más movimientos fuertes y precisos. El niño ahora se mueve con más habilidad que el adulto y ejercita su actividad sin descanso” (pág. 23).

Para **PALACIOS (1990)** “Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la fase participativa-instruccional, la fase de transición y la fase participativa-competitiva”. (pág. 67).

También existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo las cuales resulta necesario conocer. Es importante usar la información contenida en estas tres fases durante el entrenamiento cotidiano, al emplearlos hay que tener en cuenta el crecimiento individual del participante y las características de desarrollo.

Conocer y aplicar esta información ayudará a que los atletas se desarrollen óptimamente en el deporte y en su vida personal.

1.3.1.1 Fase participativa - instruccional 0 a 6 (hasta 100 años de edad).

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos y actividades.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego y de las bondades de la actividad física constante.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán y disfrutarán interactuando con sus compañeros.
- Desarrollarán y reforzarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor

1.3.1.2 Fase de transición (11 a 15 años de edad aproximadamente).

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva de alta exigencia no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

1.3.1.3 Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

1.3.1.4 Diferencias individuales.

Existe una amplia variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.

1.3.1.5 Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran diferencia entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad. Y en la edad adulta, parece continuar esa tendencia.

1.3.1.6 Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

1.3.1.7 Desde el punto de vista de la natación, el niño está capacitado para.

- Realizar movimientos simétricos y simultáneos de brazos.

- Desplazamientos en posición boca-abajo, cara sumergida, con movimientos alternativos o simultáneos de brazos y alternativos de piernas.

1.3.1.8 El niño de cinco a seis años de edad.

- Perfeccionar lo anterior.
- Aprender en el agua todos aquellos movimientos que sea capaz de realizar fuera.
- No es capaz de coordinaciones complejas ni de técnicas muy estrictas.

1.3.1.9 El niño de 6 a 8 años.

- Aprende con facilidad movimientos simétricos alternados (por ejemplo brazos de pecho con piernas de pecho).
- Concientizar.
- Apreciar bien las nociones de intervalo y ritmo.
- Falta todavía buena contracción muscular, y es mejor a nivel de las extremidades inferiores (de 9 a 10).
- Tiene gran aumento en el plano motor.
- Mejora sensiblemente la precisión aunque todavía falta mucha fuerza y velocidad.
- Tiene buen dominio segmentario: dominio del codo y sus posiciones; independencia del brazo de la cintura escapular; es capaz de entrelazar tensiones.

1.3.1.10 El niño de 9 a 12 años.

El estudio de esta etapa nos presenta un individuo lanzado hacia su propia autonomía, un individuo muy socializado, más objetivo, más razonador y razonable. En palabras de Gesell: "La edad de 9 años señala un cambio: el

individuo no es ya un niño, pero tampoco es aún un adolescente". Efectivamente el niño está ahora en una tierra de nadie, a veces conserva comportamientos muy infantiles, pero otras manifiesta conductas más propias del adolescente, como el aburrimiento, la inclinación a apiadarse de sí mismo, o la identificación con personajes del cine, de la canción o del deporte.

Manifiesta una autonomía y autodeterminación notables y, sin embargo, sigue siendo muy sensible a la opinión de su grupo. Todavía le interesan más las cosas y las personas que él mismo y esto, unido a su interés por el juego, patentiza que aún es un niño, aunque un niño maduro. De aquí que a este período se le denomine como de "madurez infantil".

1.3.1.11 Desarrollo intelectual

Su desarrollo intelectual sigue en aumento y presenta nuevas características. Una de ellas es su tendencia a integrar datos y a organizarlos así, es frecuente ver como se complace en enumeraciones exhaustivas y en las clarificaciones más completas. Sorprende, por ejemplo, su conocimiento de largas listas que pueden ir desde marcas y tipos de automóviles, motocicletas, etcétera, hasta las clasificaciones deportivas. Se informa de las relaciones de parentesco que unen a los diferentes miembros de la familia, de las relaciones de autoridad de una persona sobre otras. En una palabra pone orden en sus conocimientos según una lógica de relaciones diversas.

Mejorar sensiblemente su lógica, su capacidad de realizar operaciones concretas. Entra en la edad razonada, en la que como dice Gesell "adora discutir", pero no hay que discutir con él. Paulatinamente su inteligencia va siendo capaz de organizar operaciones abstractas, fenomenal posibilidad del pensamiento humano que le permite desbordar los límites de lo real para intentar comprenderlo mejor.

1.3.1.12 Constitución de la personalidad.

Dentro de la constitución de su personalidad, el rasgo más notable es el de la socialización. Esta se realiza a partir del grupo, y que va ganando después de los 9 años consistencia y estabilidad. Si en las edades anteriores los niños formaban

grupos en función de las necesidades del aula, del patio de recreo o de las actividades deportivas, y el eje del grupo todavía era el adulto, a partir de ahora los niños se eligen entre ellos por afinidades y simpatías. Van surgiendo en los grupos los populares, los líderes, que dirigen las actividades colectivas.

El grupo es homogéneo en cuanto al sexo. Esta segregación del sexo contrario se observa incluso en lugares donde se da la coeducación. La máxima ruptura entre los sexos se da entre los 9 y los 12 años y cada uno de ellos invoca sus motivos para esta separación.

La caída del prestigio paterno va en aumento. Por varias razones, una de ellas porque el niño se desenvuelve ya en varios ambientes, en cada uno de los cuales rigen diferentes creencias, opiniones, usos y costumbres y de esta forma asimila experiencias que relativizan la imagen ideal que tenía del padre y de la madre. Por otra parte la extensión de sus contactos sociales, la lectura, el cine, la televisión, revelan al niño imágenes de adultos más atractivos que los que tiene en casa.

Según el investigador considera que el desarrollo está definido a efectos de esta investigación como el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades, para alcanzar mejoras individuales y colectivas. Además el desarrollo integral del niño está íntimamente ligado a su desarrollo social y económico principalmente y en esta fase de desarrollo se ve la importancia de insertar actividades que hagan de él un niño normal y con características necesarias para poder desenvolverse en el medio que le espera, una de ellas es la Natación

1.3.2 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.

Según la **EDITORIAL CULTURAL** manifiesta que "La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas" (pág. 7).

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios. Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo-fisiológica y la concepción funcional e integradora.

La primera de estas concepciones se orienta hacia el disciplinarismo y exige el cultivo de un estilo particular que se crea artificialmente dificultades y demanda esfuerzos para superarlas. La siguiente concepción sostiene que la perfección del

cuerpo es el objetivo básico de estas actividades y para poder cumplirlas se debe perfeccionarse en la técnica, aumentar el rendimiento y mejorar la ejercitación en estas condiciones lo físico se aísla de las otras condiciones humanas.

Desde el punto de vista didáctico tiene que desconectarse de los planteos de la pedagogía moderna y de las soluciones que se aplicaban en otros campos educativos. Por el contrario, en la tercera concepción se manifiesta una verdadera comprensión de lo humano y expresándose la necesidad de mantener el equilibrio de todas sus fuerzas, porque la " Cultura Física " tiene que adecuarse a las leyes físicas de la naturaleza humana, para que sus prácticas fortalezcan los órganos y aumenten el rendimiento; y a las psíquicas, para que los efectos de sus ejercicios no se limiten tan solo al cuerpo, si no a coadyuvar a la preparación y formación del hombre en su totalidad

1.3.2.1 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)

1.3.2.2 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.

1.3.2.3 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.

Las competencias se desarrollan en diferentes niveles y en grupos coherentes siempre y cuando se muevan bajo el reglamento y aplicando lo que aprendió antes. El mundo actual a dado gran importancia al deporte, lo ha introducido en el sistema general de educación; ocupa un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y está reconocido como un instrumento educativo. En los niños la iniciación deportiva no significa preparación hacia el determinado deporte ni tampoco la especialización; es tan solo el aprendizaje motor de las habilidades técnicas (simples) y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio sin muchas exigencias técnicas. El deporte es una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos. La competición como campo de aplicación de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

1.3.2.4 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 como 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.

La Cultura Física se instaura a raíz de la Reforma Curricular de 1997, en la que se reemplaza a la que en ese entonces se denominaba Educación Física, que no abarcaba todos los elementos del ser humano y su relación con el medio que lo rodea, por lo que fue necesario aplicar lo señalado luego de una exhaustiva investigación sobre la realidad ecuatoriana.

El investigador considera que la división de la Cultura Física se hace en forma pedagógica debido a que el estudiante a través de la Educación Física aprende y se forma, mientras que en el deporte aplica y mide los conocimientos adquiridos durante un proceso y su rendimiento físico y por ultimo en la recreación este sirve como parte del esparcimiento y sale de sus actividades cotidianas para una mejor vida social.

1.3.3 NATACIÓN

Desde la época de los egipcios nos llegan los primeros antecedentes del ser humano en el arte de flotar y desplazarse en el medio acuático. Los Romanos que

tomando de los griegos la cultura de los egipcios ya realizaban ejercicios de natación como método de entrenamiento para los guerreros.

Por esta razón la enseñanza de las actividades acuáticas ha evolucionado considerablemente desde mediados del siglo XVI hasta la actualidad. Desde la aparición de las primeras técnicas natatorias, como eran el nado trudgeon o el estilo tijera, hasta los estilos más depurados de hoy en día y pasando por las diversas corrientes pedagógicas de cada momento, consideramos necesario realizar una aproximación a toda aquella enseñanza que ha sido significativa a lo largo de este periodo.

Para **GREHNMALL, (1998)** “la natación es mucho más que un deporte, es una necesidad, una verdadera salvaguarda, su práctica constituye el mejor seguro de vida y es deber de todos el aprender a nadar. Ningún músculo queda fuera de movimiento en la natación de manera que es considerado el deporte más completo”. (pág. 34)

Constituye por sí sola un acondicionamiento físico completo pues hace trabajar todo el cuerpo, relaja, tonifica, estira los músculos y sobre todo, ayudan a bombear el corazón, facilitan la respiración y favorecen la movilidad intestinal. Tienden a rectificar la columna vertebral y constituye para el prácticamente un correctivo espontáneo y natural. Ayudan en el campo de la rehabilitación, mediante la reintegración social de los enfermos. Ayuda al perfeccionamiento de nuestras reacciones neuro-motrices. Desarrolla la audacia, la seguridad y el dominio de sí mismo. Hace que el individuo se sienta mejor moralmente sabiendo que en determinado momento el puede salvar la vida de otro. Nos proporciona más resistencia en el organismo. La natación en la higiene personal, física y mental, reúne las condiciones excepcionales superiores a casi todos los deportes.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicios sin impacto, el gran desarrollo aeróbico y la facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.

1.3.3.1 Las etapas de aprendizaje de la natación.

Para introducirse en el mundo de la natación y su práctica deportiva, se deben tener algunos conocimientos previos conseguidos con un adecuado aprendizaje. Este ha de perseguir algunos objetivos fundamentales, que integran este proceso.

1.3.3.1.1 La familiarización con el agua.

Esta fase representa la preparación para el aprendizaje, al mismo tiempo que posibilita el calentamiento. Esta fase es necesaria para la iniciación pudiendo ocupar clases enteras para asegurarse que todos los alumnos se hicieron amigos.

1.3.3.1.2 La flotación

Es la capacidad que tiene un cuerpo para mantenerse en la superficie de un líquido sin ningún auxilio. Primeramente localizamos los objetivos a cumplir así como también los ejercicios recomendables o convenientes.

1.3.3.1.3 La respiración.

En la etapa de adaptación-aprendizaje no es lo mismo el agua en la cara — que sorprende, agrede, molesta, desestabiliza el equilibrio — que la cara en el agua, ejercicio que contiene un buen nivel de adaptación. Es por este motivo que el dominio de la respiración es fundamental para la correcta comprensión de lo que es la natación y otras actividades acuáticas y para su normal aprendizaje Su realización es esencialmente por la boca (en la respiración y la espiración se puede terminar por la nariz) de forma explosiva para evitar la entrada de agua en las vías respiratorias.

Al inicio se deben realizar ejercicios de familiarización soplando, en la superficie objetos, globos, mojarse la cara con agua o conducir una pelota.

Una vez que el alumno tenga conciencia de lo que tiene que hacer (no abrir la boca dentro del agua y no tragar el agua), se deben realizar ejercitaciones complicadas como sumergir la cabeza dentro del agua.

La respiración es una de las cosas más importantes para saber nadar bien, es fácil aprender y el estudiante se puede divertir mucho jugando y buscando dentro del agua.

Lo habitual en el niño es soplar por la boca en inmersión. Pero además de poder soplar, es importante que mantenga su habilidad de "ojos abiertos" para mirar y orientarse dentro y bajo el agua.

1.3.3.1.4 Los movimientos de avance o de propulsión.

La propulsión es una palabra muy rara que significa que con las manos y los pies se debe empujar el agua de tal manera de que nos permita avanzar. Es como si el cuerpo tuviera un motor que le permitiera moverse con movimientos de tracción de brazos y el batido de los pies. Estos movimientos al alumno se los debe enseñar con ejercicios adecuados para que se pueda nadar una distancia mínima. Una vez que conozca los movimientos de propulsión correctamente, se le enseñara a zambullirse, lanzarse al agua con zambullida y nadar de un extremo a otro en la piscina.

1.3.3.1.5 La coordinación.

Inicialmente, la coordinación de piernas, brazos y respiración no es organizada en cuanto a ritmo y continuidad. En los niños es común ver que muevan las piernas en forma constante y, con menos continuidad, los brazos. Por lo general, hasta los detiene para buscar apoyarse y sacar la boca del agua para aspirar. Su habilidad aumenta llegando a elaborar movimientos continuos de brazos y piernas con una acción de aspiración cada 3 ó 4 ciclos de brazadas.

1.3.3.1.6 La orientación.

Durante todo el proceso de ambientación y aprendizaje de movimientos, juegos, saltos del borde, logro de destrezas corporales, etc., la orientación se desarrollará tanto en superficie como en inmersión.

1.3.3.1.7 La zambullida.

- Como el agua es un campo de atracción para niños jóvenes y adultos incita lanzarse de cabeza a la piscina, río, mar, lagunas, a veces se lo hace por presumir un poco adelante de la gente, esto es normal, pero lo importante es saber lanzarse bien, porque si no, además de hacer el ridículo se puede hacer daño y eso es peor todavía.
- Los nadadores de competición saben lanzarse de tal manera que no pierden el tiempo para el inicio de la competencia. Y cuando el estudiante aprende a lanzarse o a zambullirse se podrá divertir buceando, buscando cosas en el fondo de la piscina y jugando con los demás compañeros.
- Luego estos poco a poco, se irá corrigiendo el estilo, para acercarnos a grandes nadadores o facilitar los aprendizajes.

1.3.3.1.8 La recreación y los juegos en la natación.

El juego, como actividad libre, le permite al niño conocer y entender la realidad externa. Podrá identificarse con otros, adaptarse a otros, compartir, disminuir el egocentrismo propio de esta edad; en fin, socializarse.

La imagen del docente y su actitud deben ser el elemento aglutinante de los niños. Por la idiosincrasia de esta edad, surge en ellos la necesidad de una atención personalizada, que el docente debe orientar hacia la integración grupal.

Es habitual que estos elementos sean inicialmente algo que llama la atención del niño. Actúan además como disparadores del movimiento corporal. Es visible la diferencia del efecto que produce en los niños la propuesta hecha sólo a través de la palabra, y la Estimulación ritmo-palabra o canto. La motivación para la acción será mayor si es un canto el que cuenta el próximo hacer físico.

1.3.3.1.9 Los estilos de la natación.

La natación es el arte de trasladarse en el agua manteniendo un nivel de flotación que permita la superación de una distancia determinada. Según se desprende de ilustraciones y de grabados antiguos el hombre en la antigüedad nadaba de forma

rudimentaria, por esta razón la palabra crawl significa reptar, e indica la forma más natural de nadar del ser humano, en la que instintivamente piensa que mantiene la flotación. Los siguientes son los principales estilos que son reconocidos para las pruebas y competencias olímpicas

1.3.3.1.9.1 Crawl

En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

El crawl es el estilo de natación más rápido, porque la posición del nadador es muy hidrodinámica. El lado del cuerpo que trabaja en cada momento es el contrario al lado por donde se respira, y el ritmo del conjunto es importante. Los socorristas utilizan una variante de este estilo, en la cual la cabeza permanece por encima del agua, con lo que se mejora la visión frontal. Las pruebas de competición pueden ser de distancias diversas.

1.3.3.1.9.2 Brasa o pecho

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de

partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua.

Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición. El estilo braza, o de rana, es así denominado porque recuerda al movimiento natatorio de las ranas, y es un estilo bastante natural dentro de la natación recreativa. Los competidores regulan con precisión las brazadas, respetando rígidos patrones de movimiento para mejorar su rendimiento durante la competición. El estilo braza es el más lento de los estilos de competición.

1.3.3.1.9.3 Mariposa o delfín

Dividiremos este apartado y el correspondiente al estilo de braza en los de los brazos. Así cuando hablemos de la dirección “atrás” será en dirección a los pies, si es hacia “adelante” será en dirección a la cabeza, si es hacia “afuera” será en dirección a los laterales de la piscina, si es hacia “abajo” será en dirección al fondo de la piscina, si es hacia “adentro” será en dirección al cuerpo y si es hacia “arriba” será en dirección a la superficie.

1.3.3.1.9.4 Espalda

En el deporte de la natación la espalda es uno de los cuatro estilos oficiales, durante mucho tiempo se llamó y aun en muchos textos sigue denominándose así “crawl de espaldas” ya que es una adaptación para poder nadar el crawl de espaldas, o viceversa. Se caracteriza principalmente por estar de espaldas y por un movimiento alternado de los brazos y también de las piernas (el movimiento de las piernas de espalda se llama batido de espalda o batido dorsal), así como por la peculiaridad del movimiento de hombros que se realiza durante el nado.

En la especialidad deportiva de competición la espalda es el tercer estilo más rápido, muy cercano a la mariposa, que es el segundo, pero distante de la braza que es el cuarto. Se compite en el campeonato del mundo en las distancias de 50, 100 y 200 metros. También se nada en segundo lugar en las pruebas de 200 y 400 estilos y en primer lugar en las pruebas de relevos de estilos.

1.3.4 METODOLOGÍA

La metodología es la Ciencia del método, conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Para **CABEZAS, (2000)** “El aprendizaje de la natación en niños de educación infantil debe hacerse a partir de las características de este periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional y emocional, globalismo y simbolismo. Superando algunos problemas materiales, temporales y de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a las necesidades y expectativas de los niños y niñas, dejando atrás los usuales modelos tradicionales. Con este trabajo se analizan las actuales clases de natación y se proponen nuevas alternativas más acordes con este periodo evolutivo” (pág. 32).

Para **VERDAN, (2003)** “Desde hace varias décadas, el profesional de la Educación Física escolar aboga por una iniciación multideportiva que permita engrosar el bagaje motor de los alumnos de forma que puedan utilizar los aprendizajes adquiridos en diferentes espacios y tiempos. (pág. 12).

De manera general, la preocupación por las metodologías de enseñanza más idóneas en la iniciación deportiva ha desembocado en el cambio de uso de técnicas de instrucción a técnicas de indagación, a favor de la mayor implicación cognitiva de los alumnos/as y mayor independencia en la toma de decisiones. Desde los centros de formación del profesorado se hace hincapié en aquellos contenidos que se consideran de mayor importancia en la enseñanza de la actividad física y deportiva.

Estos contenidos son aquellos que dan prioridad a la implicación cognitiva del alumno y a su capacidad para resolver problemas sobre la imitación de modelos, fomentando la espontaneidad y la creatividad frente a la repetición mecánica de habilidades, el trabajo global frente a estrategias analíticas, utilizando el juego como medio básico para el aprendizaje, fomentando el placer por la actividad, creando en los niños hábitos deseables para el futuro uso de la actividad física y el

deporte en su tiempo de ocio como medio de recreación, de relación social y de mantenimiento de la salud” (págs. 13).

Para **DEL RIO (2002)** “Los métodos son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta”. (pág. 78).

La enseñanza deportiva comprende una serie de elementos: objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, criterios de evaluación que han de interactuar de manera positiva para obtener los resultados esperados.

1.3.4.1 Métodos deductivos.

Nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general podemos sacar conclusiones a nivel particular.

En su aplicación práctica debemos:

- Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.
- Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.
- Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.
- Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación / comprobación / demostración.

1.3.4.2 Métodos inductivos.

Está basado en observar acontecimientos particulares, con objeto de construir conceptos generales.

Puede seguir dos caminos: guiado (el entrenador es el principal organizador del aprendizaje) y no guiado (el papel del nadador se incrementa a favor de su creatividad, pasando la labor del entrenador a un segundo plano).

1.3.4.3 Método global.

Basado en la enseñanza de la natación.

Características:

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego.
- Establecer nuevas normas.
- Va de la táctica a la técnica.

Ventajas: al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

Inconvenientes: es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora en la técnica se ve relegada.

1.3.4.4 Método analítico.

Es opuesto al global, partiendo de lo mínimo. Centraliza la atención del nadador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

Ventajas: se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada, se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real.

1.3.4.5 Métodos auto – adaptativos.

Se utiliza cuando los nadadores entienden lo que vamos a trabajar. Es más cercano al método global.

El individuo no se debe limitar a conocer el gesto, sino qué gesto y cuando hacerlo, interviniendo activamente en la toma de decisiones.

1.3.4.6 Métodos en la Educación Física

Para NADAL (pág. 32) clasifica de la siguiente manera:

Método Directo

Es muy usado por muchos profesores y consiste en:

Voz explicativa:

En esta etapa el profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Esta es una etapa importante si se lo ejecuta correctamente y con técnica, el profesor debe ser el mejor ejemplificador.

Voz preventiva:

En esta etapa el alumno hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

Voz ejecutiva:

Es la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante.

Proceso Didáctico del Método Directo.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza aprendizaje descrito, se deduce que el maestro utiliza el método directo cuyas etapas son:

- Explicación y descripción por parte del profesor.
- Demostración del ejercicio por parte del profesor
- Organización por parte del profesor
- Práctica ejercitación por parte del alumno
- Realización completa de los ejercicios
- Abstracción de los ejercicios por parte de los alumnos
- Corrección de errores por parte del profesor
- Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del docente.

Ventajas:

- Fácil organización de la clase

- Provoca aprendizaje en grupos grandes
- El profesor dirige todo el proceso
- Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivos de formación corporal y técnicas deportivas.

Desventajas:

- El estudiante únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación meramente respectiva.
- No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas
- No posibilita ni propicia la crítica
- Desadapta al estudiante.

Método Indirecto

Este método en cuanto a lo que se refiere a los contenidos, utiliza aquellos que generan variedad de movimientos sencillos fáciles de ejercitar, actividades y juegos de iniciación deportiva, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

El proceso del Método Indirecto está compuesto por varias fases que son:

- Explicación de la tarea
- Reglas de organización (grupos y tiempo)
- Demostración del y/o los ejercicios por parte del profesor, o de un estudiante del grupo de acuerdo a las circunstancias.
- Ejemplificación (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo.
- Actividad de ayuda y corrección mutua.
- Diálogo, discusión, auto evaluación y evaluación.
- Unificación, criterio-acción.
- Aplicación de los ejercicios

Este método como todo recurso técnico, pedagógico y didáctico tiene sus ventajas y desventajas.

Ventajas:

El alumno practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos. El alumno se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

El profesor desarrolla comportamientos flexibles y amplía el conocimiento teórico – práctico del Área.

Desventajas:

Consumo de tiempo mayor al común

Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

Método Mixto

Es un proceso donde se combinan los Métodos Directo e Indirecto para guiar el proceso enseñanza - aprendizaje en donde se optimizan los aspectos positivos de los métodos anteriormente citados y están formados por la síntesis y el análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión del conjunto del juego, la técnica o ejercicio a realizarse, con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos. Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego, la técnica deportiva o del ejercicio a realizarse.

Finalmente devuelve a la ejecución completa, pero esta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial. El profesor demuestra el ejercicio, juego o en conjunto

SÍNTESIS

El alumno observa, abstrae y repite

Se analiza las distintas partes de la técnica

ANÁLISIS

Juego o ejercicio, práctica particularizando la actividad se corrige errores

Dominadas las actividades particulares, de síntesis repite todo con dominio técnico, secuencial y buena ejecución.

PROCESO:

- Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema.
- Discusión de las alternativas
- Explicación del proceso
- Cumplimiento de la actividad
- Análisis de los logros y limitaciones del proceso
- Realización de acciones de aseo.

VENTAJAS:

- Rápida orientación técnica del alumno
- Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento
- Dominio más rápido de la técnica
- Motiva fácilmente

1.3.5 ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

PÉREZ (1992), opina 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 educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha, (pág. 45).

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso

automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida.

Para **HERNANDEZ (1989)**, se manifiesta que “La esencia de la enseñanza está en la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares, de mayor o menor grado de complejidad y costo”. Tiene como objetivo lograr que en los individuos quede, como huella de tales acciones combinadas, un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante que, en forma de conocimiento del mismo, habilidades y capacidades, lo faculten y, por lo tanto, le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera adaptativa, de apropiación y creadora de la situación particular aparecida en su entorno. (pág. 13)

El proceso de enseñanza consiste, fundamentalmente, en un conjunto de transformaciones sistemáticas de los fenómenos en general, sometidos éstos a una serie de cambios graduales cuyas etapas se producen y suceden en orden ascendente, de aquí que se la deba considerar como un proceso progresivo y en constante movimiento, con un desarrollo dinámico en su transformación continua como consecuencia del proceso de enseñanza tiene lugar cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno) con la participación de la ayuda del maestro o profesor en su labor conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, de las habilidades, los hábitos y conductas acordes con su concepción científica del mundo, que lo llevaran en su práctica existencia a un enfoque consecuente de la realidad material y social, todo lo cual implica necesariamente la transformación escalonada, paso a paso de los procesos y características psicológicas que identifican al individuo como personalidad.

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de la Cultura Física en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intensiones del proceso, los

objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de resultados estamos respondiendo a las preguntas del Ministerio de Educación y Cultura.

Para **FREU (2001)**” El proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento” (pág. 56)

1.3.6 MANUAL

Para **TREIN, (1982)**, “El manual de natación es una herramienta de procesos y procedimientos tiene como propósito fundamental servir de soporte para el desarrollo de las acciones, que en forma cotidiana la institución debe realizar, a fin de cumplir con cada competencia particular asignadas por mando constitucional o legal, con la misión fijada y lograr la visión trazada en cada sector educativo” (pág. 67).

Para el **BRON (1999)**, “Un manual de natación constituye un avance fundamental en el camino hacia la consolidación de un sistema educativo de la calidad con fundamento en la norma técnica y procedimental necesaria para alcanzar un adecuado desarrollo de los niños en su pleno medio”. (pág. 23).

El manual es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje.

Según **GONZALES (2003)**, “hace referencia a un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre si y que son de similar naturaleza” (pág. 236).

Las estrategias son los medios por los cuales se conseguirán la ejecución de los objetivos y realización de sus políticas, con esta propuesta se quiere lograr la revalorización de nuestra cultura por medio de la aplicación de una guía didáctica que implante características esenciales a través de un trabajo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices

Por otro lado el manual cumple diversas funciones, que van desde sugerencias para abordar el texto básico, hasta acompañar al alumno en su estudio en soledad. Cuatro son los ámbitos en los que se podría agrupar las diferentes funciones:

a. Función motivadora:

- Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- Motiva y acompaña al estudiante través de una “conversación didáctica guiada”.

b. Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:

- Propone metas claras que orientan el estudio de los alumnos.
- Organiza y estructura la información del texto básico.
- Vincula el texto básico con los demás materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura
- Completa y profundiza la información del texto básico.
- Sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión del texto y contribuyan a un estudio eficaz (leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios...).
- Suscita un diálogo interior mediante preguntas que obliguen a reconsiderar lo estudiado.
- Sugiere distintas actividades y ejercicios, en un esfuerzo por atender los distintos estilos de aprendizaje.
- Aclara dudas que previsiblemente pudieran obstaculizar el progreso en el aprendizaje.

- Incita a elaborar de un modo personal cuánto va aprendiendo, en un permanente ejercicio activo de aprendizaje
- Especifica estrategias de trabajo para que el alumno pueda realizar sus evaluaciones a distancia.

c. Función de orientación y diálogo:

- Activa los conocimientos previos relevantes, para despertar el interés e implicar a los estudiantes.
- Propone ejercicios recomendados como un mecanismo de evaluación continua y formativa.
- Presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje
- Realimenta constantemente al alumno, a fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

Las Instituciones nacen por la visión de hombres que aspiran el progreso y bienestar de la humanidad, en este caso específico la Unidad Educativa Colegio Militar No 13 "Patria".

Para la Educación de los hijos del personal militar de oficiales y tropa de la Brigada "Patria", se creó inicialmente la escuela particular "Patria", con el pasar de los años y el incremento de estudiantes, fue necesaria su ampliación y es así que con acuerdo Ministerial No 3210 del 28 de abril de 1988, se autorizó el funcionamiento del colegio particular "Patria", en las instalaciones de la escuela de igual nombre, con jornada nocturna y régimen costa a fin de que todo el personal de tropa pueda acceder a la obtención del bachillerato en la especialidad Físico Matemático.

En el año lectivo 2003-2004, el Colegio "Patria" pasa a funcionar en jornada matutina unificándose con la escuela, conformando así la Unidad Educativa Particular "Patria". En el año 2007 se marca una etapa de progreso con el incremento de estudiantes y mediante acuerdo ministerial No. 4526 del 23 de octubre del 2007 es designado como Colegio Militar No 13 "Patria", mediante resolución No. 19, el Ministerio de Educación resolvió: cambiar para los fines establecidos en la Ley Orgánica de Educación y su Reglamento, el nombre de la Unidad Educativa Particular "Patria", de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga a Unidad Educativa "Colegio Militar No 13 Patria" y mediante Orden General No. 009-SGFT el 22 de Julio del 2008 la Comandancia General del Ejército, a través de su Comandante Sr. General de División Ernesto González Villarroel, dispuso que el Colegio Militar No. 13 "Patria", ingrese a formar parte

de los trece colegios militares que conforman el subsistema de Educación Regular del Ejército Ecuatoriano.

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, mismos permitirán la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.2. Tipo de Investigación

Esta investigación se define como un conjunto de métodos, técnicas y procedimientos a través de los cuales obtenemos detenidamente soluciones a los problemas planteados, se la considera como un proceso científico, sistemático, lógico y objetivo. En base a esta definición se considera que esta investigación se la realizara en un ámbito cualitativo y se empleara la siguiente investigación.

2.2.2.1. Investigación Descriptiva.

Este proyecto investigativo permitirá realizar una búsqueda de la característica que influya por medio de estrategias, fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje de la Natación en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria", este tipo de investigación utiliza el método de análisis, el mismo que logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, así como también señala sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación servirá para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el presente trabajo investigativo, al igual que permitirá establecer cuáles son las dificultades y la magnitud de la Natación y en que se encuentran los problemas del desarrollo motriz en los sujetos objetos de estudio son los (niños), es decir solo busca describir el proceso metodológico de enseñanza de la Natación.

2.2.3. METODOLOGÍA

Tomando en cuenta que la investigación a utilizar es no Experimental, se empezara con la observación de los procesos de enseñanza aprendizaje de la Natación que actualmente se están aplicando en la enseñanza - aprendizaje en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" 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 los, Profesores, Padres de Familia y Estudiantes de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" del Cantón Latacunga y la población o muestra, por ser reducida la población no se calculara la muestra.

INVOLUCRADOS	NÚMERO	%
Docentes	3	3.90
Padres de Familia	37	48.05
Niños y Niñas	37	48.05
TOTAL	77	100%

2.2.5. MÉTODOS

Para el proceso de la investigación en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria", 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 Teóricos

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo. Analítico: Se distinguirá los elementos de la investigación y se procederá a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Se partirá de la problemática de la investigación a la causa de los problemas de Natación de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria", con el objeto de estudiarlas y examinarlas, para su posterior análisis.

2.2.5.2. 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 aplicara en el desarrollo del Capítulo I, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de la Natación.

2.2.5.3. 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.

2.2.5.4. Diseño Estadístico

Debido a que la población o universo de estudio es un número pequeño, se aplicara la estadística descriptiva, ya que permite analizar, estudiar, y describir a la totalidad de individuos de una población seleccionada, la misma que ayudara a interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa, para lo cual se

emplearan los diagramas circulares, verificando mediante porcentajes cada una de las variables del tema planteado

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 Docentes, Padres de Familia y Estudiantes de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria".

2.2.6.2. El Cuestionario.

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

2.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES, PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN

2.3.1. ENCUESTA DIRIGIDA AL LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 “PATRIA”

1.- ¿ES IMPORTANTE LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS A TEMPRANAS EDADES?

CUADRO N-º 1

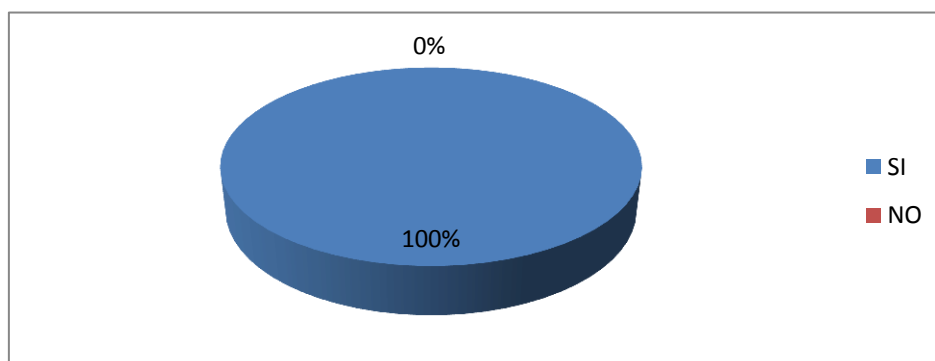
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS Nº	PORCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-º 1



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Él 100% de los encuestados determinan que es importante la Natación en edades tempranas. Lo que nos permite identificar que la Natación ayuda a su desarrollo holístico mejorando su coordinación psicomotriz.

2.- ¿LA NATACIÓN MEJORA Y MANTIENE EN BUENAS CONDICIONES LA SALUD DE SUS ESTUDIANTES?

CUADRO N-° 2

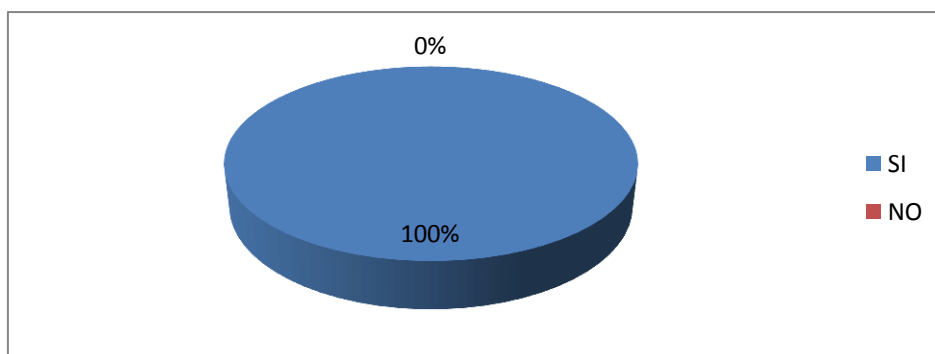
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 2



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los Docentes representados por el 100% de los encuestados señalan que la Natación mejora y mantienen buenas condiciones de salud en los Estudiantes, Por lo tanto al no realizar estas actividades estaríamos provocando inactividades en los niños provocando sedentarismo y obesidad.

3.- ¿UTILIZA ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA EN LA DISCIPLINA DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-º 3

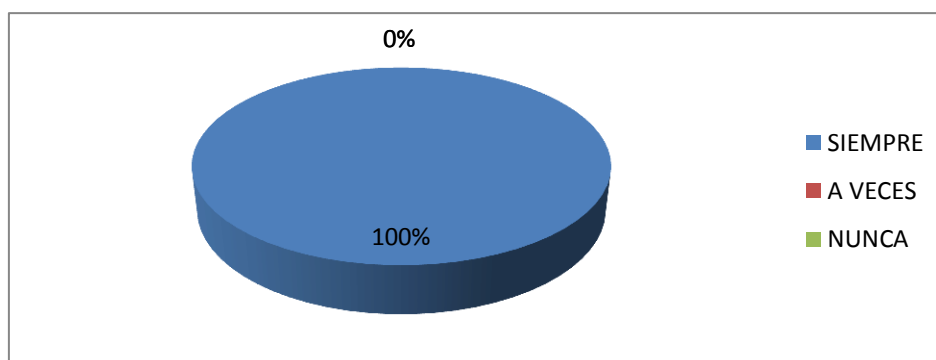
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS Nº	PORCENTAJE %
SIEMPRE	3	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-º 3



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los Docentes encuestados que representa el 100%, dan a conocer que siempre utilizan estrategias metodológicas para la enseñanza de la Natación. Lo que demuestra la importancia de la utilización de estrategias para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje en los educandos, permitiendo diseñar situaciones de aprendizaje y el desarrollo de actitudes y destrezas.

4.- ¿CONOCE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 4

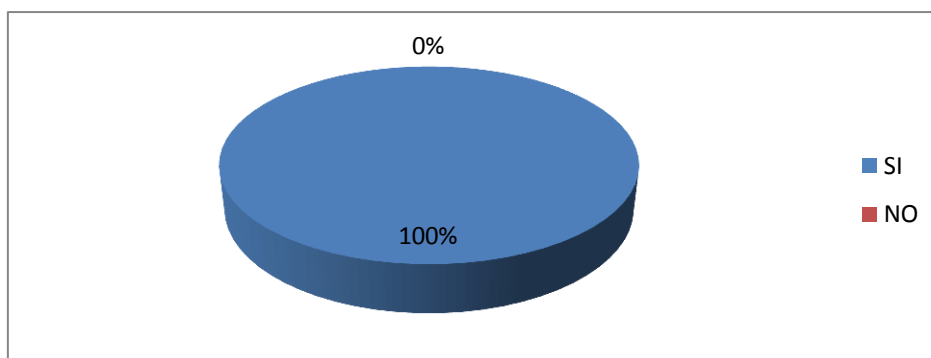
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 4



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Sobre si conoce los fundamentos básicos de enseñanza-aprendizaje de la Natación, los Docentes contestan que si que representa el 100%. Lo que conlleva a estructurar un recurso didáctico donde el tiempo, materiales y actividades sean regulados para un mejor proceso de aprendizaje con la participación activa de los Estudiantes y la acción motivadora del Docente para que las clases sean activas y participativas.

5.- ¿SU INSTITUCIÓN CUENTA CON LA INFRAESTRUCTURA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 5

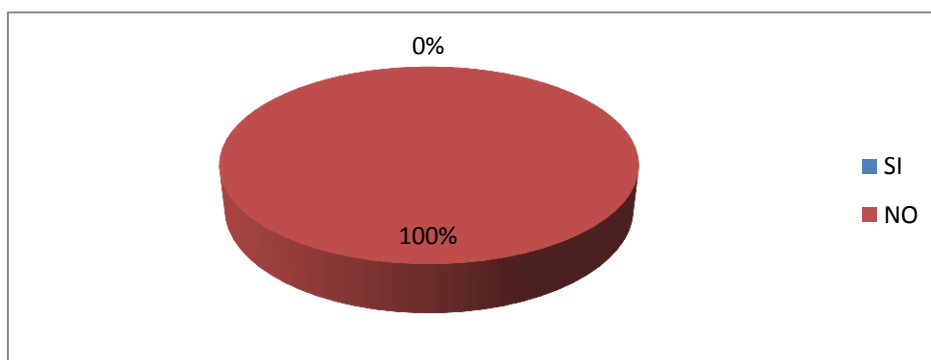
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 5



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los Docentes de Cultura Física los cuales representan el 100% que no existe la infraestructura adecuada para la práctica de la Natación. Lo que nos permite inferir que por la carencia de materiales básicos para el desarrollo de esta disciplina no se potencia en los niños, quitando la oportunidad de aprender que lo prepara para la vida y su desarrollo integral.

6.- ¿PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN LA ESCUELA DISPONE DE TODOS LOS IMPLEMENTOS NECESARIOS?

CUADRO N-° 6

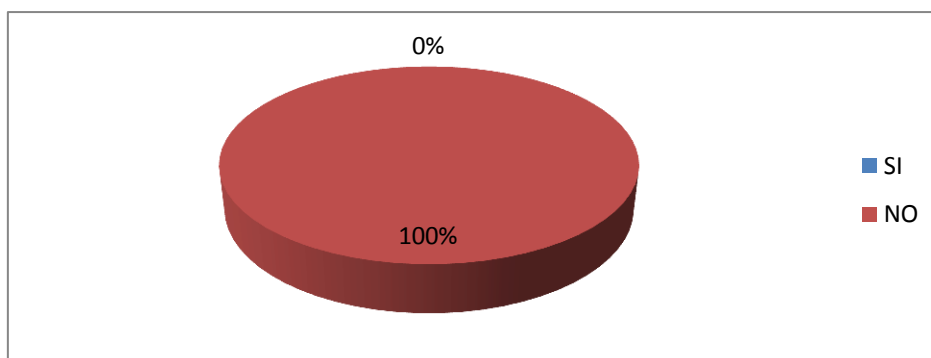
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 6



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los Docentes de Cultura Física encuestados los cuales representan el 100%, en lo referente a la pregunta 6, manifiestan que la escuela no posee implementos necesarios para la práctica de la Natación. Misma que conlleva a que los estudiantes no tengan procesos de enseñanza aprendizaje que les permita mejorar su rendimiento físico.

7.- ¿CONOCE USTED QUE ES UN MANUAL DE ENSEÑANZA METODOLÓGICA DE NATACIÓN?

CUADRO N-º 7

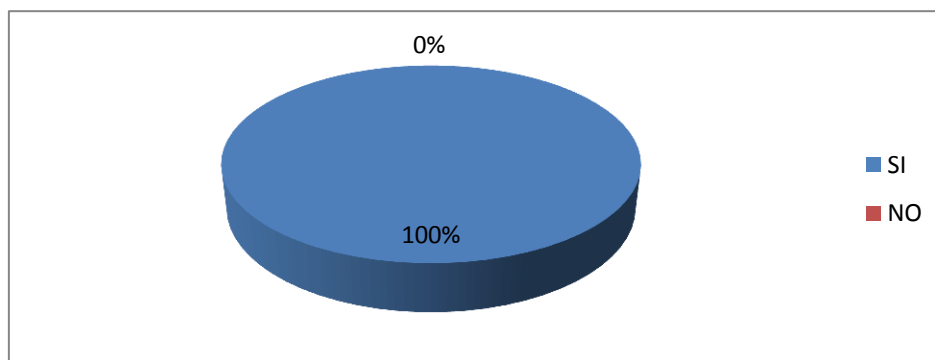
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS Nº	PORCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-º 7



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100 % de todos los encuestados manifiestan que conocen que es un manual de enseñanza metodológica de la Natación, pero que en el momento no existe en la institución. Esto confirma la novedad de la investigación y la necesidad de implementar un recurso didáctico valioso tanto para el estudiante como para el docente al momento de aprender esta disciplina que permite diseñar situaciones de aprendizaje, propiciando desarrollo de actitudes y destrezas.

8.- ¿AL CONTAR CON UN MANUAL DIDÁCTICO CONSIDERA USTED QUE SE MEJORARÁ EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 8

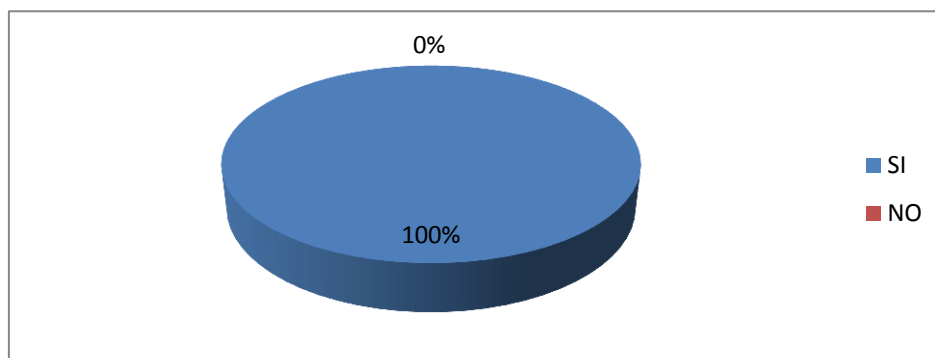
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
	N°	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 8



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los Docentes de Cultura Física los mismos que constituyen un total del 100%, en lo referente a la pregunta señalan que si se mejorará el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Natación al contar con un manual didáctico. Lo que permite mejorar los procesos de enseñanza en los estudiantes desarrollando actitudes y destrezas.

2.3.2. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 “PATRIA”

1.- ¿TIENE USTED CONOCIMIENTO ACERCA DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 1

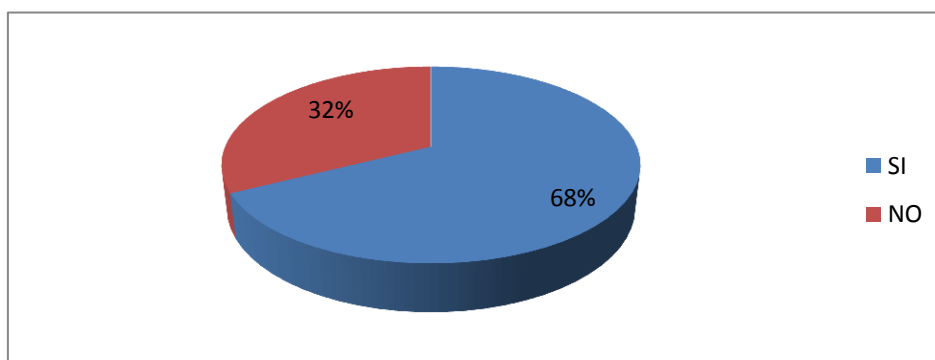
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	25	68%
NO	12	32%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 1



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia encuestados 25 manifiestan que si tiene conocimiento acerca de la Natación los mismo que representan un 68% de la población encuestada, 12 Padres de Familia que representa el 32% contestan que no. Lo que determina que la mayor parte de Padres de Familia tienen conocimiento sobre esta disciplina deportiva

2.- ¿CONSIDERA USTED QUE ES IMPORTANTE QUE SU NIÑO REALICE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 2

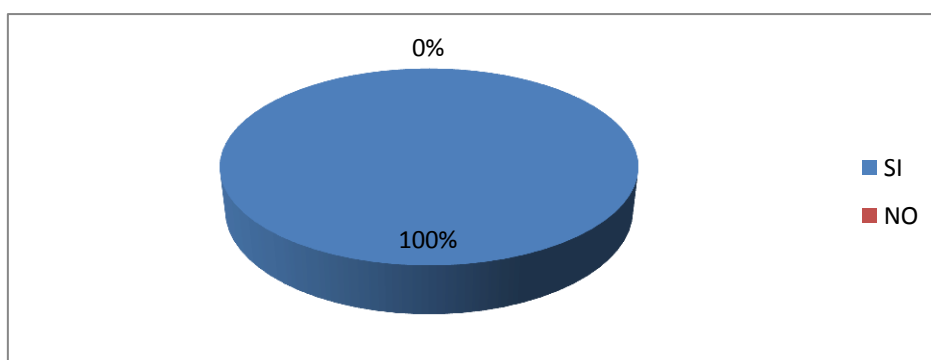
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	37	100%
NO	0	0%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 2



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia el 100 % considera que es importante que su niño realice actividades relacionadas con la Natación. Lo que permite desarrollar en los niños hábitos deportivos para potenciar este deporte que forma al niño de forma holística.

3.- ¿CREE USTED QUE LA NATACIÓN MEJORA Y MANTIENE EN BUENAS CONDICIONES LA SALUD DE SUS NIÑOS?

CUADRO N-º 3

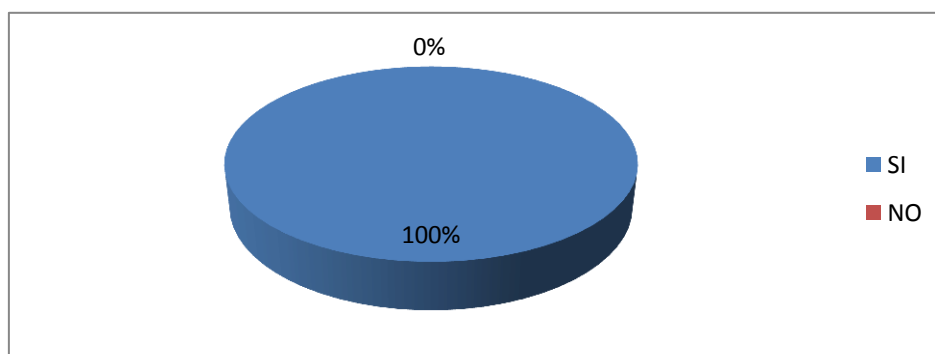
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS Nº	PORCENTAJE %
SI	37	100%
NO	0	0%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-º 3



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia el 100% concuerdan que la Natación mejora las condiciones de salud en los niños. Lo que permite que esta disciplina deportiva mejore las capacidades motrices en el niño.

4.- ¿SUS NIÑOS PRACTICAN NATACIÓN EN SU TIEMPO LIBRE?

CUADRO N-° 4

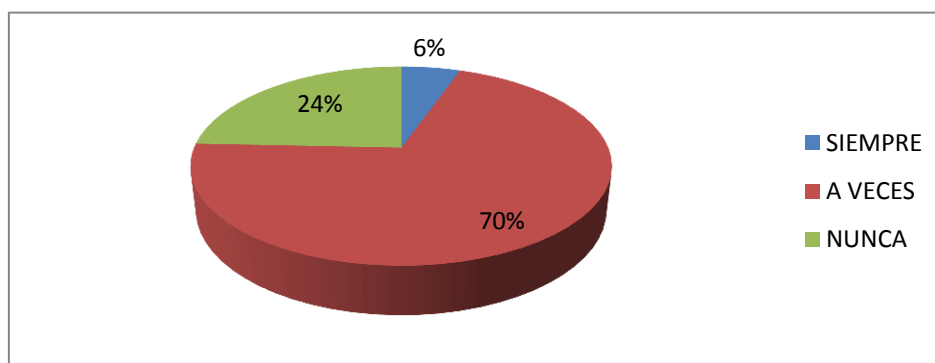
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SIEMPRE	2	6%
A VECES	26	70%
NUNCA	9	24%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 4



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia que representa el 100% del total de encuestados respondieron de diferente carácter a la pregunta: ¿sus niños practican Natación en su tiempo libre?, siendo así 2 de ellos manifiesta que siempre, los mismo que representan el 6% de los encuestados, ahora 26 de ellos los cuales forman un 70% explican que a veces y 9 de ellos que constituyen un 24% señalan que sus niños nunca practican Natación en su tiempo libre. Lo que demuestra que la mayoría de niños practican este deporte, permitiendo establecer que los niños pese a su edad ya visualizan la problemática de implementar y potenciar esta disciplina y así hacer un correcto uso de su tiempo libre.

5.- ¿CONSIDERA IMPORTANTE EL USO DE UN MANUAL METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SU NIÑO?

CUADRO N-° 5

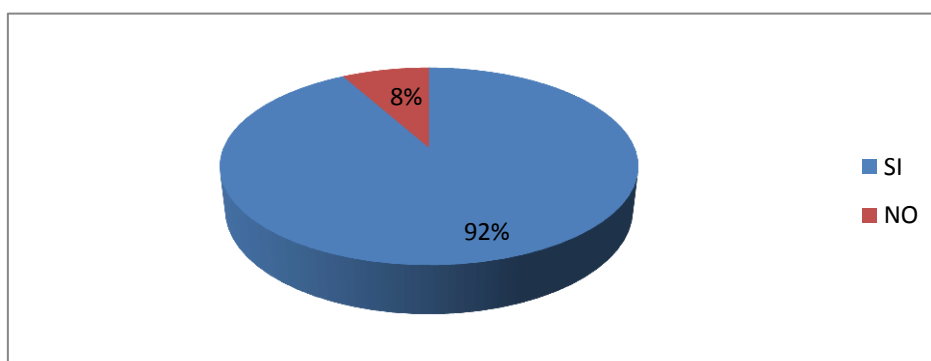
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
	N°	%
SI	34	92%
NO	3	8%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 5



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia encuestados que representan el 100%, 34 de ellos que significan un 92% muestran que es importante el uso de un manual metodológico para la enseñanza aprendizaje de la Natación en la Institución Educativa de su niño, ahora 3 de ellos señalan que no es importante los mismos que simbolizan el 8%. Esto confirma la necesidad de implementar un recurso didáctico valioso tanto para el Estudiante como para el Docente al momento de aprender esta disciplina que permite diseñar situaciones de aprendizaje, propiciando desarrollo de actitudes y destrezas.

6.- ¿CREE USTED QUE LA NATACIÓN ESCOLAR FAVORECERÍA A LA PREDISPOSICIÓN DE SU NIÑO PARA EJERCITAR ESTE DEPORTE?

CUADRO N-º 6

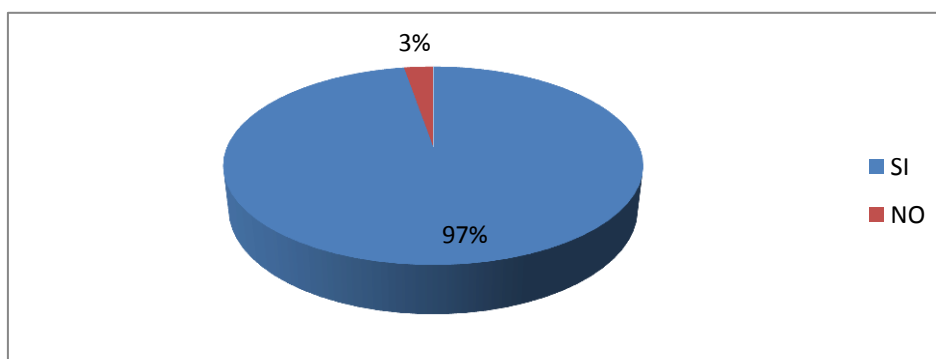
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS Nº	PORCENTAJE %
SI	36	97%
NO	1	3%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-º 6



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia encuestados que simboliza el 100%, 36 de ellos muestran que la Natación escolar favorecería a la predisposición de su niño para ejercitar este deporte los mismo que representan un 97% y 1 de ellos que simboliza un 3% señala que no es importante. La actitud que coadyuva a que esta disciplina se desarrolle de manera adecuada favorece su potenciación a nivel escolar.

7.- ¿LE GUSTARÍA QUE EXISTIERA UN CLUB QUE REPRESENTE A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CAMPEONATOS DENTRO Y FUERA DE LA CIUDAD?

CUADRO N-° 7

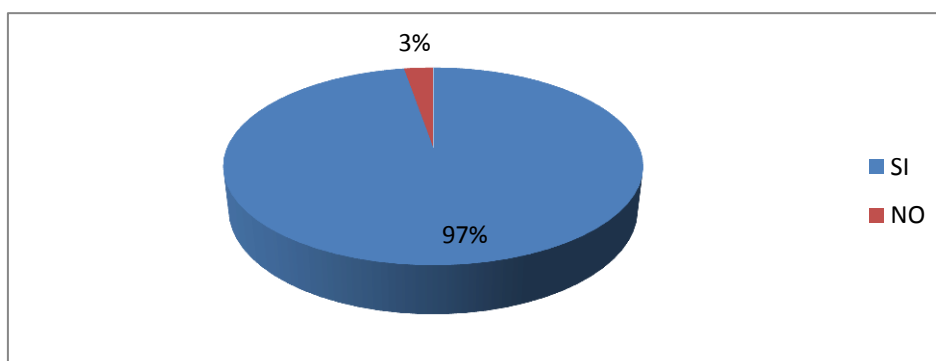
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	36	97%
NO	1	3%
TOTAL	37	100%

Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 7



Fuente: Padres de Familia de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Padres de Familia encuestados que representa el 100%, un total de 36 de ellos, los mismo que figuran el 97% manifiestan que les gustaría que existiera un club que represente a la institución educativa en campeonatos dentro y fuera de la Ciudad y un 1 padre que representa un 3% señala que no les gustaría. Lo que demuestra la necesidad por parte de las autoridades educativas de una disposición para desarrollar esta disciplina logrando un buen desempeño de este deporte a nivel escolar y participación en competencias de este tipo, razones que motiven el desarrollo de esta disciplina en los niños.

2.3.3. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 “PATRIA”

1.- ¿SABE USTED NADAR?

CUADRO N-° 1

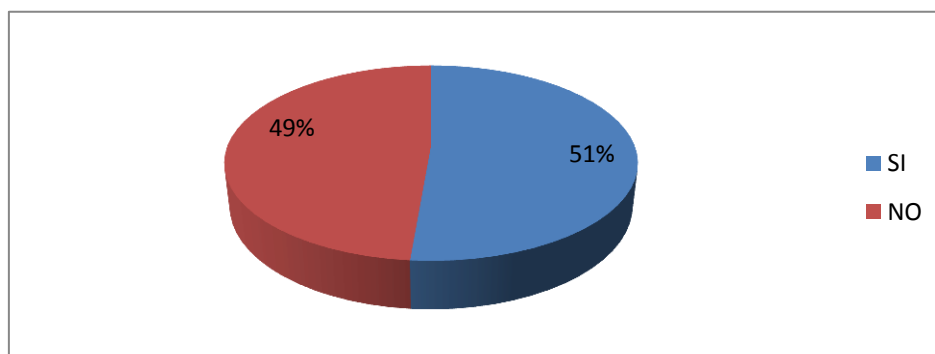
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	19	51%
NO	18	49%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 1



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 19 de estos manifiestan que si saben Nadar los mismos que personifican un 51%, ahora 18 de ellos nos dicen que no saben, los cuales representan un 49%. Lo que permite deducir que la mayoría de estudiantes tienen conocimientos empíricos y no técnicos sobre los diferentes estilos de la Natación y los Docentes de esta asignatura deben planificar el aprendizaje de esta disciplina.

2.- ¿LE GUSTARÍA APRENDER A NADAR?

CUADRO N-° 2

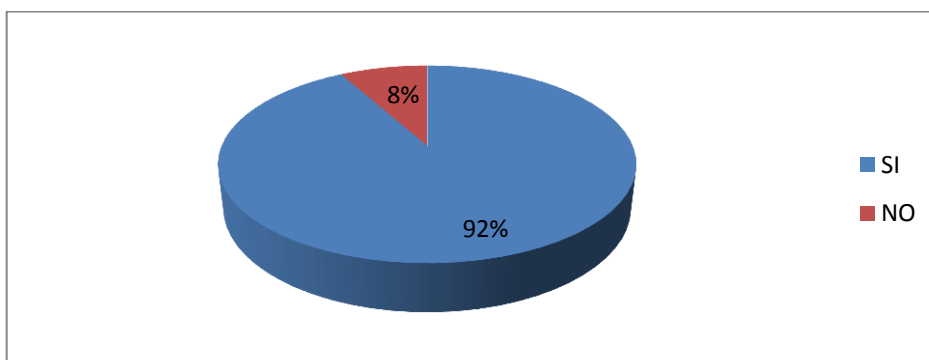
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	34	92%
NO	3	8%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 2



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la pregunta 2, sobre si le gustaría aprender a Nadar 34 Estudiantes contestan que sí, los mismos que representa el 92%, mientras que 3 Estudiantes contestan que no, los cuales equivalen al 8%. Lo que nos permite deducir que esta disciplina no se ha desarrollado en los Estudiantes generando un desinterés por las actividades acuáticas y escaso desarrollo de destrezas situación que amerita una solución inmediata donde se aproveche el interés del estudiante y la buena disposición de sus padres para la potenciación de la natación a nivel escolar.

3.- ¿SU PROFESOR LE MOTIVA PARA QUE PRACTIQUE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 3

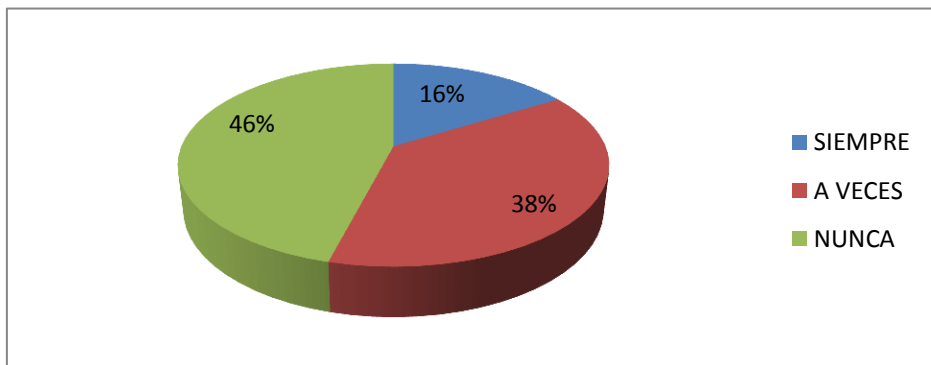
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SIEMPRE	6	16%
A VECES	14	38%
NUNCA	17	46%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 3



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 17 estudiantes manifiestan que nunca el profesor le motiva para que practique la natación, los mismos que simbolizan el 46%, ahora 14 de ellos señalan que a veces los que equivalen un 38%, y finalmente 6 indican que siempre los cuales figuran un 16%. Lo que demuestra que los Docentes no poseen la capacitación suficiente para la enseñanza de la Natación a los niños de esta institución educativa.

4.- ¿SU PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LE PROYECTA VIDEOS DEMOSTRATIVOS DE EJERCICIOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 4

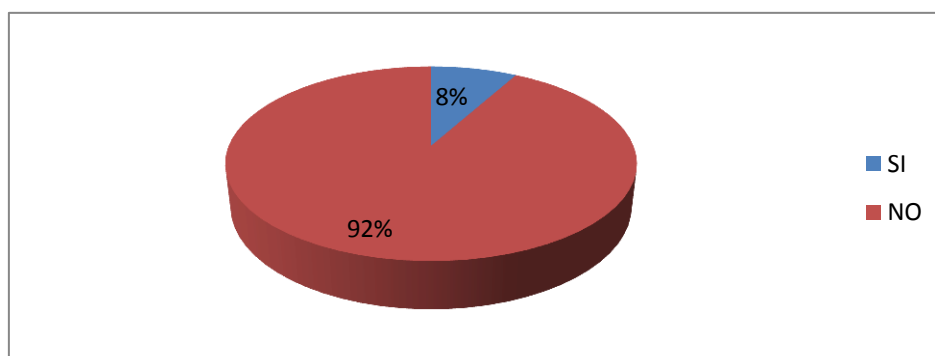
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	3	8%
NO	34	92%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 4



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 34 de ellos manifiestan que no proyectan videos demostrativos de ejercicios básicos de la Natación los cuales representan un 92%, ahora 3 estudiante dicen que si les proyectan videos de Natación los mismo que equivalen un 8%. Lo que nos permite manifestar que los Docentes no están actualizados en la forma de enseñar Natación con instrumentos acorde a las tecnologías del nuevo milenio.

5.- ¿SU ESCUELA CUENTA CON PISCINA ADECUADA PARA PRACTICAR LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 5

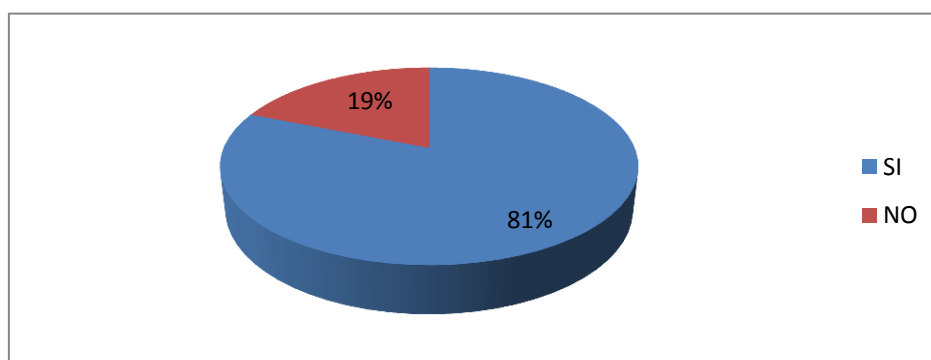
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	30	81%
NO	7	19%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 5



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 30 de los estudiantes manifiestan que la Escuela cuenta con una piscina adecuada para la práctica de la Natación los mismos que simbolizan un 81% y 7 de ellos manifiestan que no los cuales simbolizan un 19%. Lo que nos permite manifestar que existen materiales básicos para el desarrollo de esta disciplina que ayudaran a fortalecer los procesos de aprendizaje y su desarrollo integral.

6.- ¿PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN SU ESCUELA DISPONE DE TODOS LOS IMPLEMENTOS NECESARIOS?

CUADRO N-° 6

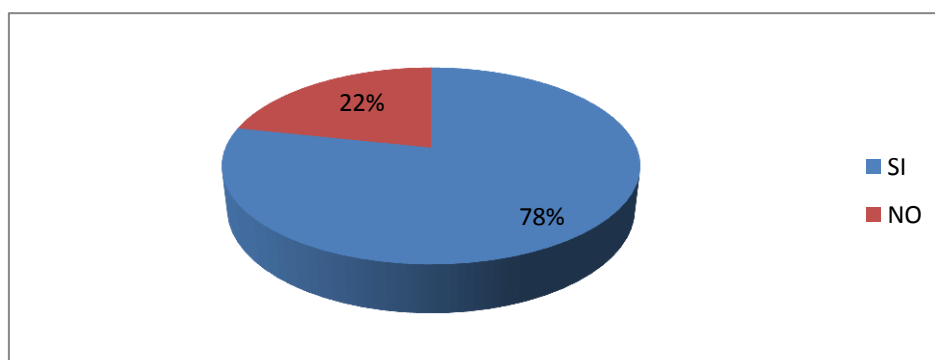
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	29	78%
NO	8	22%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 6



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 29 estudiantes de los cuales equivalen un 78% manifiestan que la Escuela dispone de todos los implementos necesarios para la práctica de la Natación, ahora 8 Estudiantes que representan el 22% dicen que no cuentan con lo indispensable para la práctica de esta disciplina deportiva. Por lo tanto existe la importancia de tener medios acordes a las necesidades básicas para impartir los conocimientos a los Estudiantes.

7.- ¿SU PROFESOR DE CULTURA FÍSICA REALIZA EJERCICIOS DE DEMOSTRACIÓN EN LA PISCINA?

CUADRO N-° 7

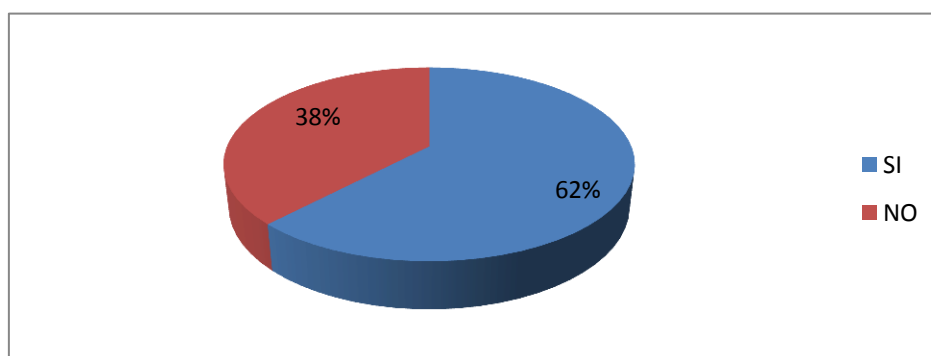
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	23	62%
NO	14	38%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 7



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria"

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 23 de ellos manifiestan que el profesor realiza ejercicios de demostración en la piscina los cuales equivalen un 62%, 14 dicen que no realiza demostraciones representando un 38% del total de encuestados. Los resultados permiten deducir que los Docentes utilizan estrategias metodológicas para los procesos de enseñanza aprendizaje y su demostración en los estilos de la Natación.

8.- ¿SU PROFESOR CUENTA CON UN MANUAL DIDÁCTICO PARA ORIENTAR DE MANERA EFICIENTE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN?

CUADRO N-° 8

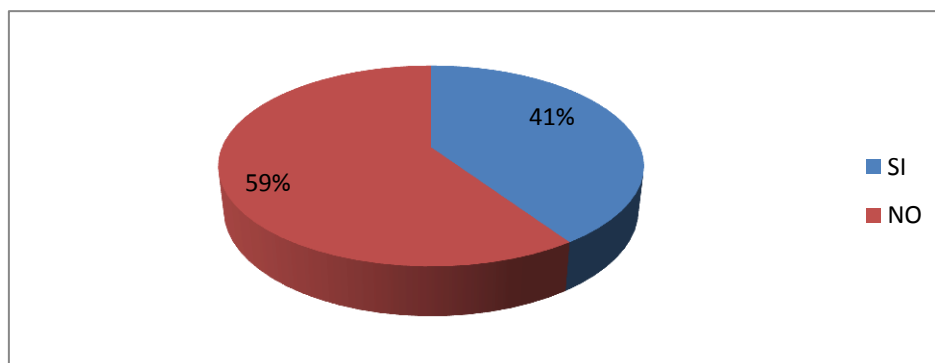
OPCIÓN	NUMERO DE ENCUESTADOS N°	PORCENTAJE %
SI	15	41%
NO	22	59%
TOTAL	37	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

GRÁFICO N-° 8



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”

Elaborado por: Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny (tesista)

Encuesta: 15 de junio del 2012

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 37 Estudiantes encuestados que representa el 100%, 22 de los encuestados señalan que el profesor no cuenta con un manual didáctico para orientar de manera eficiente los procesos de enseñanza de la Natación los cuales corresponden un 59% del total de los encuestados, posteriormente 15 de ellos indican que poseen dicho manual, representando un 41%. Demostrando que la institución educativa al no contar con un manual didáctico para la enseñanza de la Natación dificulta la enseñanza-aprendizaje de la misma.

2.4. CONCLUSIONES

- Los Docentes afirman que la natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de los estudiantes, y en tempranas edades desarrollaríamos interés en ellos por aprender a nadar.
- Los Estudiantes tienen el interés respectivo por aprender a nadar pero no se ha realizado en ellos una correcta aplicación de los procesos metodológicos de la enseñanza en la natación.
- Los padres de familia están conscientes de que si sus hijos no practican algún deporte en su vida cotidiana, en un futuro podrían caer en inactividad física e incluso llegar a un estado de obesidad por falta de actividad física.
- Las Autoridades, Docentes, Padres de Familia de la Institución Educativa están de acuerdo en que los estudiantes practiquen la Natación en sus tiempos libres y hagan hábito en ellos aplicando una buena metodología actualizada y con actividades programadas para el desarrollo y fortalecimiento de la Natación

2.5. RECOMENDACIONES

- Practicar la natación como una actividad fortalecedora al buen vivir y en beneficio del ser humano ya que mantiene al estudiantes en condiciones de salud favorable.
- La elaboración de un Manual de Ejercicios Básicos de Natación que afirme el trabajo metodológico de enseñanza-aprendizaje y su correcta utilización.
- Utilizar métodos adecuados para llegar al estudiante, cultivar en ellos el interés de aprender y crear un ambiente de confianza y participación en todas las actividades que se desarrolla para mejorar la Natación en beneficio de los estudiantes.
- Incentivar la comunidad educativa al estudiante a la práctica de la natación en sus horas clases y tiempos libres en la Institución.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1.DATOS INFORMATIVOS

Título:“ Elaboración de un Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para la Enseñanza de la Natación en las clases de Cultura Física en los Sextos y Séptimos años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 “Patria” en el año lectivo 2011-2012”.

Institución Ejecutora: Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su egresado en la Carrera de Cultura Física

Beneficiarios: La presente investigación beneficiara a los niños y niñas de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica e indirectamente a la comunidad.

Ubicación: Se encuentra ubicado en la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, Parroquia Guaytacama.

Tiempo estimado para la ejecución: Se establece desde el planteamiento del problema mismo hasta la ejecución de la propuesta, esto es: Inicio: Septiembre 2011 Fin: Julio 2012, tiempo en el cual se establecen todos los aspectos que fundamentan dicho proyecto y tesis.

Equipo técnico responsable: Sr. Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny, así como el Director de Tesis Lic. Almachi Ciro Lenin, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2.JUSTIFICACIÓN

La práctica del deporte juega un papel muy importante en la formación integral del niño, del joven y el adulto, es por eso que hoy en día todo individuo debe dar tiempo a la práctica del deporte. El trabajo en mención es un tema de vital

importancia en el ámbito deportivo de manera especial en la Unidad Educativa Comil-13 “Patria” donde se ha podido detectar de manera clara como se orienta las clases de Cultura Física y por ende la enseñanza de los fundamentos de la Natación.

Con la aplicación de esta propuesta basada en principios técnicos, didácticos, metodológicos se mejorara el proceso de enseñanza aprendizaje de esta importante disciplina deportiva, donde los beneficiarios directos serán los niños, los padres de familia, la institución. Ya que de este proceso se podrán obtener representantes que saquen a delante los colores de su institución.

La presente propuesta permitirá a los profesionales de la Cultura Física y entrenadores de Natación manejar principios metodológicos y progresivos para orientar cada uno de los fundamentos básicos y así alcanzar los objetivos planteados.

Esta propuesta facilita el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos de la Natación en la institución educativa.

3.3.OBJETIVO

3.3.1. Objetivo General

- Contribuir en el desarrollo de la Natación mediante estrategias metodológicas para la enseñanza en los niños /as de la Unidad Educativa Comil-13 “Patria”, que permitan mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de la Natación en las clases de Cultura Física.

3.3.2. Objetivos Específicos

- Conceptuar cada una de las categorías fundamentales de la Natación mediante una investigación a fin de proporcionar nuevos conocimientos a la comunidad educativa del Comil-13 “Patria”.
- Analizar los resultados obtenidos mediante la elaboración de una encuesta a la comunidad educativa Comil-13 “Patria” a fin de mejorar la enseñanza de la Natación en las clases de Cultura Física.

- Proporcionar un manual a la Institución Educativa Comil-13 “Patria” mediante la realización de actividades de ejercicios básicos para la enseñanza-aprendizaje de la Natación a fin de fortalecer el conocimiento y los procesos de enseñanza.

3.4.DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consta de actividades que incentivan a incrementar destrezas y habilidades ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz, conllevando a que el cuerpo del niño/a relacione una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer el mundo desde sus posibilidades y un docente conocer al niño.

La realización de actividades aplicadas correctamente de acuerdo a las edades con las que se trabaje ayudan al proceso enseñanza aprendizaje de la natación como:

- a) Familiarización
- b) Respiración
- c) Flotación
- d) Sumersión
- e) Propulsión
- f) Estilos

Este Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos para la enseñanza de la Natación proporcionara al docente, niños/as, padres de familia una herramienta útil para fortalecer los procesos de enseñanza aprendizaje en los niños/as de los Sextos y Séptimos Años de Educación Básica de la Institución Educativa.

3.5. PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

TIEMPO	OBJETIVO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
2 horas	Realizar movimientos básicos de la natación mediante ejercicios y juegos encaminados a lograr la confianza, la seguridad y el gusto por permanecer en el agua.	Que es Familiarización con la piscina Actividades para la familiarización dentro de la piscina	Ejercicios para la familiarización Jugar en la piscina Ejercicios de familiarización con el medio Desplazamiento en la piscina Familiarización con el medio Flotar con ayuda del instructor	Piscina Flotadores Juguetes Aros
2 horas	Lograr el dominio de la respiración y su adaptación dentro del	Que es la respiración dentro de la piscina	Ejercicios de respiración Ejercicios de respiración dentro del agua	Piscina Flotadores Juguetes

	agua en movimiento para tener la confianza necesaria en la Natación.	Actividades para la adecuada respiración dentro de la piscina	Ejercicios en pareja para la respiración	Aros
2 horas	Indicar a los estudiantes las actividades que deben realizar en el medio acuático mediante ejercicios que permitan realizar de una manera adecuada la flotación.	Que es flotación Actividades para flotar dentro de la piscina	Ejercicios de flotación con impulso Ejercicios de flotación con apoyo de la piscinas Ejercicios de flotación con ayuda	Piscina Flotadores Juguetes Aros
2 horas	Indicar a los estudiantes que pongan en práctica los fundamentos y las destrezas necesarias que les permita sumergirse de una manera adecuada.	Que es la sumersión en la piscina Actividades para sumergirse dentro de la piscina	Ejercicios de sumersión Ejercicios de sumersión sentado Ejercicios de sumersión en cuchillas	Piscina Flotadores Juguetes Aros
2 horas	Desarrollar en los estudiantes una forma	Que es propulsión	Ejercicios de propulsión. Ejercicios de propulsión	Piscina Flotadores

	efectiva de realizar la propulsión mediante ejercicios básicos de Natación a fin de mejorar en impulso dentro de la piscina.	Actividades de propulsión en la piscina	con una mano. Ejercicios de propulsión con las dos manos.	Juguetes Aros
4 horas	Lograr que los alumnos durante la Natación apliquen varios estilos a través del conocimiento teórico y práctico.	Introducción a las técnicas básicas de los estilos de la Natación	El estilo crol El estilo espalda El estilo de pecho El estilo mariposa	Proyector Material didáctico Computador

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS



PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

3.6.1 ASPECTOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

En esta primera parte del tema, pretendemos dar una visión genérica de los factores que van a intervenir de forma relevante en un proceso de aprendizaje y que hemos centrado totalmente de acuerdo a su objetivo. El aprendizaje, en función de un programa u objetivo de aprovechamiento, condicionará la utilización y combinación de una serie de elementos, que primero describiremos de forma elemental.

Los elementos a estudiar, y que estructurarán un programa específico, son los siguientes:

- Objetivos específicos
- Duración del curso y edad de los alumnos
- Tipos de Piscinas
- Material auxiliar
- Sistemas de enseñanza

3.6.2 EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

Para conseguir dicho propósito nos centraremos en los siguientes objetivos primarios o habilidades básicas.

- g) Familiarización
- h) Respiración
- i) Flotación
- j) Sumersión
- k) Propulsión
- l) Estilos

Los objetivos secundarios o habilidades complementarias tendrán como finalidad desarrollar el dominio del medio acuático y para conseguir dicho propósito trabajaremos sobre los siguientes objetivos.

- a) Giros
- b) Equilibrios
- c) Coordinaciones
- d) Actividades Acuáticas Complementarias (A.A.C.)

El hombre necesitará habituarse a un medio distinto al usual, pues el contacto con el nuevo medio supondrá una serie de cambios en las sensaciones del individuo, derivadas de la propia realidad del medio acuático y de los cambios que va a producir sobre las sensaciones del propio cuerpo. Esta necesidad la cubriremos inicialmente con la fase de FAMILIARIZACIÓN introductoria, mientras que la familiarización completa al medio será el resultado del desarrollo de todas las habilidades básicas y complementarias.

El alumno introducido en el medio acuático, necesitará adecuar su respiración habitual en el medio terrestre a la realidad que aquí se le plantea. Esta tarea implica una cierta dificultad, pues existen diferencias mecánicas apreciables en cuanto a la ejecución de este acto tan habitual y necesario.

La RESPIRACIÓN como objetivo específico a desarrollar, se realizará tanto desde el punto de vista del conocimiento elemental de las variaciones ocasionadas, como dentro de una realidad de desplazamiento, siendo factor básico a enseñar, ya que la relación respiración-propulsión será imprescindible para garantizar la ejecución de un desplazamiento prolongado.

El alumno necesita conocer que su cuerpo es capaz de FLOTAR en el medio acuático, tanto por el hecho de incrementar su sensación de seguridad, como por la incidencia práctica que pueda suponer un descanso basado en la flotación en el intermedio de un desplazamiento.

Asimismo, existe la necesidad básica de recorrer tramos acuáticos, de desplazarse en el medio, aspecto que será imprescindible para el fin último de este objetivo y para tal efecto será necesario el conocimiento de formas propulsivas y el dominio de trayectorias a realizar en un tramo.

Para conseguir la total finalidad el alumno tiene que ser capaz de dominar el medio acuático, para lo que también tendremos que centrar nuestra programación en aspectos de habilidades acuáticas, es decir, objetivos secundarios.

Los GIROS tienen una relevancia, al trabajarse en el medio acuático en tanto se combinan con otras habilidades. Todos los movimientos acuáticos se basan en situaciones de EQUILIBRIO, por tanto, tendrá relevancia el trabajo de los mismos dentro del marco acuático.

En las acciones conjuntas, los elementos particulares que intervienen, a menudo, han de alterar su intervención o bien han de mantener un orden común; en resumen, las partes han de COORDINARSE para lograr un objetivo de conjunto. El aprendizaje y dominio de este conjunto de elementos, configurarán los objetivos específicos primarios y secundarios a desarrollar, cuya resultante será suficiente para satisfacer las necesidades básicas que para este nivel nos hemos planteado

DURACIÓN DEL CURSO Y EDAD DE LOS ALUMNOS

La edad de los alumnos va a condicionar los métodos y los medios de trabajo a elegir por el profesor debiendo centrar el trabajo en formas VARIADAS con utilización de material atractivo y lúdico en el caso de los niños, mientras que en el caso de los adultos se requerirá de ejercicios específicos con una explicación más detallada que de modo razonado, den respuesta a sus reacciones en el desarrollo de un trabajo en el medio acuático.

3.6.3 EL TIPO DE PISCINA

A la hora de analizar la influencia del tipo de piscina en el desarrollo de un curso de aprendizaje elemental, fundamentalmente nos centraremos en el estudio de su profundidad, que será el factor determinante que va a condicionar la metodología

a seguir. Otros aspectos, tales como si es la piscina cubierta o descubierta, condicionarán en parte el propio objetivo. Según el aspecto elegido, podemos fijar tres tipos de piscinas.

A) Piscina Profunda.

B) Piscina Poco Profunda.

C) Piscina Mixta.

Cada una de ellas incidirá de forma básica en la metodología a seguir

PISCINA PROFUNDA

Inconvenientes

Existe una mayor dificultad en cuanto a la iniciación básica que centraremos en tres puntos fundamentales:

1. Problema de seguridad. Será necesaria la utilización de material auxiliar (flotadores o garrochas) o que la relación número de alumnos/profesor sea muy reducida.
2. Capacidad escasa de realizar juegos y ejercicios divertidos, motivadores y al alcance de las posibilidades iniciales del alumno.
3. El factor miedo se ve altamente incrementado.

Ventajas

1. Supone la necesidad inexcusable de completar el trabajo del objetivo utilitario, enfrentándose a un problema vital para la supervivencia: la profundidad.
2. No se plantea el problema del paso de una profundidad escasa a una superior.
3. Debido a la intensidad del estímulo planteado "tal vez" se acelere el proceso de aprendizaje (sin atrevernos a definir sobre las ventajas que esto puede presuponer)

PISCINA POCO PROFUNDA

Inconvenientes

El trabajo será completo, ya que a pesar de haber podido adquirir unos patrones locomotores correctos, siempre queda pendiente la adecuación de los mismos a una situación de profundidad que podrá provocar variaciones en los mismos.

Ventajas

1. Debido al incremento del factor seguridad, se puede aplicar una mayor variedad de juegos y ejercicios que predispondrán mejor al alumno.
2. Es un aprendizaje mucho más motivante.
3. El factor miedo queda minimizado.

PISCINA MIXTA

Esta es la piscina ideal, ya que presenta todas las ventajas ya nombradas y ninguno de los inconvenientes. El problema es el paso de la parte poco profunda a la profunda: ¿cuándo? y ¿cómo hacerlo?

El paso dependerá del material auxiliar que tengamos y de los medios técnicos de que disponga el aprendiz. Gracias a la piscina mixta se podrá realizar un aprendizaje con motivación y seguro, pero adaptado a la realidad de una forma progresiva.

La metodología que utilicemos también variará en función del tipo de piscina. El orden de los elementos (familiarización, respiración, flotación y propulsión) no será el mismo en una piscina u otra, variando fundamentalmente la importancia de la flotación. Así pues, en una piscina poco profunda se podrá trabajar este elemento como una parte importante, debido a la ausencia de peligro, el equilibrio, será compensado tocando el suelo. En una piscina profunda la flotación quedará relegada a un último término y considerada como una habilidad.

3.6.4 MATERIAL

También será necesario que el material sea distinto en función del tipo de piscina. En una piscina profunda se requiere de material auxiliar (tales como flotadores, garrochas, *pull-boys*, etcétera) por tres razones concretas:

1. Seguridad.
2. Para poder realizar un mayor número de ejercicios.
3. Posibilidad de participación máxima de todos los alumnos, ya que en caso contrario el trabajo quedará reducido a una individualización por razones de seguridad.

En una piscina poco profunda, en cambio, la necesidad de material no será acuciante y puede ser elegido mayormente por razones de amenidad y motivación.

Material auxiliar

El material utilizado dependerá básicamente del objetivo que se desee lograr y también del tipo de alberca empleada. Siempre será un elemento que facilitará el control y la organización de la sesión teniendo además clara incidencia en la motivación de los alumnos.

Pueden hacerse muchas clasificaciones del material; la más válida para nosotros, es la que lo diferencia en material tradicional o convencional y en material no convencional.

El material que habitualmente podemos encontrar en una piscina. Podríamos diferenciarlo en:

- 1) Material de ayuda total:** Es aquel que posibilita el mantenimiento del alumno en la superficie de forma totalmente libre, permitiendo la propulsión de brazos y piernas, tales como flotadores en la cintura.
- 2) Material de ayuda parcial:** Es el que proporciona una cierta seguridad al individuo para mantenerse en la superficie, pero que no le permite un movimiento totalmente libre.

3) Material de ayuda fija: Es el material que suele hallarse instalado en las albercas y no presenta la posibilidad de que el alumno pueda desplazarse libremente en el medio valiéndose de él. Estos materiales pueden ser las propias paredes de la piscina, las posibles escalerillas, la orilla de la piscina, las plataformas, etcétera.

4) Material de ayuda móvil: Lo definiremos como aquel que presenta la posibilidad de ser usado en forma individual o en grupo en situaciones fundamentalmente dinámicas. Es susceptible de desplazamiento fácil en el medio acuático. Ejemplo: tablas, flotadores, *pull-boys*, pelotas, etcétera.

3.6.5 FORMA DE ENSEÑAR

La vía por la cual el profesor puede lograr los diversos objetivos que se proponga es a lo que llamamos forma de enseñanza. La forma la elige el profesor de acuerdo con los objetivos y las tareas, además de las características del grupo.

Las formas de enseñanza más utilizadas en la actualidad dentro de los diversos aprendizajes que corresponden a las actividades físicas son:

- a) Mando Directo
- b) Asignación de tareas
- c) Enseñanza recíproca
- d) Descubrimientos guiados
- e) Resolución de problemas
- f) Enseñanza individualizada

Estas corrientes pedagógicas se diferencian fundamentalmente en la mayor o menor participación de los alumnos en la elección y realización de las actividades.

a) Mando directo. Forma de enseñanza muy usada, que pretende provocar una respuesta de los alumnos en un tema determinado, por medio de un estímulo

(orden del profesor, imitación dada, etcétera). La respuesta y el estímulo son decisiones tomadas por el profesor.

b) Asignación de tareas. En esta forma de enseñanza el profesor determina las tareas que son las partes esenciales de la actividad en cuestión. La división de la actividad en tareas puede tomar las siguientes formas:

- ✓ Una sola tarea para todo el grupo o clase.
- ✓ Una secuencia de tareas para toda la clase, atendiendo el cumplimiento de un movimiento específico a una actividad dada.
- ✓ Una serie de tareas, dentro de la tarea principal de dificultad variada y basada en los análisis de las partes de la materia.

Hay una mayor participación del alumno, aunque la responsabilidad del profesor es mayor. La preparación previa corresponde al profesor, así como la cantidad de trabajo en la ejecución y en la evaluación. El alumno toma la decisión en cuanto a las tareas a efectuar sin estímulo del maestro, se autoevalúa y valora a los compañeros.

c) Enseñanza recíproca. Esta forma de enseñanza propone el trabajo por parejas, el compañero se encarga de la observación de una tarea dada y le suministra la información al que la ejecuta. Se mantiene el nivel del maestro y del alumno de igual forma que en el modelo anterior en cuanto a la estimulación y ejecución, pasando la evaluación a depender del alumno en casi su totalidad.

d) Descubrimiento guiado. Es el modelo por medio del cual el profesor plantea una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando y que el alumno debe resolver. El maestro debe esperar la respuesta del alumno y no intervenir salvo en casos necesarios, y sólo para dar sugerencias. El alumno debe interesarse, responder, etcétera. El profesor nunca da la respuesta siempre la espera del estudiante y una vez dada la refuerza.

e) Resolución de problemas. El profesor presenta los problemas de acuerdo con la materia y según los objetivos que pretenda mejorar. El estudiante se plantea las

cuestiones, busca soluciones, descarta las que no considera adecuadas, todo ello de forma individual y las lleva a la práctica para después analizar su resultado y autoevaluación. Después, se exponen en grupo los resultados a los problemas planteados que pueden o no ser comunes. Este planteamiento a través de la presentación de problemas, busca desarrollar la habilidad para encontrar alternativas, explorarlas y elegir la más apropiada.

f) Enseñanza individualizada. El alumno actúa por sí mismo en lo concerniente a la toma de decisiones de la ejecución y evaluación. Son competencia del profesor las decisiones relacionadas con el tema y organización de la materia. El programa individual se lleva a cabo por cada individuo independiente.

Cada una de estas formas de enseñanza son usadas en natación, pero la utilización de unas u otras tendrá mucho que ver con el objetivo perseguido.

3.6.6 FAMILIARIZACIÓN

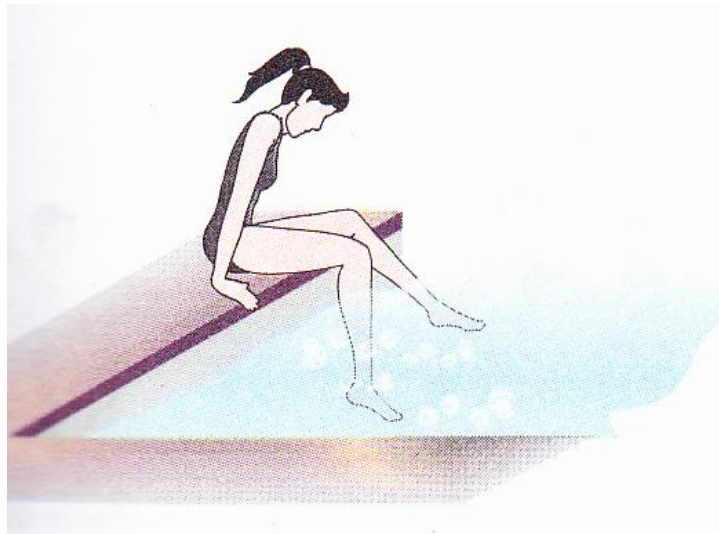


La primera necesidad que el alumno tendrá al ponerse en contacto con el medio acuático, será la de adaptarse a él. Es decir, necesita sentir, observar, conocer y contactar con un medio distinto al habitual. Este primer contacto puede realizarse de muchas formas, siempre de forma progresiva desde juegos alrededor del agua, con el agua, hasta lograr la introducción en la alberca. Este primer contacto natural, ha de ser consecuencia de una aproximación paulatina, ya que cuando el alumno se introduzca en el medio acuático va a experimentar unas sensaciones distintas en lo referente al peso, al equilibrio hasta en la propia resistencia que el agua le ofrecerá al avance.

Como ya hemos mencionado, la familiarización total del medio acuático se denomina dominio del medio y este nivel se logrará sólo como resultado del desarrollo de todas las habilidades básicas y complementarias.

Esta fase representa la preparación para el aprendizaje, al mismo tiempo que posibilita el calentamiento. Esta fase es necesaria para la iniciación pudiendo ocupar clases enteras para asegurarse que todos los alumnos se hicieron amigos.

ACTIVIDAD 1: MOVIMIENTO DE PIES



OBJETIVOS:

Realizar movimientos básicos de la Natación mediante ejercicios y juegos encaminados a lograr la confianza, la seguridad y el gusto por permanecer en el agua.

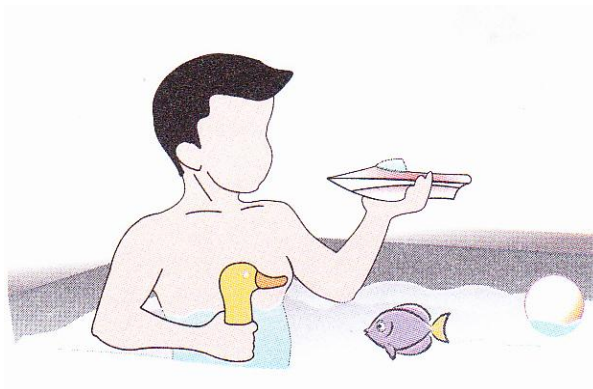
MATERIALES:

- Piscina
- Aletas

DESARROLLO:

Sentado en el borde de la piscina, con las glúteos hacia el borde y las manos colocadas hacia atrás apoyadas en el suelo y soportando el peso del tronco el estudiante deberá realizar movimientos de pateo en el agua con la punta del pie estirada y el tobillo relajado por un lapso de tiempo de 20 a 30 segundos. Este ejercicio podría realizarse también de cúbito ventral (boca abajo), con las piernas en el agua, el resto del cuerpo en el suelo y los brazos estirados al frente. Realizar movimientos alternativos, primero un pie luego el otro, dando patadas al agua con el empeine. Además puede realizarse con material auxiliar como aletas para realizar un correcto patrón de piernas.

ACTIVIDAD 2: JUGAR EN LA PISCINA



OBJETIVOS:

Jugar en la piscina hasta lograr la confianza y la seguridad por permanecer en el agua.

MATERIALES:

- Piscina
- Flotadores
- Boyas
- Juguetes
- Pelota

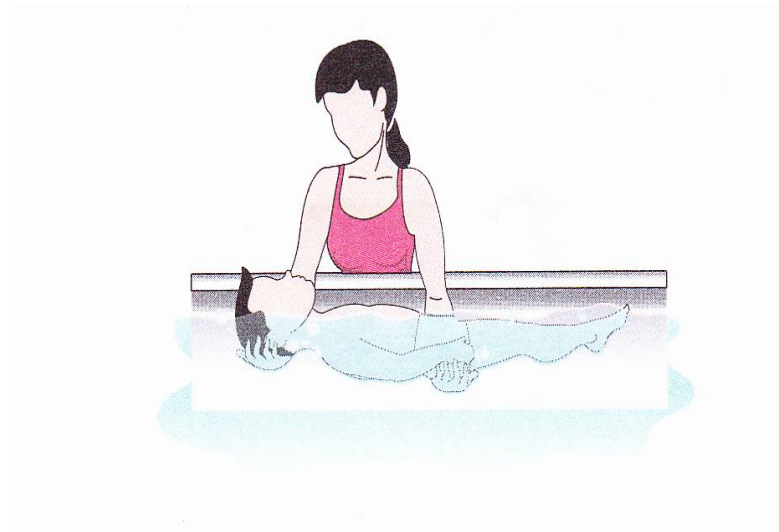
DESARROLLO:

La familiarización puede durar pocos días o varias semanas, dependiendo de las características individuales de cada alumno, como por ejemplo la edad, el hecho de haber recibido previamente algún tipo de instrucción, el temor al agua o el miedo, etc. Por lo tanto, se deberán tener en cuenta todos estos aspectos, físicos y psicológicos, a la hora de familiarizarlos con el agua, además de proceder siempre de forma paulatina y progresiva. El estudiante una vez que se encuentre usando la ropa y calzado deportivo adecuados deberá detenerse frente a la piscina, calmarse e ingresar por la parte menos profunda y finalmente iniciara una serie de juegos en

el agua así como el uso de diversos juguetes adecuados para posteriormente adaptarse con la piscina.

- Chapoteos dentro de la piscina
- Persecución a los juguetes
- Juegos de lanzamiento y recepción de pelota
- Desplazarse con boyas alrededor del profesor
- Traer objetos desde un tipo de alberca mixta

ACTIVIDAD 3: FLOTAR CON AYUDA DEL INSTRUCTOR



OBJETIVOS:

Flotar en el agua y aprender a respirar para empezar con la clase de Natación.

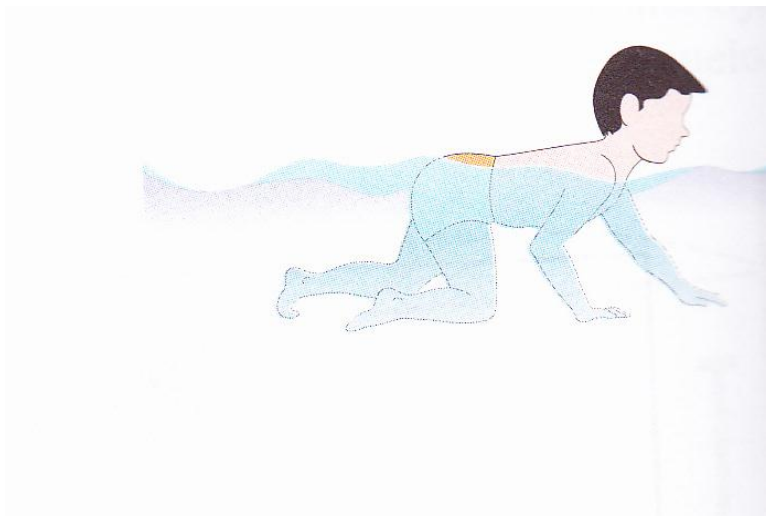
MATERIALES:

- Piscina

DESARROLLO:

Al instructor le corresponderá sostener el cuerpo del estudiante a la altura de la cadera y la cabeza para que tenga un correcto control y dominio del agua. El estudiante deberá estar tranquilo en primer lugar, inspirar el aire y sostenerlo en sus pulmones para que este le permita flotar, tomar la posición de cubito dorsal adecuada y luego empiece a respirar, después se reclinara en los brazos de su instructor con sus brazos pegados a sus piernas, las mismas que están totalmente extendidas y con su cabeza estirada o casi flexionada hacia atrás el cuello descansara en los brazos de su profesor.

ACTIVIDAD 4: GATEO EN LA PISCINA



OBJETIVOS:

Realizar movimientos básicos mediante ejercicios encaminados a lograr la confianza, la seguridad y el gusto por permanecer en el agua.

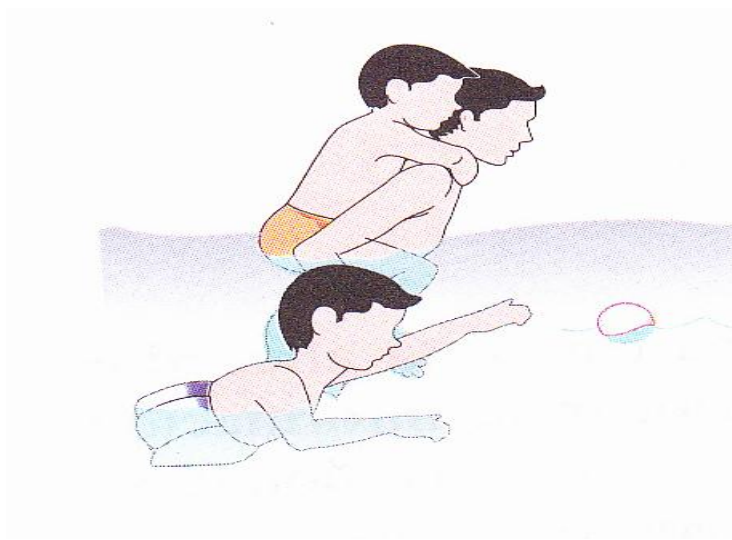
MATERIALES:

- Piscina

DESARROLLO:

Lo principal sería entrar en contacto con el agua e intentar, si este fuera el caso, eliminar la rigidez muscular, pasando por el correcto mecanismo de la respiración, hasta los desplazamientos básicos. Para iniciar la familiarización el estudiante deberá ingresar a la piscina, una vez tranquilo se pondrá de rodillas e inclinándolo el tronco hacia adelante y sosteniéndolo con los brazos y las manos deberán empezar a gatear por la parte baja de la piscina con la cabeza erguida. Tomar en cuenta que el niño no debe bajar por ningún motivo la cabeza mientras no se realiza un acondicionamiento previo para la respiración.

ACTIVIDAD 5: DESPLAZAMIENTO EN LA PISCINA



OBJETIVOS:

Realizar movimientos básicos de la Natación mediante ejercicios y juegos encaminados a lograr la confianza, la seguridad y el gusto por permanecer en el agua.

MATERIALES:

- Piscina
- Pelota
- Barcos plásticos
- Flotador

DESARROLLO:

El estudiante preparará su adaptación realizando un desplazamiento por la piscina con ayuda de flotadores o una persona mayor, la misma que podrá llevarlo en la espalda y el estudiante ira realizando chapoteos con sus pies, manos y estirándolos al máximo y moviéndolos libremente de atrás hacia adelante alternadamente, además realizará persecución de objetos como pelota, barcos plásticos etc.

3.6.7 RESPIRACIÓN



Mediante la respiración se efectúan los cambios de gases en los alvéolos pulmonares y el medio exterior. El aparato respiratorio del hombre comprende como puntos de verificación fundamentales la nariz y la boca mediante los cuales se realizarán los movimientos respiratorios básicos inspiración y expiración.

Como vimos en el apartado anterior (familiarización) existen unas variantes en la respiración humana según el medio en que se desarrolla (terrestre o acuático). Dichas diferencias requerirán de una adaptación; debido a ello, la respiración la entenderemos primero como un **ELEMENTO** de dominio del medio, y a continuación como una **NECESIDAD** básica de aprendizaje. De esta manera, podemos estructurar su aprendizaje de la forma siguiente:

- ✓ Respiración sin desplazamiento.
- ✓ Respiración con desplazamiento.
- ✓ Específicos (basados en movimientos de técnicas de estilos).
- ✓ No específicos

La respiración es una de las cosas más importantes para saber nadar bien, es fácil aprender y el estudiante se puede divertir mucho jugando y buscando dentro del agua.

Partiendo de esta idea, el proceso de la respiración en función del nado estaría dado por el logro de los siguientes niveles de capacidad

ACTIVIDAD 1: RESPIRACIÓN DE RODILLAS



OBJETIVOS:

Lograr el dominio de la respiración dentro del agua aplicando las indicaciones del instructor.

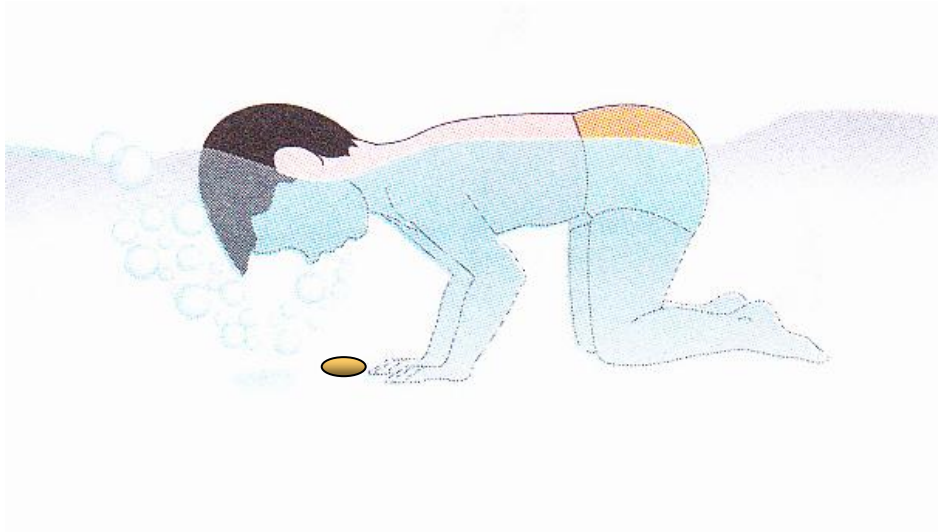
MATERIALES:

- Piscina

DESARROLLO:

El estudiante doblando las rodillas y apoyando su tronco en sus brazos y las palmas de sus manos abiertas hacia sus rodillas en una parte muy baja de agua en la piscina, tendrá que introducir la cabeza y comenzar a botar el aire por la boca, formando burbujas, esta actividad se la debe realizar con la supervisión del instructor primero ingresando la cabeza e inmediatamente sacando del agua realizar 10 repeticiones, luego en 5 repeticiones manteniendo la cabeza de 4 a 10 segundos.

ACTIVIDAD 2: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ATRAPANDO MONEDAS



OBJETIVOS:

Lograr el dominio de la respiración y su adaptación dentro del agua en movimiento para tener la confianza necesaria en la Natación.

MATERIALES:

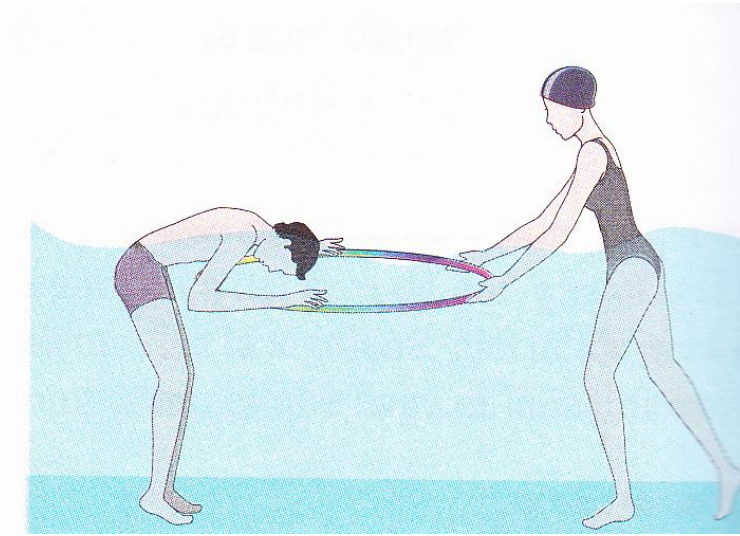
Piscina

Monedas

DESARROLLO:

El estudiante doblando las rodillas en posición de rodillas (perrito) en una parte muy baja de la piscina, tendrá que introducir la cabeza y comenzar a botar el aire por la boca, formando burbujas, teniendo cuidado de no sobrepasar los 4 a 5 segundos dentro del agua, de esta manera tendrá que buscar las monedas y recogerlas para luego entregarle al instructor esta actividad se la debe realizar hasta encontrar todas las monedas, con la debida supervisión del docente.

ACTIVIDAD 3: RESPIRACIÓN CON ADAPTACIÓN Y APOYO DE UN ARO



OBJETIVOS:

Lograr que los niños y niñas se familiaricen con el medio acuático a través de ejercicios y actividades de respiración.

MATERIALES:

Piscina

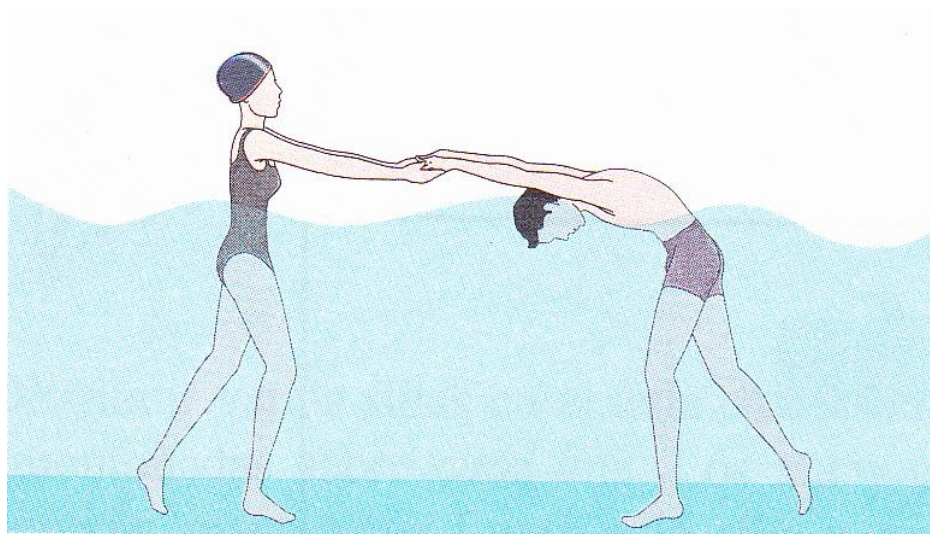
Aro

Objetos pesados

DESARROLLO:

Hacer que los estudiantes formen parejas y que el alumno introduzca la cabeza dentro del aro que sostendrá otro compañero y tratar de mantener la respiración el mayor tiempo posible, esta actividad debe ser repetitiva de 4 a 5 veces y se la debe realizar en tiempos prudenciales, el descanso será de 1 a 2 minutos.

ACTIVIDAD 4: EJERCICIOS EN PAREJA PARA LA RESPIRACIÓN



OBJETIVOS:

Lograr que el estudiante se familiarice con los compañeros a través de actividades dentro del agua.

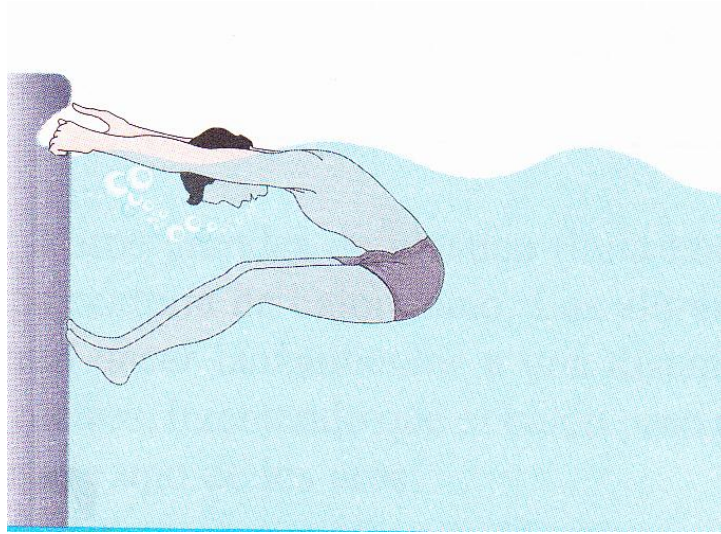
MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Trabajando en pareja los estudiantes se detendrán frente a frente, tomándose de las manos y estirado sus brazos, alternadamente sumergen su cabeza en el agua midiendo el tiempo que soporten mantenerla dentro de la misma sin respirar para esto deben inhalar lo más profundo posible aire y llevarlo a los pulmones, luego botar despacio el aire dentro del agua hasta que soporte la respiración, esta actividad se la debe realizar con mucho cuidado, de 3 a 5 veces y siempre deberá estar el profesor pendiente de la actividad que se realiza para no tener ningún tipo de problemas.

ACTIVIDAD 5: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN INDIVIDUAL



OBJETIVOS:

Iniciar al estudiante en esta disciplina donde aprenda los diferentes fundamentos de la respiración dentro y fuera de la piscina.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Los estudiantes se colocan en el filo de la piscina sosteniéndose de la misma, deben introducir su cabeza en el agua expulsando poco a poco el aire que fue tomado fuera de la piscina, esta actividad se la debe realizar en repeticiones de 4 a 6 y con un tiempo de 5 a 10 segundos para una adecuada respiración y familiarización con el medio acuático.

3.6.8 FLOTACIÓN



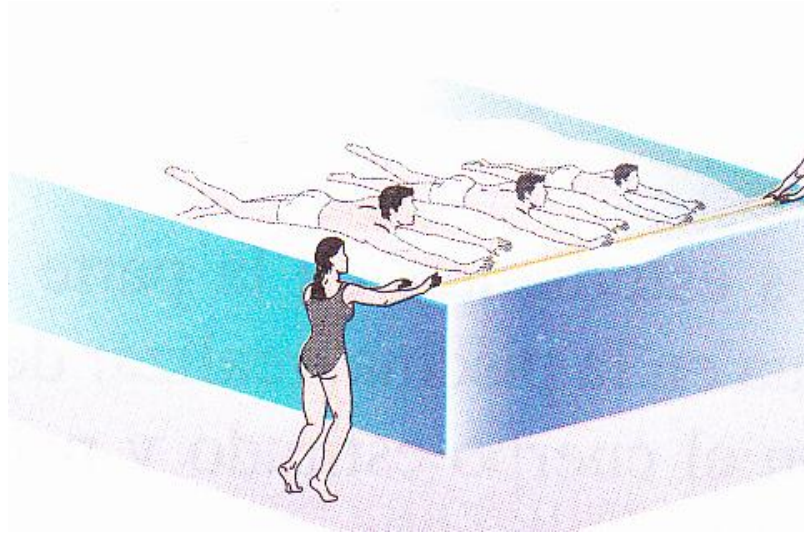
La flotación es la capacidad que tienen los cuerpos de mantenerse en el agua (de una forma estática).

Cuando trabajamos con este elemento, es importante tener en cuenta que no todos los individuos tienen el mismo grado de flotabilidad y que hay una serie de factores internos y externos al individuo que hacen que la flotación varíe.

La flotación es un elemento básico para conseguir un dominio del medio y para incrementar la confianza en uno mismo. Gracias a ella se experimenta la capacidad sustentadora del agua, el cuerpo se siente aligerado y el alumno estará más seguro sabiendo que ante un desplazamiento puede detenerse, relajarse, flotar y descansar.

Es la capacidad que tiene un cuerpo para mantenerse en la superficie de un líquido sin ningún auxilio. Primeramente localizamos los objetivos a cumplir así como también los ejercicios recomendables o convenientes.

ACTIVIDAD 1: FLOTACIÓN CON APOYO DE LA PISCINAS



OBJETIVOS:

Lograr que los niños y niñas se familiaricen a través ejercicios que permitan realizar de una manera adecuada la flotación

MATERIALES:

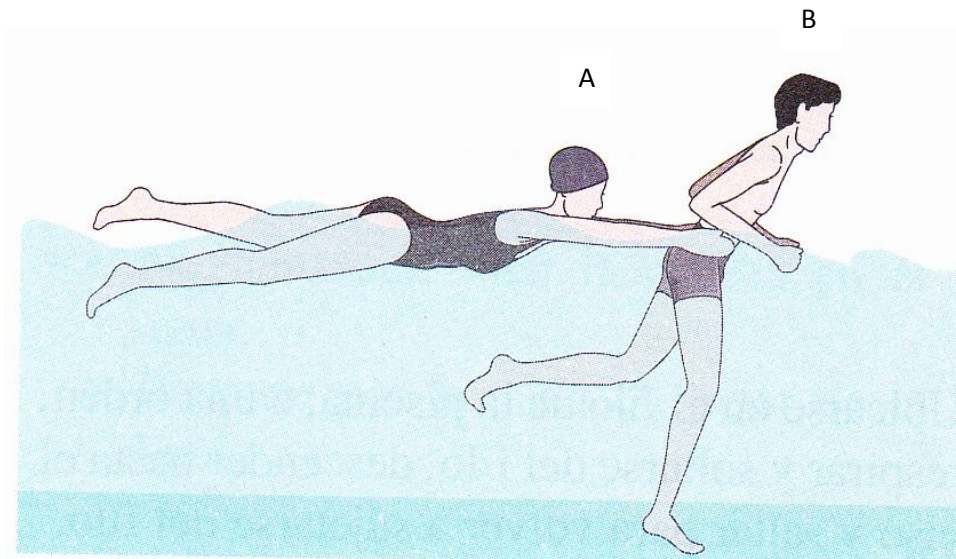
Piscina

Cuerda

DESARROLLO:

Los estudiantes deben estar sujetos en el filo de la piscina o de una cuerda en la que colocan todo el peso del cuerpo permitiendo que empiece a flotar solo para este ejercicio mientras más partes del cuerpo estén sumergidas en el agua, mayor será su capacidad de flotación. Si estás muy tenso te costará alcanzar los objetivos, intenta relajarte todo lo posible, esta actividad se la debe realizar en 10 repeticiones de 20 a 30 segundos cada uno.

ACTIVIDAD 2: FLOTACIÓN EN PAREJA



OBJETIVOS:

Lograr que los estudiantes alcancen un nivel de dominio elevado en el cual se mantengan flotando por más tiempo.

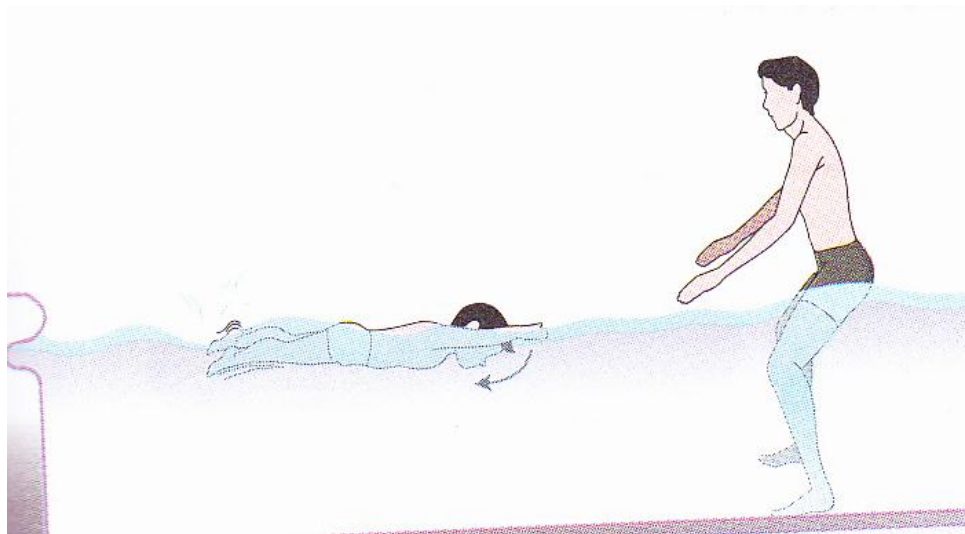
MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Para esta actividad los estudiantes deben colocarse en parejas el alumno A toma de la cintura al alumno B el mismo que camina de un extremo al otro lado de la piscina el alumno A debe relajarse y permitir que su cuerpo flote y sea arrastrado por el compañero. En esta actividad se deben cambiar los papeles y realizar la misma actividad hasta que el instructor indique y deberán tratar de mantenerse flotando por tiempos prudenciales.

ACTIVIDAD 3: EJERCICIOS DE FLOTACIÓN



OBJETIVOS:

Lograr que los niños y niñas alcancen un nivel de dominio elevado dentro del medio acuático en el que se mantengan flotando por más tiempo.

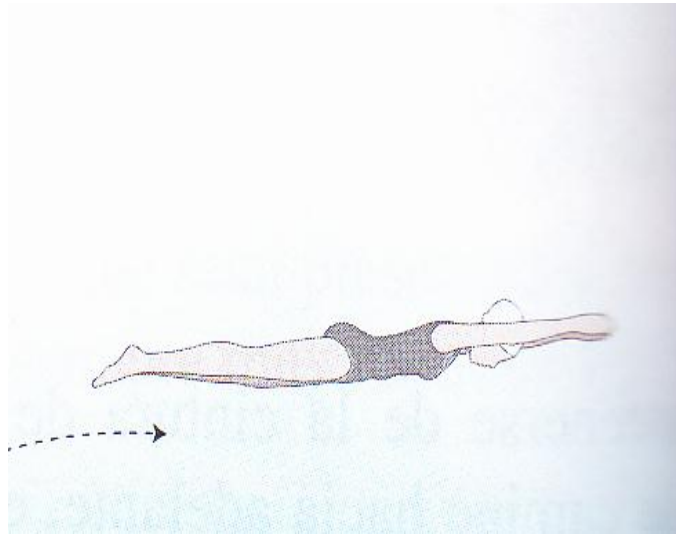
MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

El alumno aspira profundamente guardando el oxígeno en los pulmones y empieza a flotar con un leve impulso en el filo de la piscina, baja la cabeza y deja que el cuerpo flote hasta llegar al instructor. Además deberá extender los brazos y piernas quedando con el cuerpo en estado de flotación, El instructor estará ubicado a una distancia no mayor a 5 metros para brindarle ayuda si es necesario.

ACTIVIDAD 4: EJERCICIOS DE FLOTACIÓN CON IMPULSO



OBJETIVOS:

Indicar a los estudiantes las actividades que deben realizar en el medio acuático mediante ejercicios que permitan realizar de una manera adecuada la flotación.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Los estudiantes para realizar este ejercicio entienden que es importante impulsarse en la pared de la piscina con el cuerpo recto y las manos estiradas para flotar esta actividad le permitirá tener una mayor distancia al momento de la partida, esto se debe realizar en repetidas ocasiones desde la pared de la piscina.

3.6.9 SUMERSIÓN



Como el agua es un campo de atracción para niños jóvenes y adultos incita lanzarse de cabeza a la piscina, rio, mar, lagunas, a veces se lo hace por presumir un poco adelante de la gente, esto es normal, pero lo importante es saber lanzarse bien, porque si no, además de hacer el ridículo se puede hacer daño y eso es peor todavía.

Los nadadores de competición saben lanzarse de tal manera que no pierden el tiempo para el inicio de la competencia. Y cuando el estudiante aprende a lanzarse o a zambullirse se podrá divertir buceando, buscando cosas en el fondo de la piscina y jugando con los demás compañeros.

Luego estos poco a poco, se irán corrigiendo el estilo, para acercarnos a grandes nadadores o facilitar los aprendizajes.

ACTIVIDAD 1: EJERCICIO DE SUMERSIÓN



OBJETIVOS:

Indicar a los estudiantes que pongan en práctica los fundamentos y las destrezas necesarias que les permita sumergirse saltando lo más alto posible desde el filo de la piscina.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Colocar al niño en la orilla de la piscina, e indicar que realice un salto hacia la piscina y dejarle que se sumerja dentro de ella, indicar además que mueva sus piernas luego del salto para salir a flote, luego realizar 3 sumersiones hasta los hombros. De igual forma realizará una sumersión pero ahora será total, esto lo realizara con ayuda del profesor y se repetirá por 5 veces el ejercicio.

ACTIVIDAD 2: SUMERSIÓN CON SALTO



OBJETIVOS:

Poner en práctica las destrezas de los estudiantes mediante el juego bajo la supervisión del docente que permita una adecuada sumersión.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Los estudiantes desde la posición de pie y tomando una distancia prudencial realizará saltos de extensión y sumersión total dentro de la piscina con el apoyo del docente que le ayude a salir y asistirle en el caso de ser necesario, esta actividad se debe realizar por repetidas ocasiones por cada alumno el mismo que le permitirá ir conociendo la profundidad de la piscina, además como medida de seguridad deberá verificar que en el piso tenga implementos de protección para que los estudiantes no se resbalen.

ACTIVIDAD 3: SUMERSIÓN SENTADO



OBJETIVOS:

Indicar a los estudiantes que pongan en práctica los fundamentos y las destrezas necesarias que les permita sumergirse de una manera adecuada.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Sentados en el borde de la piscina, con ayuda del profesor, indicar que realicen movimientos hacia adelante y que dejen caer el cuerpo hasta la piscina luego con movimientos de pies y manos salir a flote.

ACTIVIDAD 4: SUMERSIÓN EN CUCLILLAS



OBJETIVOS:

Indicar a los niños y niñas que pongan en práctica los fundamentos y las destrezas necesarias que les permita sumergirse desde la posición de cuchillas.

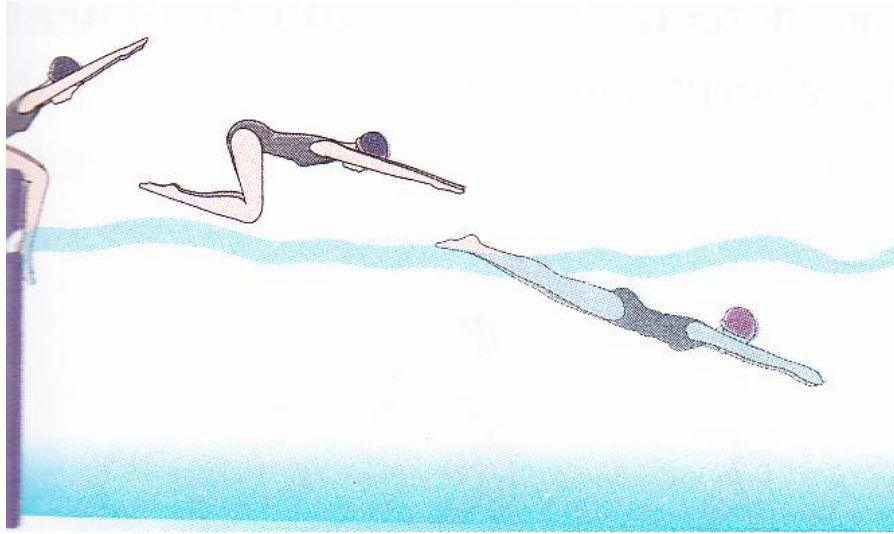
MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Todos los niños desde el filo de la piscina y en la posición de cuclillas empezaran a realizar clavados hacia la piscina en la que el instructor debe encontrarse al frente para ayudar en caso de ser necesario esta actividad se la debe realizar hasta ganar confianza en cada niño.

ACTIVIDAD 5: SUMERSIÓN CON CLAVADO



OBJETIVOS:

Indicar a los estudiantes que pongan en práctica los fundamentos y las destrezas necesarias que les permita sumergirse sentado desde el filo de la piscina.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Desde el filo de la piscina cada estudiante debe dejar caer su cuerpo hacia adelante hasta realizar clavados, introduciendo primero sus manos, luego la cabeza para que el impacto con el agua no sea doloroso, de esta manera en alumno pueda tomar mayor impulso dentro del agua y sin ningún otro movimiento salir flotando desde el fondo de la piscina.

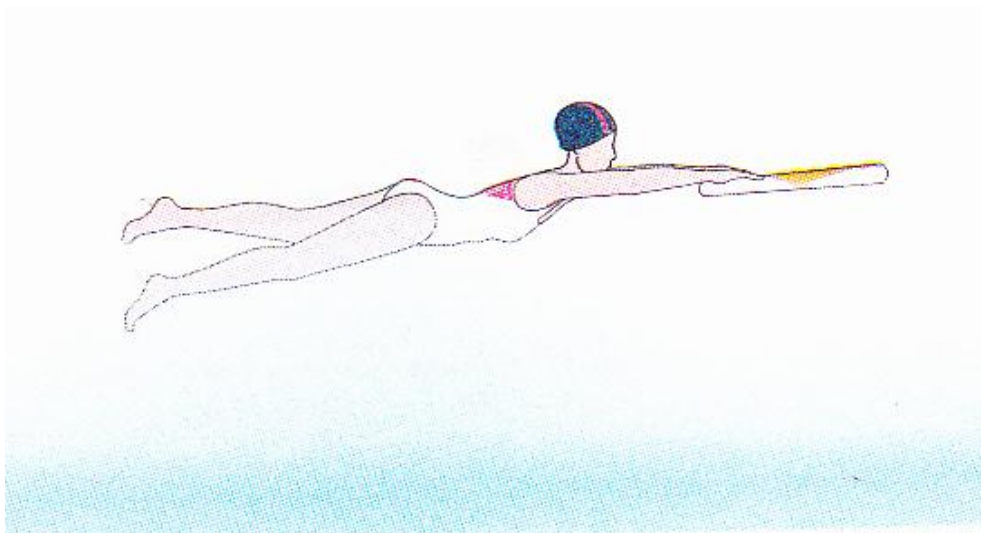
3.6.10 PROPULSIÓN



Se define como propulsión: la fuerza gracias a la cual el cuerpo logra desplazarse a través del agua. Esta fuerza se genera por los brazos y en algunas ocasiones por las piernas. El sentido y la aplicación de las fuerzas marcarán la dirección del desplazamiento cumpliendo la Tercera Ley de Newton: “A toda acción le corresponde una reacción de igual fuerza y de sentido contrario”. Esto nos supone que hemos de aplicar las fuerzas de manera que resulten eficaces al desplazamiento previsto.

En el objetivo utilitario, es necesario el dominio de la propulsión para poder desplazarse en el medio, girar, cambiar de dirección, significando dicho dominio el alcance del objetivo básico de seguridad. Las fuerzas que generan la propulsión estarán formadas por brazos y piernas aisladas o brazos y piernas conjuntamente

ACTIVIDAD 1: PROPULSIÓN CON EL APOYO DE UN FLOTADOR UTILIZANDO SUS PIES EN MOVIMIENTO.



OBJETIVOS:

Conocer las diferentes formas y técnicas de propulsión que permita que los estudiantes desarrollen una adecuada forma de nadar con el uso de flotadores.

MATERIALES:

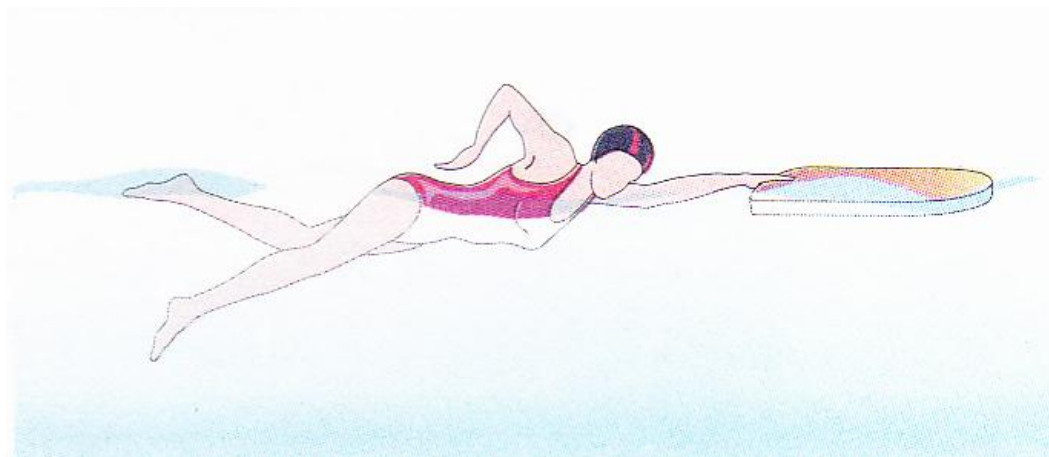
Piscina

Flotador

DESARROLLO:

El estudiante en la piscina se coloca junto a la pared de la misma y con sus dos manos sujeta el flotador mientras que se impulsa con los pies en la pared de la piscina, debe realizar movimientos con los pies para desplazarse de un extremo de la piscina al otro lado de la piscina por repetidas ocasiones.

ACTIVIDAD 2: PROPULSIÓN CON UN FLOTADOR UTILIZANDO UNA MANO.



OBJETIVOS:

Coordinar sin dificultad el movimiento de los brazos y las piernas mediante el uso de flotadores

MATERIALES:

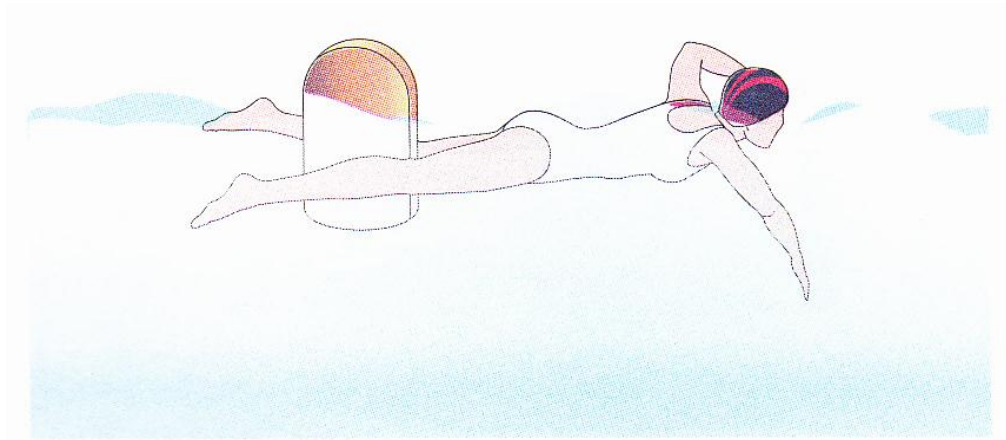
Piscina

Flotador

DESARROLLO:

El estudiante debe usar una tabla en el que se debe apoyar una mano para nadar del lugar de partida al otro extremo, mientras que sus pies realizan movimientos que le permite un mejor desplazamiento, así como la extensión de la mano que se encuentra libre para luego enviar la mano hacia atrás tratando de topar su extremidad inferior (muslo). Este ejercicio se lo tiene que ir alternando primero con el brazo izquierdo y luego con el derecho.

ACTIVIDAD 3: EJERCICIOS DE PROPULSIÓN CON LAS DOS MANOS.



OBJETIVOS:

Practicar la propulsión con el uso de un flotador en medio de las dos piernas que permitan facilitar el desarrollo de la coordinación de los dos brazos.

MATERIALES:

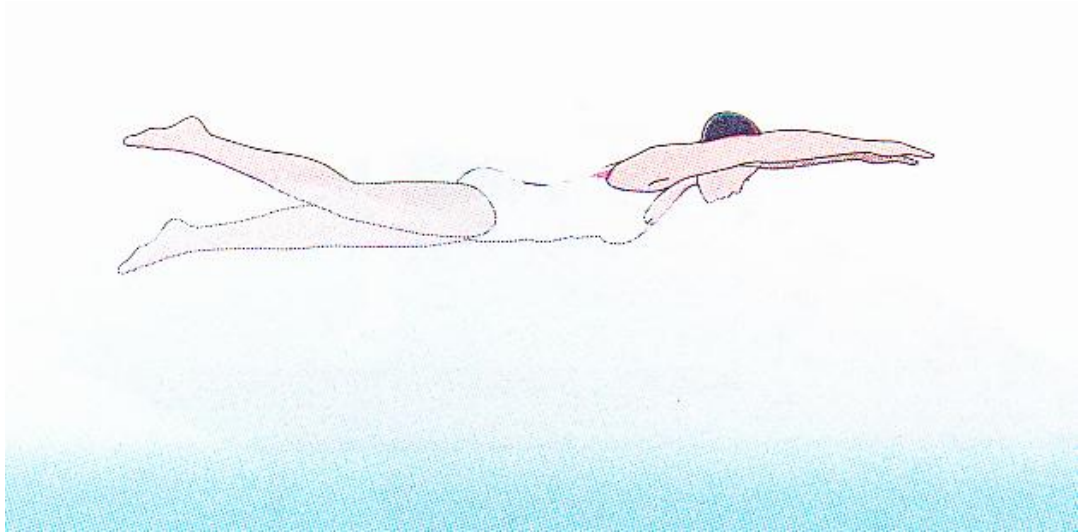
Piscina

Flotador

DESARROLLO:

Para la realización de esta actividad es importante el impulso y el uso de los dos brazos que realicen movimientos coordinados los mismos que le dará mayor velocidad al momento de nadar mientras que las piernas llevan un flotador el cual le permitirá no hundirse, confiar en sí mismo en la actividad que está realizando y tener mayor control del cuerpo dentro del agua, además deberá tener en consideración el profesor de indicar a sus estudiantes que los dedos de las manos deberán permanecer extendidas y cerradas para un correcto desplazamiento.

ACTIVIDAD 4: PROPULSIÓN CON PIERNAS Y BRAZOS.



OBJETIVOS:

Desarrollar en los estudiantes una forma efectiva de realizar la propulsión mediante ejercicios básicos de Natación a fin de mejorar el desplazamiento dentro de la piscina.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

En la posición de partida dentro de la piscina el estudiante deberá estar de pie y con un ligero impulso sobre el borde de la piscina e inhalando aire deberá desplazarse con los brazos extendidos por encima de la cabeza, por detrás de las orejas, la barbilla pegada al pecho y las piernas juntas, para luego realizar el pateo respectivo y la extensión de las manos para su desplazamiento.

ACTIVIDAD 5: PROPULSIÓN CON CLAVADO.



OBJETIVOS:

Conocer las diferentes formas y técnicas de propulsión que permita que los estudiantes desarrollen una adecuada forma de nadar.

MATERIALES:

Piscina

DESARROLLO:

Cada estudiante desde el filo de la piscina deben realizar clavados introduciendo sus manos primero y luego la cabeza para que el impacto con el agua no provoque ninguna lesión, de esta manera en alumno pueda tomar mayor impulso dentro del agua. Al salir flotando del fondo de la piscina el estudiante debe realizar movimientos de brazos como de pies al finalizar esta actividad el estudiante estará listo para nadar sin ningún problema y continuar con los estilos de la natación.

3.6.11 INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE LA NATACIÓN



Cada estilo ofrece unas ventajas y unos inconvenientes para su aprendizaje, y cada alumno presenta una cierta predisposición inicial por alguno de ellos.

De la combinación racional de los dos puntos anteriores junto con las condiciones de instalación, material y grupo, debe tomarse la decisión respecto a cuál va a ser el estilo que conduzca nuestro trabajo de modo general, pero sin dejar a un lado que en definitiva es el alumno quien muestra su facilidad por un estilo u otro.

3.6.12 ESTILO CROWL



OBJETIVO:

- Socializar a los estudiantes que pongan en práctica las destrezas necesarias para que naden el estilo Crawl

MATERIALES:

- Proyector
- Material didáctico
- Computador

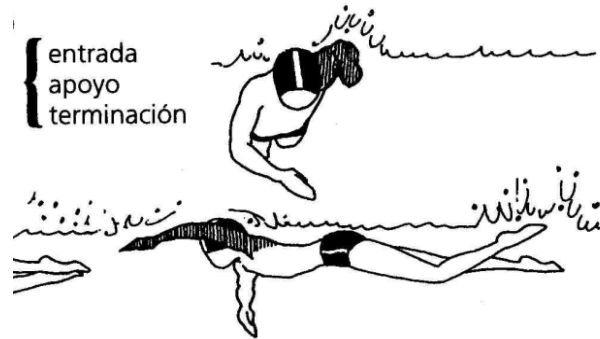
DESARROLLO:

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

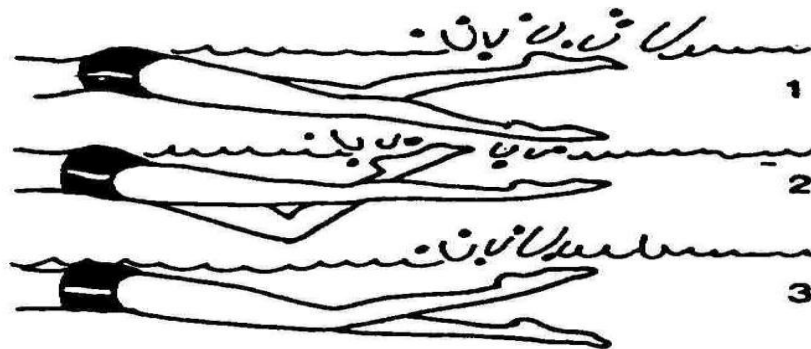
El movimiento de los brazos es alternativo y mientras uno de ellos se mueve hacia adelante por el aire con la mano dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, el otro brazo se mueve avanzando bajo el agua en sentido contrario al otro brazo.

El movimiento de piernas también se denomina "patada oscilante" y consiste en un movimiento alternativo de las piernas que parte de la cadera, en un movimiento

de arriba y abajo, con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos de punta.



Se utilizan distintos ritmos en la acción de piernas con respecto a la coordinación entre brazos y piernas, según el nadador y la distancia a realizar. Los batidos de pies que prevalecen son el de 6, el de 4 y el de 2 batidos. Así, los nadadores de larga distancia suelen realizar 4 o 2 batidos y los de velocidad 6. En todos los estilos de la natación es muy importante tener conciencia, al menos al principio, de la respiración. En el estilo de crol se toma aire, se inhala, por la boca, al girar la cabeza a un lado, y se expulsa el aire, se exhala, bajo el agua.



3.6.13 ESTILO ESPALDA



OBJETIVO:

- Propiciar a los estudiantes la práctica de la natación en el estilo espalda para que desarrollen destrezas que les permita nadar de mejor manera.

MATERIALES:

- Proyector
- Material didáctico
- Computador

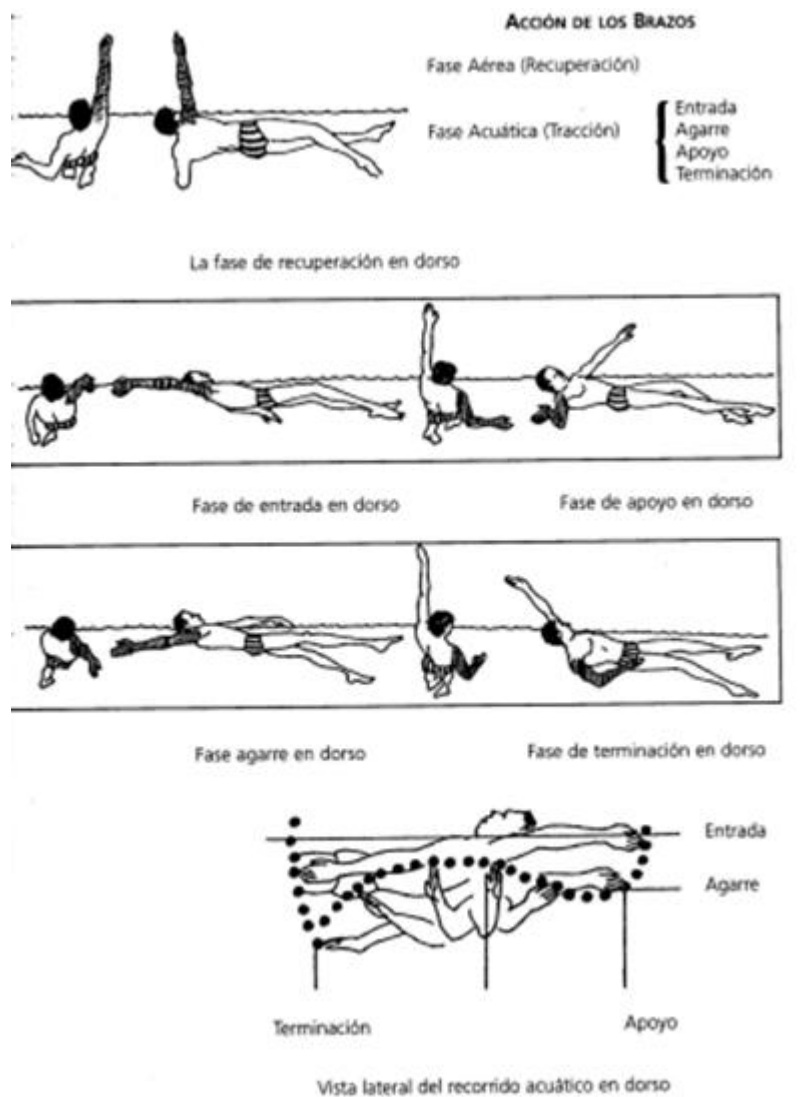
DESARROLLO:

Para la realización del estilo espalda destacaremos los siguientes puntos:

- ✓ En la posición de salida, los nadadores deberán estar agarrados en los asideros de las plataformas de salida; los pies, incluyendo los dedos, estarán por debajo de la superficie del agua.
- ✓ Alguna parte del nadador deberá romper la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba. Sin embargo, sí estará permitido, aunque no más de 15 metros, avanzar totalmente sumergido después de la salida y en los volteos.
- ✓ Durante el volteo el nadador podrá girar sobre su vertical hacia el pecho (girarse en posición ventral) y seguidamente realizar una brazada sencilla o

doble para iniciar el volteo, tocando la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador deberá volver a la posición de espaldas inmediatamente después de abandonar la pared, pudiendo recorrer una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua y con movimientos ondulatorios del cuerpo.

- ✓ En la llegada deberá tocar la pared en la posición de espalda, pudiendo estar totalmente sumergido en este momento.



3.6.14 ESTILO DE PECHO



OBJETIVO:

- Despertar en los estudiantes el interés por la realización de la natación en el estilo de pecho entendiendo que es uno de los más lentos en la natación.

MATERIALES:

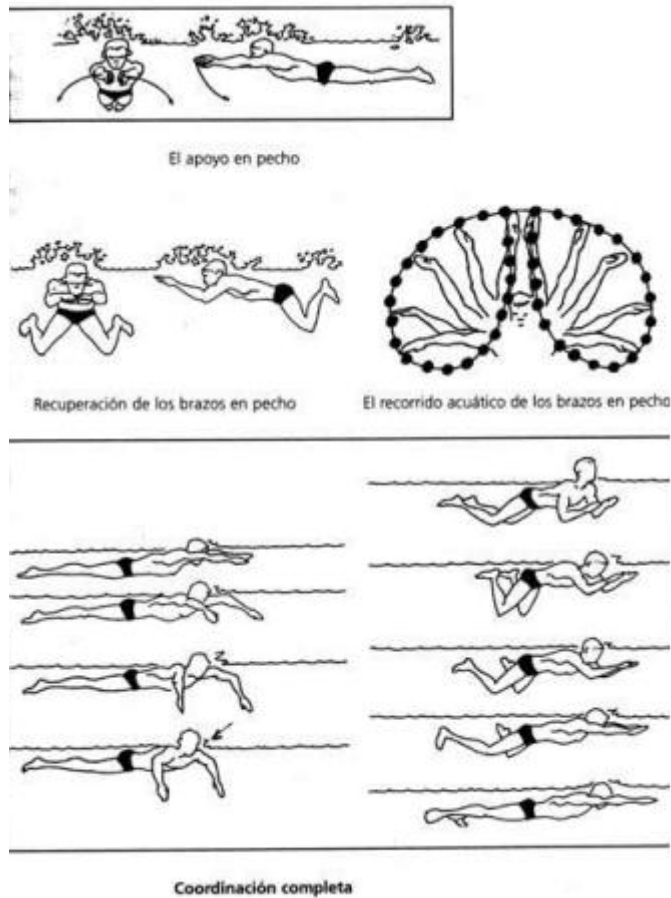
- Proyector
- Material didáctico
- Computador

DESARROLLO:

La braza cuenta con algunas características objetivas con respecto a otros estilos, algunas de las cuales son:

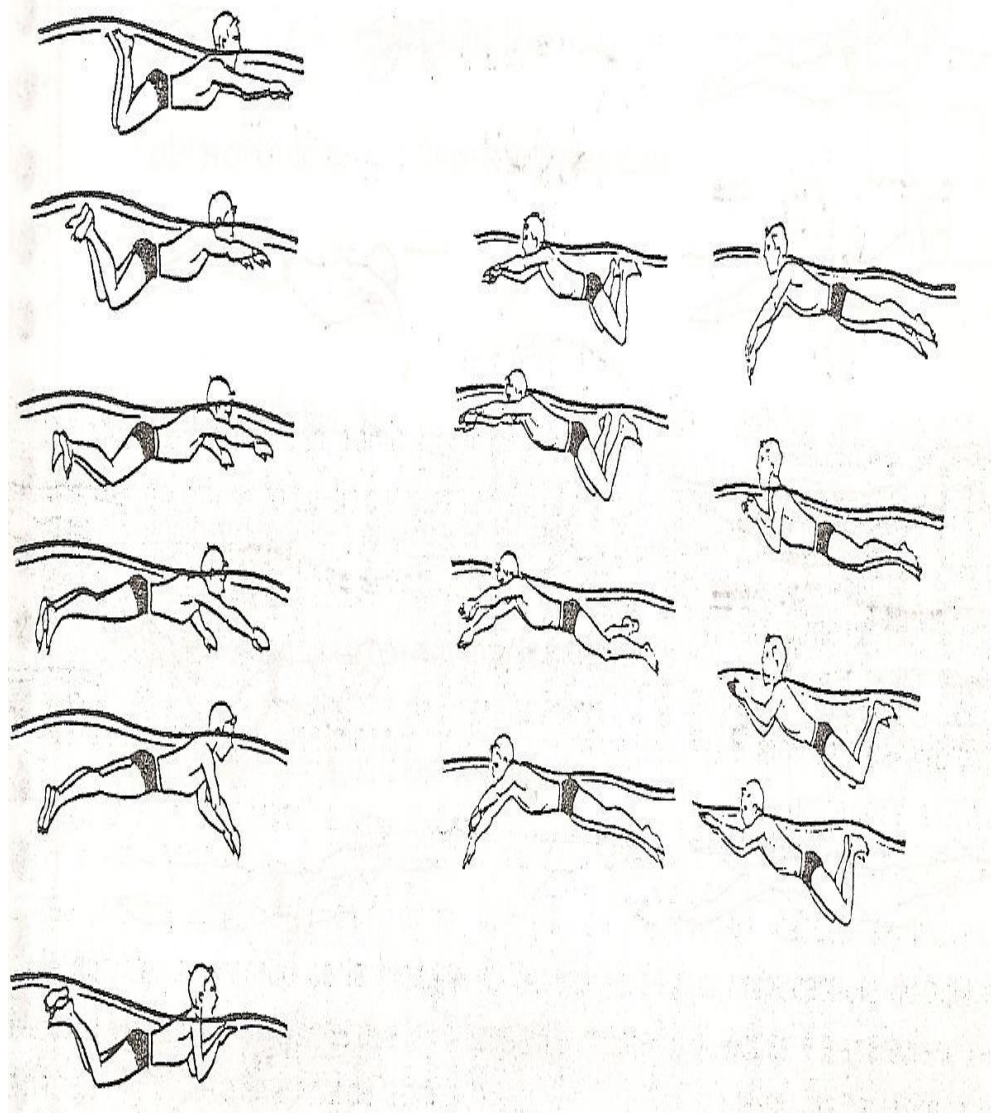
- ✓ Mejor capacidad de orientación visual y auditiva
- ✓ Buena posibilidad respiratoria
- ✓ Movimientos simétricamente racionales que requieren poca fuerza y una gran autonomía de nado, entre otras

Una de las peculiaridades más importantes de este estilo es que su patada tiene tanta importancia como su brazada, es decir, un 50% de la efectividad del nado está en la patada y el otro 50% en la brazada.



Como ya se ha dicho, la braza es el más lento de todos los estilos. Esto se debe a que en la etapa final del movimiento de brazos o piernas, la recuperación, se realiza casi en su totalidad bajo el agua, y esto significa un considerable freno o resistencia al avance.

La braza está experimentando cambios de estilo a un ritmo mucho más rápido que los demás. Hasta hace relativamente poco tiempo la braza se nadaba manteniendo el cuerpo más o menos plano (horizontal), con las caderas próxima a la superficie, sin embargo, en la actualidad los nadadores y expertos abogan por la eficacia de nadar este estilo de forma ondulante, con las caderas más bajas y los hombros fluctuando hacia arriba y hacia adelante, fuera del agua en la fase de respiración. Se trata de una posición más parecida a la posición adoptada en el estilo de mariposa y cuya ventaja consiste en disminuir la resistencia y en aumentar la propulsión.



3.6.15 ESTILO MARIPOSA



OBJETIVO:

- Lograr que los alumnos durante la natación apliquen el estilo mariposa a través del conocimiento teórico y práctico.

MATERIALES:

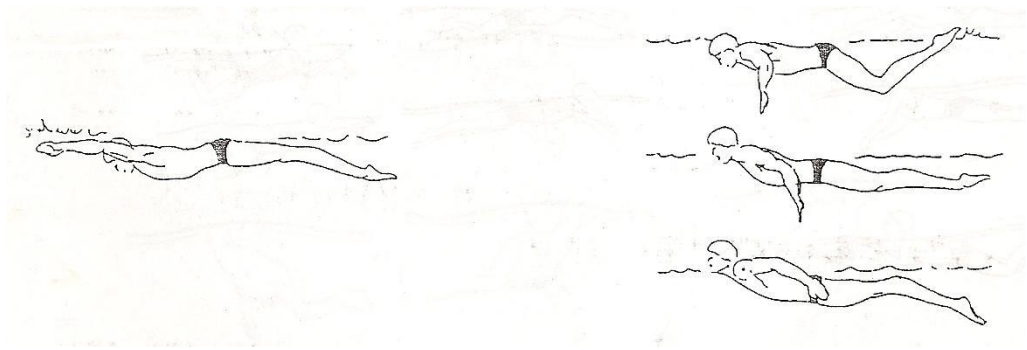
- Proyector
- Material didáctico
- Computador

DESARROLLO:

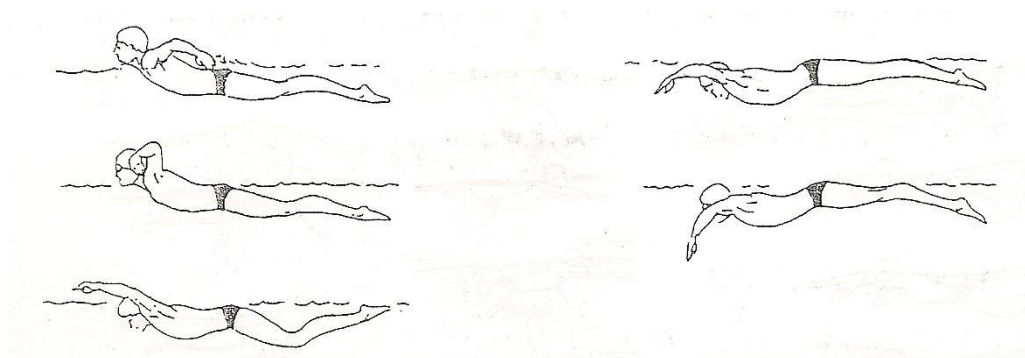
Para el estilo mariposa debemos tomar en cuenta varios aspectos importantes como:

Posición de la cabeza: La cabeza es la que guía al estilo. Alterna entre una posición alta, mirando brevemente el largo de la alberca, y una posición baja con la mirada hacia el fondo de la alberca (la cabeza en línea con la columna vertebral). La cabeza permanece en esta segunda posición la mayoría del tiempo. Cuando las manos terminan la brazada, la cabeza se estira hacia adelante para respirar, y antes de que los brazos hayan recorrido la mitad de la distancia durante la recuperación, la cabeza debe bajarse y alinearse con la espalda.

Posición del cuerpo: El cuerpo que presenta ondulación sobre y a través del agua. Esto es vital para nadar bien mariposa. Cuando las manos rompen el agua al frente, el pecho se encuentra profundo y los glúteos altos. A medida que la brazada va realizándose, el tronco sube y las caderas bajan para así llevar las piernas a aguas más profundas para ejecutar la patada. Cuando el pecho está profundo, los hombros no se jalan hacia abajo sino que se mantienen cerca de la superficie.



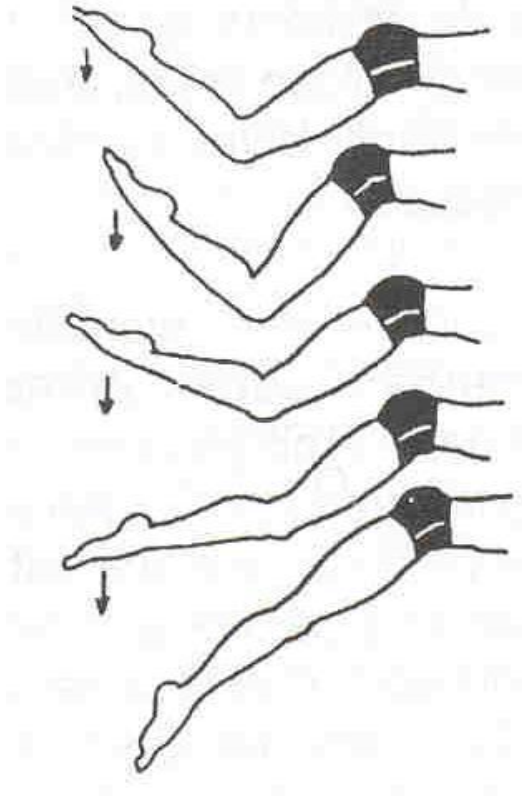
La acción de los brazos: El apoyo es un poco similar al del estilo libre. Las manos entran al agua enfrente de los hombros, con las palmas un poco giradas hacia afuera. Los codos van altos en el aire durante la entrada de las manos. Las manos se desplazan ligeramente hacia afuera, luego nuevamente hacia el centro y se encuentran casi a la altura de la garganta. Desde ahí empujan agua hacia atrás pasando por debajo de la cintura. Las manos salen del agua junto a las caderas, después de pasar junto a los muslos, con el dedo meñique por delante.



La recuperación: La mano sale del agua con el dedo meñique. La recuperación es plana y baja, con las manos cerca del agua. El dedo meñique va por delante el

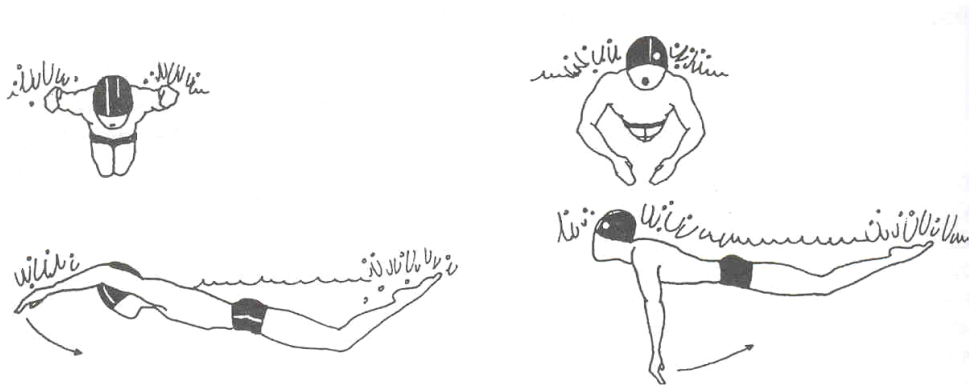
mayor tiempo posible. La mano gira para asumir la posición de entrada en el último momento de la recuperación.

La patada: La patada de mariposa se realiza con las dos piernas actuando juntas como una sola gran atleta. La patada se inicia en la cadera y recorre las piernas hacia abajo ondulatoriamente. Las piernas describen una trayectoria en sentido vertical en forma de látigo. La profundidad de la patada es un punto importante siendo que aumenta la amplitud del movimiento ondulatorio del cuerpo, así como dando una mayor propulsión. Llevar los tobillos relajados así como doblar las rodillas de manera relajada también, ayuda a la propulsión



Regulación del tiempo (ritmo): La frase: "Entran las manos mientras las pompas suben" es una muy buena manera de enseñar a sus nadadores a coordinar este estilo. Si las manos van entrando cuando la cadera está en el punto más alto de su ascenso, el ritmo será perfecto (el efecto de que la cadera suba, es una "reacción", resultado de la propulsión explosiva de las piernas hacia abajo).

La respiración: La exhalación es bajo el agua, ya sea continua o explosivamente a la mitad o un poco después de la mitad del jalón. En cuanto los brazos terminan el jalón, la cabeza se estira hacia el frente para inhalar. La barbilla se mantiene muy cerca de la superficie del agua. Inmediatamente después de inhalar, la cabeza se sumerge para alinearse en la posición de flecha.



3.6.16 SALVAMENTO Y EL SOCORRISMO



OBJETIVO:

- Salvaguardar la vida de las personas que gustan del deporte de la natación en el momento más oportuno.

MATERIALES:

- Proyector
- Material didáctico
- Computador

DESARROLLO:

El Salvamento y Socorrismo es una actividad encaminada a rescatar personas en peligro, ya que esta tarea requiere una constante preparación para mantener una condición física óptima.

Pero el Salvamento y Socorrismo como deporte no sólo es una actividad deportiva de mantenimiento para los profesionales del salvamento, es también, y aún más importante, una actividad educativa social, ya que prepara físicamente para poder salvar una vida en cualquier momento, sin olvidar la gran aportación que conlleva la práctica de cualquier deporte tanto a nivel físico como intelectual.

BIBLIOGRAFÍA

CITADA

- PNUD, Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo
- PIAGET, J. Psicología del niño. Morata
- VIGOSTKY, Creatividad en juegos y juguetes, Editorial Pax México 1976
- FREUD, El Desarrollo de la Persona en todas las Etapas de su Vida, México: Harla 2001.
- AUSUBEL, DP, Psicología Cognitiva. Un punto de vista cognoscitivo. Méjico, Trillas.
- PALACIOS J, Salvamento Acuático, Texto del curso de técnico en salvamento. La Coruña. Escuela Española de salvamento y socorrismo 1990.
- EDITORIAL CULTURAL S.A TOMO II 2005
- TERÁN Ramiro, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador.2001
- CABEZAS, E, Hacia el dominio de la natación, Gymnos 2000
- ALVAREZ, Pedro, Aprende y enseña a nadar, Imprenta Litográfica Arte ,México 2006
- FREU, Ibáñez, Proceso de enseñanza aprendizaje 2001 (pág. 56)
- GONZALES Sierra, Teoría de la motivación y practica pre profesional 2003

CONSULTADA

- NAVARRO, Fernando “La Natación y su entrenamiento”. Madrid. 1999. Texto que indica las características cualitativas de la técnica.
- GUERRÓN, Gandhi. 1992. Natación desde el inicio hacia el perfeccionamiento”, Quito.
- CONSEJO NACIONAL DE DEPORTES, Quito 1994 Al, en y bajo el agua.

- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, Madrid 2002.
 - CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN, Guía Didáctica 1 , Ecuador 1995
- CULTURAL S.A, Gran Enciclopedia de los Deportes, España, 2005

WEB SITE

- www.efdeportes.com
Fecha 15-05-12 Hora: 16pm
- Email: omena@ucfinfo.edu.cu
Fecha 20-05-12 Hora: 18pm
- www.lacatolica.terra.cl/home_interior.cfm
Fecha 20-06-12 Hora: 15pm
- www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Confamiliares2.htmlg.
Fecha 23-06-12 Hora: 17pm
- www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm
Fecha 24-06-12 Hora: 18pm

ANEXO 1



INSTALACIONES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA
COMIL-13 “PATRIA”



DIRECTOR Y
SUBDIRECTOR DE LA
UNIDAD EDUCATIVA
COMIL-13 “PATRIA”



AUTORIDADES Y
DOCENTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA
COMIL-13 "PATRIA"



ENCUESTA REALIZADA
EN LA UNIDAD
EDUCATIVA COMIL-13
"PATRIA"



ESTUDIANTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA
COMIL-13 "PATRIA"



ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA AL DIRECTOR Y DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA"

TEMA: "Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la Natación en las clases de Cultura Física en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" en el año Lectivo 2011-2012"

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos de la Natación en los niños de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria".

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.

1.- ¿Es importante la Natación en los niños a tempranas edades?

a) SI b) NO

2.- ¿La Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus estudiantes?

a) SI b) NO

3.- ¿Utiliza estrategias metodológicas para la enseñanza en la disciplina de la Natación?

a) SIEMPRE b) A VECES c) NUNCA

4.- ¿Conoce los fundamentos básicos de enseñanza-aprendizaje de la Natación?

a) SI b) NO

5.- ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica de la Natación?

a) SI b) NO

6.- ¿Para la práctica de la Natación la escuela dispone de todos los implementos necesarios?

a) SI b) NO

7.- ¿Conoce usted que es un manual de enseñanza metodológica de Natación?

a) SI b) NO

8.- ¿Al contar con un manual didáctico considera usted que se mejorará el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Natación?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA"**

TEMA: "Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la Natación en las clases de Cultura Física en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" en el año Lectivo 2011-2012"

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos de la Natación en los niños de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria".

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.

1.- ¿Tiene usted conocimiento acerca de la Natación?

a) SI b) NO

2.- ¿Considera usted que es importante que su niño realice actividades relacionadas con la Natación?

a) SI b) NO

3.- ¿Cree usted que la Natación mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de sus niños?

a) SI b) NO

4.- ¿Sus niños practican Natación en su tiempo libre?

a) SIEMPRE b) A VECES c) NUNCA

5.- ¿Considera importante el uso de un manual metodológico para la enseñanza-aprendizaje de la Natación en la institución educativa de su niño?

a) SI b) NO

6.- ¿Cree usted que la Natación escolar favorecería a la predisposición de su niño para ejercitar este deporte?

a) SI b) NO

7.- ¿Le gustaría que existiera un club que represente a la institución educativa en campeonatos dentro y fuera de la ciudad?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
COMIL-13 "PATRIA"**

TEMA: "Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la Natación en las clases de Cultura Física en los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" en el año Lectivo 2011-2012"

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos de la Natación en los niños de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria".

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.

1.- ¿Sabe usted Nadar?

a) SI

b) NO

2.- ¿Le gustaría aprender a Nadar?

a) SI

b) NO

3.- ¿Su profesor le motiva para que practique la Natación?

a) SIEMPRE b) A VECES c) NUNCA

4.- ¿Su profesor de Cultura Física le proyecta videos demostrativos de ejercicios básicos de la Natación?

a) SI b) NO

5.- ¿Su escuela cuenta con piscina adecuada para practicar la Natación?

a) SI b) NO

6.- ¿Para la práctica de la Natación su escuela dispone de todos los implementos necesarios?

a) SI b) NO

7.- ¿Su profesor de Cultura Física realiza ejercicios de demostración en la piscina?

a) SI b) NO

8.- ¿Su profesor cuenta con un manual didáctico para orientar de manera eficiente los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Natación?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN