

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA**

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

*Tesis previa a la obtención del título de
Licenciado en Cultura Física.*

TEMA:

**“PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN
EN PERSONAS CON DEFICIENCIA VISUAL DE LA SOCIEDAD DE
NO-VIDENTES (SONVA) DEL AZUAY EN EL AÑO 2014”**

AUTOR: LUIS ALFREDO ALARCÓN CARABAJO

DIRECTOR: MÁSTER. DAMIÁN QUEZADA ANDRADE

Cuenca- Ecuador

2014

CERTIFICADO

Mst. Damián Quezada A.

Que el presente proyecto de tesis: “Propuesta metodológica para la enseñanza de la Natación en personas con deficiencia visual de la sociedad de No videntes (SONVA) del Azuay en el año 2014”, realizado por el estudiante Luis Alfredo Alarcón Carabajo, desde el 19 de Mayo 2014 hasta el 19 de Noviembre 2014, fue dirigido por mi persona.

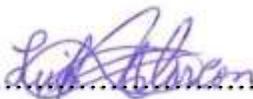


Mst. Damián Quezada
Director del trabajo de graduación

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Declaro que el presente trabajo de grado, cuyo título es “PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN PERSONAS CON DEFICIENCIA VISUAL DE LA SOCIEDAD DE NO-VIDENTES (SONVA) DEL AZUAY EN EL AÑO 2014”; los conceptos expuestos, las ideas, contenidos y las conclusiones son de responsabilidad del autor, en base a la experiencia, desarrollo y consulta de referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana, el uso del mismo con fines académicos, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y la Normativa Institucional vigente.



Luis Alfredo Alarcón Carabajo

AUTOR

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres Segundo y Luisa, a mi esposa Fernanda y a mis hijos Jorge, Joseline, Tatiana, que me dieron su apoyo de forma incondicional durante todo el tiempo; me incentivaban a seguir adelante con mis estudios y que no decayera para alcanzar mi meta.

LUIS ALARCÓN.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a mis padres, a mi esposa y a mis hijos que siempre estuvieron a mi lado, dándome su apoyo. A mis tías Gloria y Rosa que me brindaron una confianza incondicional para seguir con mis estudios y culminar la carrera y este trabajo investigativo.

Un agradecimiento especial al Master: Damián Quezada Andrade, quien me supo guiar en la dirección de mi trabajo de grado, por haber brindado su apoyo y aportar con sus conocimientos en el transcurso del desarrollo del trabajo.

.....

Luis Alarcón

AUTOR

ÍNDICE

Certificado.....	II
Declaratoria de Responsabilidad.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimientos.....	V
Índice.....	VI
Resumen.....	X
Abstract.....	XI
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

SOCIEDAD DE NO-VIDENTES (SONVA)

1.1 Reseña Histórica.....	4
1.2 Misión y Visión de la sociedad de no-videntes del Azuay.....	7
1.3 Infraestructura de la sociedad SONVA.....	10
1.4 Beneficios que se les otorgan a los jóvenes no-videntes.....	11

CAPÍTULO II

NATACIÓN PARA NO VIDENTES

2.1 Generalidades.....	15
Pull Boy.....	17

Tabla de natación.....	17
Chorizos.....	18
Reglas básicas de natación para no-videntes.....	18
2.2 Importancia de la Natación para no-videntes.....	19
2.3 Nociones sobre las dificultades.....	20
2.4 Tabulación de los datos obtenidos.....	22

CAPÍTULO III

NOCIONES GENERALES DE LA ENSEÑANZA DE NATACIÓN

3.1 Aspectos de la enseñanza de Natación de no-videntes.....	34
Clasificación de la discapacidad.....	34
Comunicación Monitor- No vidente.....	35
Influencia de la edad en el aprendizaje de la Natación.....	36
Espacio físico y seguridad.....	37
3.2 Aprendizaje de la Natación.....	37
Familiarización y adaptación al medio acuático.....	38
Respiración.....	39
Flotación.....	40
Propulsión.....	41
3.3 Iniciación a los Estilos Natatorios.....	42
Iniciación al estilo Crol.....	42

Iniciación al estilo Espalda.....	44
Iniciación al estilo Braza.....	46
Iniciación al estilo Mariposa.....	48
3.4 Métodos de enseñanza.....	50
Método individualizado.....	50
Método táctil directo.....	52
Método global.....	53
3.5 Aspectos de la infraestructura física para la práctica de la Natación de no-videntes.....	54

CAPÍTULO IV

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN PERSONAS NO-VIDENTES.

4.1 Guía metodológica y didáctica para la enseñanza de Natación a personas no-videntes.....	58
Ejercicios para la Familiarización.....	59
Ejercicios para la Respiración.....	63
Ejercicios para la Coordinación.....	66
Ejercicios para la Flotación.....	67
Ejercicios para el Deslizamiento.....	69
Ejercicios para la Propulsión.....	71
Ejercicios para la Sumersión.....	72

Ejercicios para la progresión del estilo Crol.....	74
Ejercicios de Brazos.....	80
Ejercicios para la progresión del estilo Espaldas.....	85
4.2 Proceso de enseñanza de Natación en personas no videntes del instituto	
SONVA.....	94
4.3 Evaluación Procesual y Final.....	115
Análisis de la Evaluación Procesual.....	124
Análisis Comparativo entre la valoración Inicial y Final.....	140
4.4 Resultado de la Aplicación metodológica.....	141

RESUMEN

Este trabajo investigativo pretende enfocar la realidad discriminatoria con la que se enfrentan las personas con deficiencia visual, al momento de querer ser partícipes en una variedad de eventos del entorno, la inserción e inclusión al sistema regular continúa latente debido a la negligencia de los organismos pertinentes que ofrecen servicios a esta parte de la población. Se enfocó el estudio en el área de Cultura física precisamente en el campo de la Natación, con la finalidad de conocer las dificultades que presenten las personas no videntes de la Sociedad de no videntes del Azuay.

Se tomó una muestra de 15 estudiantes del Instituto SONVA, que por tratarse de una población pequeña no se requirió el cálculo muestral. Los instrumentos empleados para la obtención de la información fueron: un cuestionario de 23 preguntas, encuestas. Ante la necesidad urgente de dar solución y ayudar a las personas no videntes, se preparó una estrategia metodológica para la enseñanza de la Natación, bajo el respaldo teórico pertinente y para su ejecución se diseñaron: fichas de observación, planes de clase, secciones de trabajo, rúbricas evaluativas para cada una de las etapas de la enseñanza de la Natación.

Los resultados evidencian el trabajo efectivo que se cumplió por parte del investigador, puesto que los estudiantes no videntes lograron aprender a nadar, con la práctica del estilo Crol y Espalda; dejando claro que cumplen la destreza con diferentes ritmos debido en primera instancia por su grado de deficiencia visual, luego por la edad; la limitante es la sociedad, que no los incluyen en programas regulares de manera profesional, manteniéndose una inclusión parcial.

Muchas de las veces el problema radica por el temor de sus familiares de permitirles incorporarse a nuevas oportunidades, considerándolos como incapacitados, lo cual se ve agudizado cuando la autoestima de estas personas no videntes es decadente. Queda confirmado que el factor más importante que les impulsó a ejecutar la práctica de los ejercicios natatorios fue la confianza depositada en ellos, quienes con motivación y perseverancia demostraron que pueden superar sus limitaciones, abriéndoles alternativas de superación personal.

ABSTRACT

This research work aims to focus the discriminatory reality that people with visual impairment face, when wanting to partake in a variety of events in our area, insertion and inclusion into the regular system remains dormant due to the negligence of organisms providing services relevant to this part of the population. The study focused on the area of physical culture precisely in the field of swimming, in order to meet the challenges presented by blind people blind Society of Azuay. A sample of 15 students SONVA Institute, that being a small population the sample calculation was required was noted. The instruments used to obtain information were: a questionnaire of 23 questions, interviews. Given the urgent need to solve and help blind people a methodological strategy for the teaching of swimming was prepared under the relevant theoretical support for execution and observation sheets, lesson plans, working sections was designed, evaluative rubrics for each stage of the teaching of swimming.

The results show that the actual work was completed by the researcher, because blind students were able to learn to swim practice with Croll and back stroke; making it clear that meet the skill at different rates due primarily by the degree of visual impairment, then the age the limitation is the company that have not include them in regular programs in a professional manner, maintaining a partial inclusion. Many times the problem is the fear of their families to enable them to join new opportunities, regarding them as disabled, which is exacerbated when the self-fulfillment blind is decadent. It is confirmed that the most important factor that prompted them to run the practice exercises natatorium was the trust placed in them, those with demonstrated motivation and perseverance can overcome their limitations, opening alternatives for improvement.

INTRODUCCIÓN

La presente tesis refleja un trabajo de investigación cuyo tema es: “Propuesta Metodológica para la enseñanza de la Natación en personas con deficiencia visual de la sociedad de No videntes SONVA del Azuay en el año 2014”, la misma consta de cuatro capítulos:

En el capítulo I tenemos la descripción de la Sociedad de no videntes del Azuay, objeto de estudio. Detallando la reseña histórica, misión y visión, infraestructura, beneficios que otorga a los niños/as, jóvenes y adultos no videntes del cantón Cuenca.

En el capítulo II se encuentra el marco teórico conceptual donde se aborda temas como: Natación para discapacitados, importancia de la Natación para no videntes; de igual manera se hace constar el Diagnóstico realizado a las personas no videntes de SONVA, para determinar las dificultades que presentaron frente a la destreza de nadar, así como la tabulación de los datos obtenidos expresados en gráficos estadísticos.

En el capítulo III, están las nociones generales de la enseñanza de la Natación para no videntes, Aprendizaje de la Natación con sus respectivas etapas. Contempla los estilos natatorios como: el Crol, Espalda, Braza y Mariposa; entre los métodos de enseñanza se consideró al Táctil directo, individualizado y global. Los aspectos de las instalaciones se detallaron para tener presente al momento de ejecutar la práctica de Natación con no videntes. Este capítulo se centra en la didáctica y pedagogía necesarias para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el capítulo IV, se detalla la propuesta metodológica para la enseñanza de la Natación en personas con deficiencia visual de la sociedad de no videntes (SONVA) del Azuay; con sus respectivas planificaciones y sesiones de clase.

Se presenta los instrumentos empleados para la aplicación de ejercicios propios de cada etapa de la Natación, con su respectiva evaluación procesual y final de la enseñanza a

personas no videntes, lo cual permitió detectar el grado de conocimiento de los estudiantes acerca de Natación y el nivel de destrezas alcanzado durante todo el proceso de enseñanza. Se expresa los resultados de la aplicación metodológica con su respectivo análisis, graficación, lo cual arrojó unas conclusiones que engloban la efectividad de la propuesta, finalmente se emite las recomendaciones respectivas que son necesarias para dar continuidad al trabajo con personas no videntes.

Capítulo I

SOCIEDAD DE NO-VIDENTES (SONVA)

1.1 Reseña histórica

SONVA, Sociedad de No videntes del Azuay se fundó el 24 de Mayo de 1964, la personería jurídica se obtuvo el 27 de Septiembre de 1965, en la cual estaba integrada por veinte personas no videntes entre niños, jóvenes y adultos de ambos sexos; con un acuerdo ministerial No. 4798 que la define como una Corporación Privada. Está ubicada en el sector del Vergel, calle Las Herrerías No. 2-12 y El Arupo, cuya parroquia es Huayna Cápac, Cantón Cuenca, Provincia del Azuay. (Estatutos de SONVA Reformado, 2009. Art. 1, p.1).



Foto N°1 “Sociedad de No videntes del Azuay”

Los discapacitados en muchas ocasiones no asisten a un sistema educativo debido a que sus oportunidades son más limitadas; sin embargo existen instituciones no gubernamentales, que prestan sus servicios a personas no videntes, para capacitación en diferentes áreas del conocimiento humano, por ejemplo SONVA (Sociedad de No videntes del Azuay) instituto destinado a recibir a personas con deficiencia visual, sin fines de lucro, no contaba antiguamente con local propio, y realizó gestiones para obtenerlo.

En 1968 la gestión fue al Municipio para que le donaran un local, el Dr. Ricardo Muñoz Chávez Alcalde de Cuenca en ese entonces concede el terreno, en el cual constaba de 209 m² que era demasiado pequeño. Nuevamente gestionan para que se haga el cambio del sitio y el nuevo terreno se apruebe.

En 1974 vuelve el Municipio a donar un terreno con 1200 m² en la administración del Dr. Alejandro Serrano Aguilar, dan un plazo de 4 años para que construyan el edificio. La gente de SONVA gestiona a una Fundación de Alemania, al Ministerio de Bienestar Social, para que colaboren con los fondos y el ejército para la mano de obra, en ese entonces se pudo construir la primera edificación en la cual consta de dos plantas, para continuar con los acabados tuvieron que realizar colectas, rifas, bingos, en el cual decidieron comenzar con la construcción del otro edificio en el año de 1980.

En 1984 se comienza a dictar nuevamente clases de Braille, Matemática, Música, Orientación y Movilidad. Con la capacitación brindada a las personas no videntes facilitó la integración de personas al campo laboral, aunque el apoyo por parte de las autoridades era muy escaso.

Viendo esto se comienza a dar otras materias adicionales y con otra metodología de enseñanza, como son Braille con su implementación de “la regleta”, Matemática con la utilización del Abaco, Orientación y Movilidad con el apoyo del bastón, actividades de la vida diaria y áreas complementarias como Informática y Música.

Las reuniones se realizaban cada 15 días en el local del cuerpo de bomberos, en la cual se daba clase de Lecto-escritura Braille, Matemáticas, y la organización de comedor, para las personas no videntes apoyado por la Institución “Care”; que donaban alimentos como aceite, manteca, trigo.

La sociedad SONVA está regida por una reglamentación jurídicamente constituida que contempla entre sus objetivos: Buscar mecanismos que permitan la continua armonía institucional, sobre todo que pretenda a la lucha por la igualdad social, para conseguir

este propósito se coordina programas de capacitación, con el respaldo de organismos gubernamentales y ONG tanto locales como Nacionales e Internacionales. Que permitirán el mejoramiento personal y profesional de los miembros de la sociedad.

Otro de los esfuerzos permanentes por parte de este sector vulnerable es buscar apoyo de organismos que por medio de políticas estructuradas legalmente les permitan la inclusión a establecimientos educativos, hasta les procuren becas u otros beneficios que contemple la ley. Existen muy pocas instituciones destinadas para brindar servicio a los discapacitados, a pesar de que la Constitución ecuatoriana ha implementado leyes para las personas con discapacidad visual, para lo cual estipula que:

El Estado garantizará la prevención de las discapacidades y la atención y rehabilitación integral de las personas con discapacidad, en especial en casos de indigencia. Conjuntamente con la sociedad y la familia, asumirá la responsabilidad de su integración social y equiparación de oportunidades. Se reconoce el derecho de las personas con discapacidad, a la comunicación por medio de formas alternativas, como la lengua de señas ecuatoriana para sordos, el sistema Braille y otras. (Constitución del Ecuador, 2014. Art. 53, p.11).

En el Ecuador el porcentaje de deficiencias reconocidas por la población alcanza el 13,2% de la población, lo cual equivale a 1.600.000 personas aproximadamente. De este porcentaje, el 25% corresponde a la deficiencia visual en la población nacional. (REYES, A., 2009, p.5).

Antiguamente a las personas con discapacidad se les hacía difícil el ingreso a Unidades Educativas, pero actualmente van a las escuelas, colegios e incluso Universidad, todo ello gracias a las algunas instituciones que luchan para conseguir la inclusión de estas personas a centros regulares. Las entidades que representan a las personas con ceguera tanto en el plano Provincial, Nacional e Internacional, son FENCE (Federación Nacional de Ciegos del Ecuador) que está afiliada a la Unión Latinoamericana de Ciegos (ULAC).

Pero la lucha no es tan solo para ayudar a estas personas con discapacidad, sino el accionar debe extenderse a la familia, pues son quienes necesitan tanto apoyo, capacitación, motivación, para poder sobrellevar y afrontar la situación. Incluyendo dentro de este ámbito la realización de eventos culturales, deportivos, sociales, donde la participación activa de toda la comunidad educativa es lo primordial. Podrán de igual manera mantener relaciones de confraternidad con Organizaciones afines para participar en diferentes actos culturales, deportivos, sociales.

En la actualidad se brinda cursos de: Educación Especial, Musical, Rehabilitación, Recuperación Pedagógica entre otros, con la finalidad de ayudar a las personas no videntes para mejorar su calidad de vida, y puedan integrarse a la sociedad.

El grupo humano que asiste al instituto está integrado por cuarenta personas, quienes practican deporte de forma empírica ya que no cuentan con profesionales capacitados en deportes como: Atletismo, Fútbol, Ajedrez, Natación.

SONVA además busca impulsar proyectos laborales de sus miembros, quienes tengan la iniciativa de progresar y ser parte de los nuevos líderes directivos. Por otra parte también entre sus fines planteados contempla coordinar medidas que vayan encaminadas a la prevención, detección y tratamiento de las afecciones visuales u otras que presentare. Y todo acto, evento programado siempre está dando a conocer por cualquier medio de comunicación público o privado, así como de los fines establecidos que requieren respaldo y compromiso social. (Estatutos de SONVA Reformado, 2009. Art. 5, p.3).

1.2 Misión y visión de la sociedad de no-videntes del Azuay “SONVA”

Tanto la Misión como la Visión de SONVA fueron tomadas de los registros del instituto como parte importante que regenta su funcionamiento.

VISIÓN:

La Organización tiene como propósito, el consolidarse como una entidad líder a nivel provincial y obtener reconocimiento nacional en la inclusión social de las personas en situación de discapacidad visual.

Los integrantes de la Asociación, se agrupan en cuatro categorías definidas:

- a. Activos
- b. Nuevos
- c. Colaboradores
- d. Honorarios.

MISIÓN:

SONVA es una asociación civil, que tiene por objeto consolidar la unidad solidaria y activa de las personas ciegas, luchar por su integración, por su bienestar general y por el justo reconocimiento de su condición de ciudadanos útiles y activos, sustentando como principios fundamentales la preservación de la dignidad de este conglomerado y su derecho a intervenir en todos los asuntos que les conciernen. .

Para concretar la misión que define la existencia de la Sociedad de No Videntes del Azuay, es deber de SONVA:

- a. Promover ante la Comunidad el respeto, defensa y vigencia de los Derechos Humanos de sus integrantes y, en base a programas de Educación, Capacitación y Rehabilitación permanentes, buscar su adaptación o readaptación en la vida social como sujeto activo, con igualdad de oportunidades.
- b. Coordinar con organismos gubernamentales y ONG Locales, Nacionales e Internacionales, medidas y acciones encaminadas a planificar, ejecutar y evaluar proyectos y programas destinados al progreso de la Institución así como al mejoramiento, desarrollo Socio-económico y profesional de sus miembros

- c. Coordinar con los organismos pertinentes y con el apoyo de la FENCE (Federación Nacional de Ciegos del Ecuador), las políticas y acciones destinadas a garantizar el derecho a la Educación del Discapacitado visual asegurando su ingreso en establecimientos públicos o privados de todos los niveles procurando la consecución de becas y Especializaciones estudiantiles a nivel Nacional e Internacional.
- d. Empezar campañas de motivación para las personas con Discapacidad Visual, sus Familias y la Comunidad, brindando información actualizada, buscando por todos los medios fomentar la autoestima, superación y protagonismo en la sociedad.
- e. Apoyar a los asociados a impulsar iniciativas y Proyectos Laborales en la medida de las posibilidades de la Institución
- f. Crear en su seno, todos los Organismos y dependencias que fueren necesarias para impulsar el progreso y desarrollo de la entidad, así como de sus integrantes
- g. Capacitar a los miembros para formar nuevos líderes con el fin de que ejerzan cargos directivos a nivel Local, Nacional e Internacional.
- h. Coordinar con los Organismos pertinentes medidas encaminadas a la prevención detección y tratamiento oportuno de afecciones visuales y otras.
- i. Brindar asesoramiento y asistencia en distintas áreas, a los niños y a las personas de la tercera edad de la Institución.
- j. Promover la realización de eventos culturales, sociales, deportivos, artísticos y otros donde tengan participación activa sus integrantes, sus familias y la comunidad.
- k. Mantener relaciones de confraternidad con Organizaciones de Discapacitados y otros Organismos Locales, Nacionales e Internacionales.

1.3 Infraestructura de la sociedad SONVA

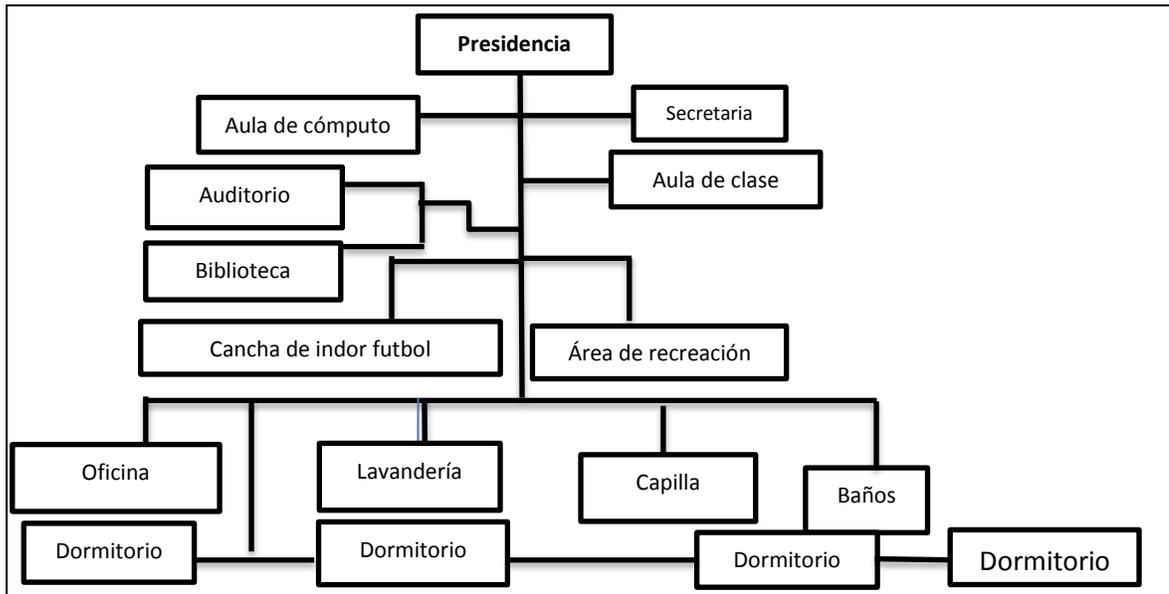


Gráfico N°1 “Infraestructura de la sociedad SONVA”

Las personas no videntes deben afrontar a una serie de obstáculos con los que se encuentren, como por ejemplo: instalaciones inadecuadas y en mal funcionamiento, elementos que representarían un peligro cuando traten de desplazarse. La realidad ecuatoriana es que no cuenta con edificaciones con infraestructura adecuada y adaptada para las personas no videntes, no se brinda la suficiente importancia a este tipo de deficiencias; por lo que la mayoría de no videntes ha tratado de irse adaptando al medio en el que se desenvuelven. Los bienes y servicios son precarios, porque en las organizaciones públicas o privadas no se manejan con esta cultura de inserción e inclusión de no videntes. Otro inconveniente sería el irrespeto hacia las barreras arquitectónicas, convirtiéndose en un verdadero peligro, que dificulta su movilización en su medio.

El local de SONVA consta de dos edificaciones, la primera que es la más antigua mide 360 m² de construcción y la segunda edificación consta de 300 m² de construcción, en la parte baja de la primera está una oficina, la cual es ocupada por el presidente y la secretaria, quienes coordinan el trabajo de las diferentes áreas. También encontramos

dos aulas donde están destinadas para las áreas educativas. La asistencia a cada área es rotativa, reciben primero determinadas clases, luego asisten a otras y así de acuerdo al cronograma de trabajo.

En la segunda planta hay un auditorio donde llevan a cabo las reuniones de sus integrantes, existe también una biblioteca para que puedan auto-educarse, la misma que está equipada de material didáctico.

Mientras que la otra edificación tiene dos plantas; en la planta baja se encuentra la oficina, lavandería, baños y en la parte alta están las viviendas.

El material de construcción de estas edificaciones es el ladrillo, techo Ardex. Además consta de un patio pequeño de cemento y una cancha de indor- fútbol de césped; que son las áreas deportivas o recreativas. Los baños que existen en el lugar mantienen ciertas adaptaciones para no videntes, tanto para mujeres como para varones.

El instituto dispone de todos los servicios básicos como lo son: energía eléctrica, servicio de agua potable, drenaje, servicio de internet y telefonía. Carece de protección civil, rutas de evacuación, solo la puerta de salida se la considera como de emergencia. Pero en sí hace falta disponer de adaptaciones en sus instalaciones, porque los miembros que asisten al instituto han tenido que ir conociendo cada uno de los espacios para evitar cualquier accidente.

Hace falta que el Estado ecuatoriano exija a las instituciones tanto públicas como privadas que proporcionen un sistema de atención emergente para brindar servicio a las personas no videntes, en cuanto a adecuar espacios que les permita a los individuos no videntes participar activamente sin ser discriminados.

1.4 Beneficios que se le otorgan a los jóvenes no- videntes.

La Sociedad de No videntes SONVA brinda algunos beneficios tanto a niños como adultos, en lo referente a: Asesoramiento y Capacitación en la Lectura Braille, cuyo

sistema de lecto-escritura táctil permite “leer sin ver”, con solo aplicar la tabla Braille, que emplea ocho puntos que tienen una determinada ubicación para representar las letras. Matemática utilizando el ábaco u otro método matemático que utilice variedad de material didáctico para que contribuya a la comprensión de esa asignatura. Orientación y Movilidad mediante el apoyo del bastón, para lo cual deberá ejercitarse en orientación temporo-espacial para que se desenvuelvan con seguridad.

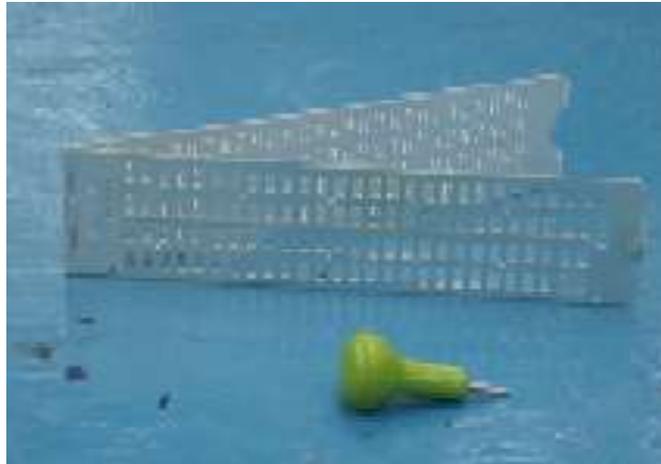


Foto N°2

“Regleta Braille”

Actividades de la vida diaria, o de otras áreas complementarias como lo es Informática y Música para que expresen sus sentimientos. Se ha conformado un club, bajo el nombre de “Vulcano” en el cual las personas con discapacidad pueden practicar los diversos deportes como son: Atletismo, Natación, Fútbol, Ajedrez. Y así poder participar en diferentes campeonatos deportivos que les permita incursionar incluso en competencias nacionales e internacionales. Las personas no videntes si han participado ya en competencias tanto a nivel provincial como nacional, pero bajo un entrenamiento empírico o gracias a la colaboración de estudiantes que realizaron las prácticas universitarias. El permitir la participación de no videntes en diferentes campos laborales ha contribuido a que mejoren notablemente su autoestima, porque al ser capacitados incrementan una confianza en sí mismos, por ende podrán rendir eficientemente en las labores a su cargo.

Los beneficios para personas no-videntes se extienden a sus familiares, porque en la mayoría de los casos son personas con escasos recursos económicos, lo cual les dificulta

acceder a centros privados para recibir una atención especializada. Y así sean beneficiados de descuentos especiales, no tienen para cubrir rubros bajos. El beneficio más grande que consiguen estas personas no videntes es la oportunidad de ser independientes y manejarse aún en contra de las adversidades; para así demostrar que la deficiencia no es invalidez. Otro de los beneficios que reciben las personas con deficiencia visual es el poder ser partícipes en planes y proyectos que les permitan demostrar su capacidad.

En el actual gobierno se ha promovido enormemente la integración de las personas no videntes a diferentes campos laborales, la inclusión educativa. Mediante la constitución de la república se ha implantado leyes, para que ellos reciban gratuitamente medicinas, atención médica, psicológica y lo que considere necesario para respaldar su integridad física y emocional, así como su seguridad y bienestar personal y social. SONVA viene trabajando en diferentes áreas, todo en pro de mejorar la calidad de vida de las personas no videntes con deficiencia visual parcial o total, para lograr este objetivo el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) aporta con el presupuesto para su funcionamiento. Otro de los grandes beneficios que recibe el instituto es ser partícipes en el Programa Pedagógico otorgado por la Federación Nacional de Ciegos del Ecuador (FENCE), y su Proyecto de Alfabetización DECSSEDIV, bajo el auspicio de La Federación Central para Impedidos Visuales de Finlandia y aportaciones del Departamento de Educación Popular Permanente del Azuay (DEPPA). (POA., 2008).

En convenio con la Federación Nacional de Ciegos del Ecuador y la Universidad Javeriana de Quito, se logró capacitar a estas personas no videntes en un curso intensivo de “Masajes Terapéuticos”, como medio de alternativa laboral. Mediante el Plan de Instrucción promovido por el Ministerio de Inclusión Económica y Social se ha desarrollado talleres ocupacionales para impulsar habilidades personales, sociales y laborales, que les permita a las personas no videntes ser capaces de desenvolverse con confianza y seguridad.

Capítulo II

NATACIÓN PARA NO-VIDENTES

2.1 Generalidades.-

La Natación es uno de los deportes más completos que existen, porque conlleva la ejercitación de varios grupos musculares, es uno de los deportes que da respuestas a diferentes necesidades del ser humano, como por ejemplo: terapéuticas, educativas y recreativas. Es practicado por individuos de diferentes edades, y en ningún momento se vuelve un impedimento para personas con algún tipo de deficiencia; siempre y cuando sea factible podrá ser practicado por seres con algún tipo de discapacidad sea visual, intelectual, física u otra. (Saiz, L., 2014, p. 1)

En el caso específico de personas con discapacidad visual, que es parte propia del trabajo investigativo, la Natación les permitirá ser capaces de desenvolverse acertadamente en otro medio, como lo es el agua, pero para llegar a practicarse será necesario realizar las adaptaciones, pues la enseñanza de la Natación para personas con Discapacidad Visual debe contener una estructura diferente; no porque sean incapaces de nadar, sino porque para conseguir esta destreza deberán pasar por una serie de procesos, iniciando desde la ambientación espacio temporal, la confianza en el agua, y un sinnúmero de procesos que se detallarán con más profundidad en el siguiente capítulo. Cuando se trabaje ya con este grupo de personas se debe tomar en cuenta la señalización auditiva o táctil en el momento que se aproxime a la pared de la piscina, debido a que ellos tienen más desarrollado estos sentidos.

Un material importante para el trabajo en el agua es la varilla acolchonada en la punta, esta se usa para tocar al individuo no vidente que está cerca de la pared de la piscina y viene a servir como un mensaje de alerta. Varios factores influyen en su aprendizaje, por ejemplo su ritmo de aprendizaje, para estas personas será más lento, por la incapacidad propia de su visión.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta las distintas personalidades y capacidades de aprendizaje de cada uno de los discapacitados visuales, se vuelve totalmente necesario

tener conocimientos sobre Natación, donde los métodos y técnicas a emplearse serán la base, para una buena respuesta por parte de las personas con discapacidad visual.

La enseñanza de la Natación puede enfrentarse a ciertas limitantes, pero también puede enfocarse en el ámbito educativo para formar, desarrollar destrezas en las personas con discapacidad visual, para fortalecer sus relaciones interpersonales y sociales. Por lo tanto es muy claro que la Natación es un deporte de base abierta para la participación de personas con deficiencia visual de diferentes edades, promoviendo a la competitividad, pero apoyado en las diversas técnicas que mejoran el rendimiento tanto a nivel interno, clubes, federaciones o competencias nacionales y provinciales; cuyo objetivo será conseguir buenos resultados. (LOPEZ, A., 2003, p. 2).

La enseñanza de la Natación es similar al de las personas videntes, ya que utiliza los mismos métodos, ejercicios, y programas pero teniendo en cuenta que como se dijo anteriormente es fundamental una serie de adaptaciones, contando siempre con la colaboración de los padres de familias y del monitor, para que sea fácil su adaptación.

Los pasos para la enseñanza serán de forma secuencial y progresiva, como la etapa de familiarización, el profesor debe tener en cuenta en el momento de entrar en contacto con el agua, estas personas con deficiencia visual presentan miedo y ansiedad, ya que para ellos es un mundo nuevo. Para que funcione es necesario que en este primer proceso la enseñanza sea lenta hasta que sientan la seguridad en sí mismo y puedan desenvolverse de forma libre en el medio acuático, entonces será necesario ir describiendo el lugar donde se darán las clases y todo lo que en su interior existe para que sepa a dónde dirigirse, las indicaciones serán de forma individual con el apoyo del método táctil directo y verbal.

Entre algunos recursos materiales que son necesarios para alcanzar el aprendizaje tenemos: Pull boy, tablas, chorizos, flotadores que contribuirán para el trabajo de propulsión.

Pull Boy: Es un material hecho de espuma blanda, permite trabajar la parte superior del cuerpo, se lo coloca entre las piernas para inmovilizarlas y así trabajar los brazos. Con la ayuda de este material se va trabajando se puede practicar desde distancias cortas a las más largas, dependiendo de la capacidad de aprendizaje del nadador no vidente.



Foto N° 3 “Pull Boy”

Tabla de Natación: Este accesorio está hecho de material de goma, permite aprender con facilidad y perfeccionar los movimientos mediante ejercicios específicos. Esta tabla contribuye a que el nadador con discapacidad visual se sienta más seguro durante la fase de propulsión en el agua, además favorece para corregir errores en las patadas, contribuye a mejorar la posición del cuerpo dentro del agua y exige al nadador a controlar el equilibrio de cuerpo para su flotabilidad.



Foto N° 4 “Tabla De Natación”

Chorizos: Este instrumento está hecho de goma, facilita el aprendizaje de flotación especialmente para niños. Uno de ellos se coloca alrededor de la caja torácica o el pecho, debajo de los brazos, permitiendo así que el niño mueva sus miembros inferiores y superiores; ya que este hace que la persona flote.



Foto Nº 5 “Chorizos”

- **Reglas Básicas de Natación para No Videntes**

Para la práctica de la Natación de personas ciegas totales y parciales, la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA), sugiere que luego de un examen donde se revise ambos ojos, realizan la mejor corrección posible; y de allí clasifican a estas personas en: B1, B2, B3. (MOLINA, R., 2011, p.38).

La IBSA establece las siguientes pruebas de competición:

Hombres:					
Libre	50m	100m	200m	400m	1500m
Espalda	50m	100m	200m		
Braza	50m	100m	200m		
Mariposa			200m		
Mujeres:					
Libre	50m	100m	200m	400m	800m
Espalda	50m	100m	200m		
Braza	50m	100m	200m		
Mariposa			200m		
Relevos:					
Libre	4x50m		4x100m		
Estilos	4x50m		4x100m		

(López, A., 2003, p. 9).

2.2 Importancia de la Natación para no-videntes

Hablar de beneficios de la Natación es muy extenso, porque son varios los resultados positivos que se obtienen con su práctica y las ventajas son notorias, tanto en el plano físico, psicológico y social. Entre algunos de los beneficios que presenta en las personas, sin importar la edad o condición física tenemos: fomenta la circulación sanguínea, lo cual permite una buena oxigenación cerebral y permite reducir las enfermedades cardiovasculares, previene las varices que produce los calambres musculares.

Por otra parte estimula el metabolismo, porque quema grasa, aspecto muy importante hoy en día para la salud. Esto se consigue mediante la brazada, donde se estira todo el cuerpo, lo cual favorece para bajar de peso. Mejora la postura y corrige probables complicaciones de asentamientos de la columna, ayuda a la relajación, tonifica los músculos lo cual los hacen fuertes y resistentes, ayuda a tener una mejor flexibilidad, ya que evita tensiones. (LOPEZ, A., 2003, p. 1)

Practicar Natación fortalece el corazón ya que es un deporte aeróbico y gracias a la ejecución de los ejercicios, permite reducir la grasa que está alrededor del corazón; reduce la presión arterial, contribuye para el fortalecimiento cardio-pulmonar, ayuda a una mejor circulación sanguínea, permite tener una presión arterial estable, fortalece los tejidos articulares lo cual previene de posibles lesiones, ayuda a contrarrestar la ansiedad y la depresión, permitiendo el desarrollo físico- psíquico y psicomotor.

Otro de los beneficios es que contribuye en el tratamiento del asma porque permite el acceso y salida del aire de los pulmones.

Ayuda combatir el stress y la ansiedad, gracias a la liberación de endorfinas. Aumenta el tono muscular y la fuerza, ayuda a tonificar los músculos. Mejora la calidad de vida aumentando su autoestima, permitiendo de esta manera una interrelación social armónica, esto hará que sientan mayor seguridad consigo mismo y con el entorno.

Pero los beneficios de la Natación son enormes no solo en la parte personal, social, sino física e intelectual; como ejercicio terapéutico mejora la resistencia cardiovascular, la

fuerza y la resistencia general muscular. De esta manera la Natación es recomendada por la mayoría de los médicos para tratar diversos problemas que requieran de terapia física y neurológica, tales como: el Asma, el estrés, las hernias de discos y lumbalgia, problema de estimulación precoz, dolores musculares y molestias articulares, ayuda al adelgazamiento, también permite corregir algunas discapacidades físicas y motoras, es de mucha ayuda para las personas autistas, y aquellas que son esquizofrénicas. (Gómez, 2002, p.175).

2.3 Diagnóstico sobre las dificultades en cuanto a la práctica de Natación que presentan las personas no-videntes de la sociedad SONVA del Azuay.

Para este trabajo investigativo se aplicó una prueba diagnóstica, la misma que comprende tres destrezas generales como son: Adaptación al medio, Control Respiratorio, Habilidades Previas a la Natación, tiene un total de 23 ítems, preguntas dicotómicas de Si o No; para de esta manera determinar el grado de conocimiento y/o de habilidad en Natación que tienen las personas con discapacidad visual, así como las dificultades que presentan cada uno de ellos al realizar las diferentes actividades evaluativas.

Además las pruebas realizadas permiten conocer cuáles son las bases para emprender un trabajo favorable que contribuya a solventar diversos problemas que se presenta en ellos/as, de allí que más adelante se dará a conocer la Estrategia Metodológica como parte de una propuesta de trabajo en el área de Natación para personas No videntes, claro está que en esta etapa se detallará muy minuciosamente.

Una vez realizada esta aplicación diagnóstica se constató que las personas no videntes del Instituto SONVA no pueden nadar, sea porque jamás lo han practicado o porque por su condición de discapacidad visual sienten temor ante el medio acuático, se apreciaba la

inseguridad en un grado elevadamente alto; no pueden desplazarse fácilmente, es más no siguen al sonido. Con ello se ha determinado que el problema más trascendente tiene que ver con la orientación temporo espacial, falta de coordinación de movimientos. Por otra parte fue evidente que no podían flotar para permanecer en el agua, provocando nerviosismo y descontrol permanente.

Para reforzar este criterio se llevó a cabo, una encuesta a los padres de familia, con la finalidad de obtener cierta información necesaria e importante y así confirmar lo evaluado. La finalidad de esta encuesta era de conocer si el estudiante no vidente presenta algún impedimento para practicar Natación, pero es también necesaria porque ayuda a la orientación del entrenamiento deportivo.

Este instrumento de investigación contiene 20 ítems, preguntas de opción múltiple, de completación, selección; estas fueron entregadas a cada representante de los nadadores no videntes, explicando la finalidad de dicha encuesta, para ello se pidió la colaboración para llenar correctamente, es por esto que se analizó cada una de ellas y así evitar malos entendidos o posibles errores de interpretación. Revisando cada uno de los instrumentos y así poder conocer varios aspectos importantes que son fundamentales para determinar la causa coadyuvante de los diferentes problemas de aprendizaje que se presenta en cada nadador no vidente.

Se realizó preguntas como parte de una historia clínica del estudiante no vidente, para muchos esto puede sonar absurdo e inservible, pero realmente para ejecutar un programa que vaya en beneficio de estas personas requiere un trabajo arduo que conlleve una serie de datos informativos, historia médica y grado de dependencia. Esto ayuda en gran medida al profesor monitor porque aprende a conocer las necesidades individuales de cada uno de sus estudiantes. Y porque no decirlo a tener en cuenta varios limitantes que puedan presentar, por ejemplo si un nadador no vidente a más de su discapacidad

presente problemas cardiacos, esto debe saber el facilitador para equilibrar un ritmo de trabajo diferente a los demás para así evitar accidentes cardiacos irreversibles producto de la sobrecarga deportiva.

Los representantes de los estudiantes con discapacidad visual aseguran en su totalidad de que sus hijos no pueden nadar, consideran que es porque no han practicado antes sea por el temor, la dependencia y el desconocimiento.

También indican que el grado de dependencia es muy alto, ya que necesitan de una ayuda permanente, pero analizando esta parte está claro que ello sucede porque se enfrentan a lo desconocido, y más aún si existe la sobreprotección, no se dan cuenta que esta limitación visual no es una limitante para el aprendizaje de varias destrezas, solo es necesario darles la oportunidad de hacerlo realidad.

2.4 Tabulación de los datos obtenidos

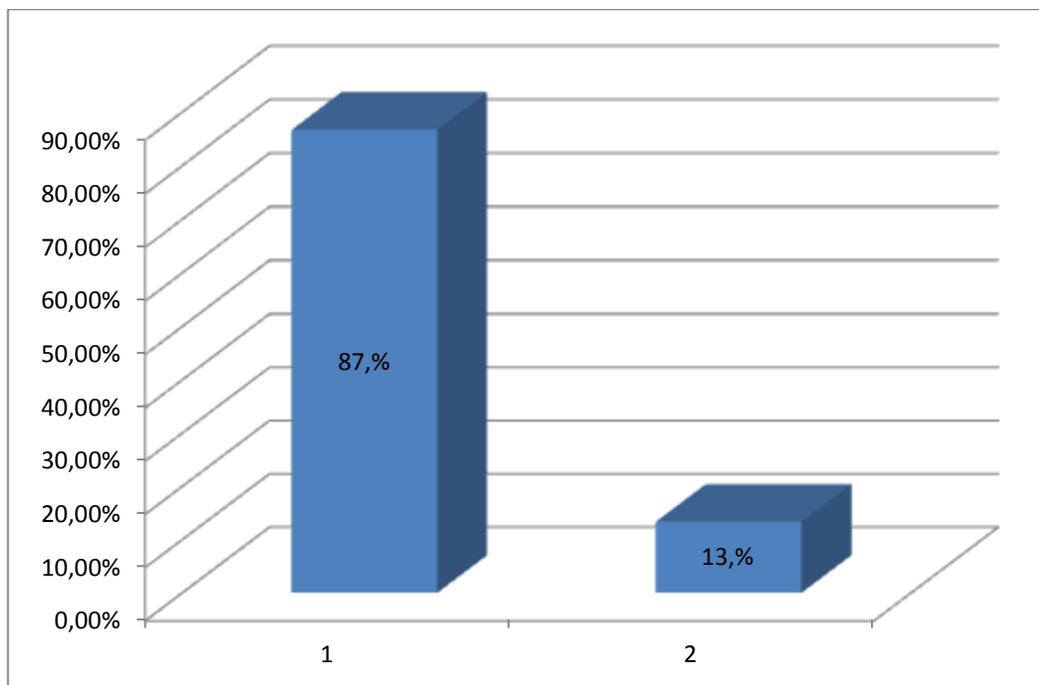
Prueba de Diagnóstico

La prueba de diagnóstico aplicada a los estudiantes de la Sociedad de No videntes SONVA, comprende tres partes importantes dentro de la Natación que son: Adaptación al medio, Control respiratorio, Habilidades previas a la Natación. Que permiten determinar el grado de conocimiento o destreza de los estudiantes y las falencias para poder estructurar un plan operativo y mejorar estos inconvenientes. Esta evaluación comprende de algunos ítems, con preguntas dicotómicas de Si o No.

Tabla N° 1

Adaptación al Medio	
1. Sentado en el borde de la piscina puede realizar el movimiento de piernas.	
SI	NO
13	2

Gráfico N°2

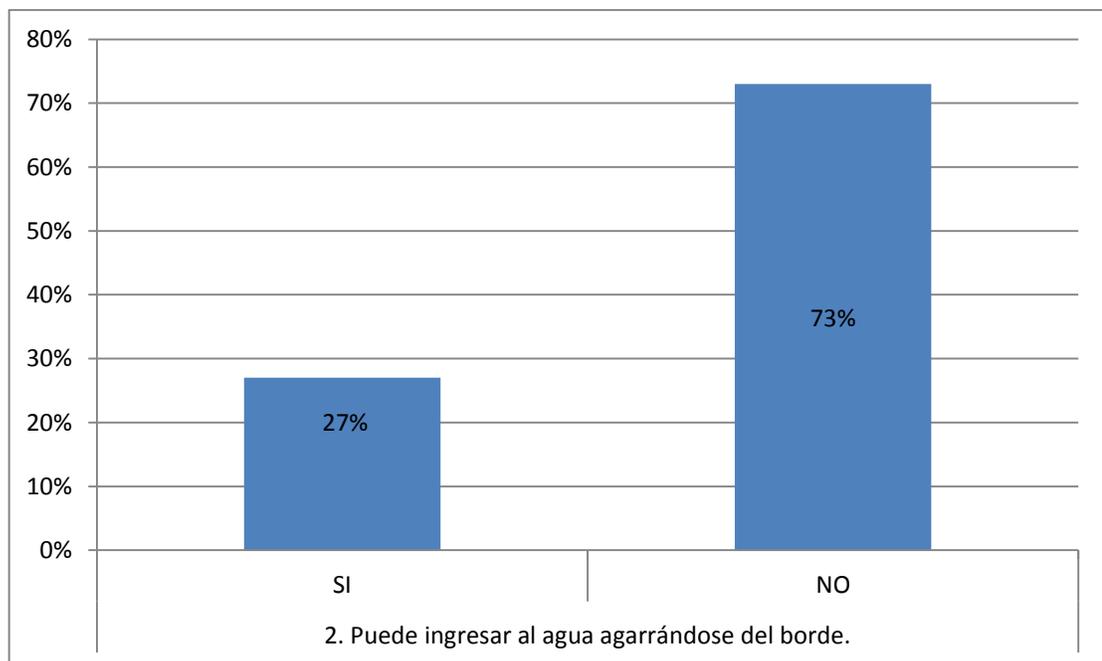


INTERPRETACIÓN: Tomando en cuenta la adaptación al medio, el 87% de los niños no videntes de Instituto SONVA del Azuay, pueden realizar con gran facilidad el movimiento de las piernas cuando están sentados al borde de la piscina.

Tabla N° 2

2. Puede ingresar al agua agarrándose del borde.	
SI	NO
4	11

Gráfico N°2

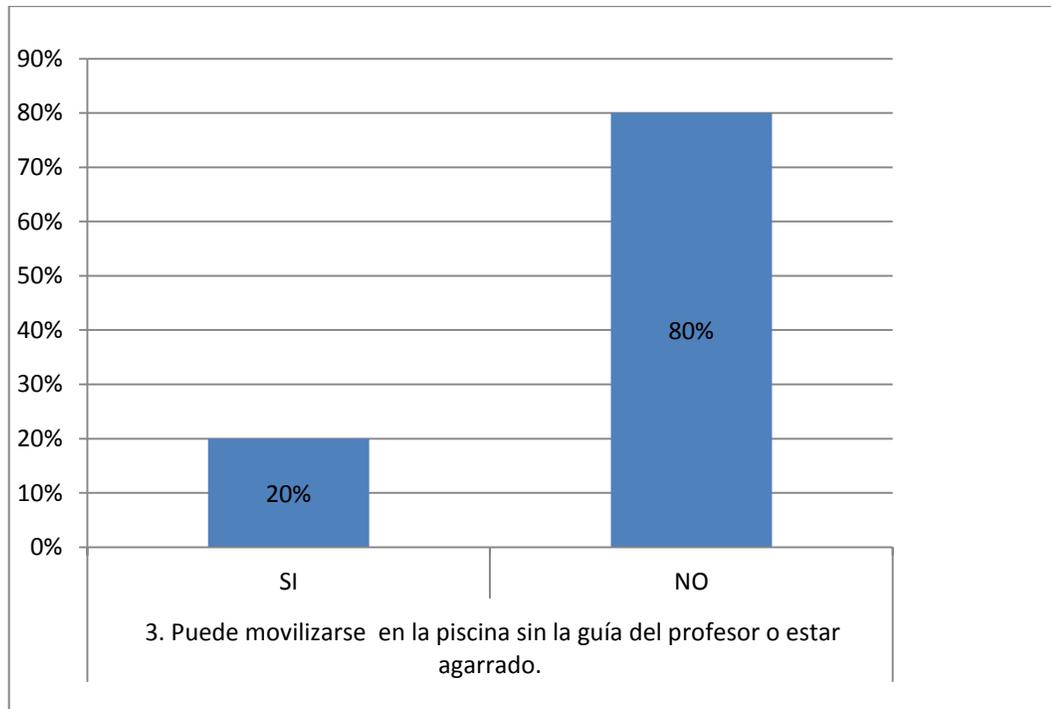


INTERPRETACIÓN: Se aprecia en el gráfico que tan solo el 27% de los estudiantes no videntes pueden ingresar al agua agarrándose del borde y el 73% de niños aun no lo puede realizar por el temor que presentan ya que es un medio extraño para ellos, en el cual se pudo constatar que por la falta de experiencia no podían realizar el ejercicio.

Tabla N° 3

3. Puede movilizarse en la piscina sin la guía del profesor o estar agarrado.	
SI	NO
3	12

Gráfico N°3

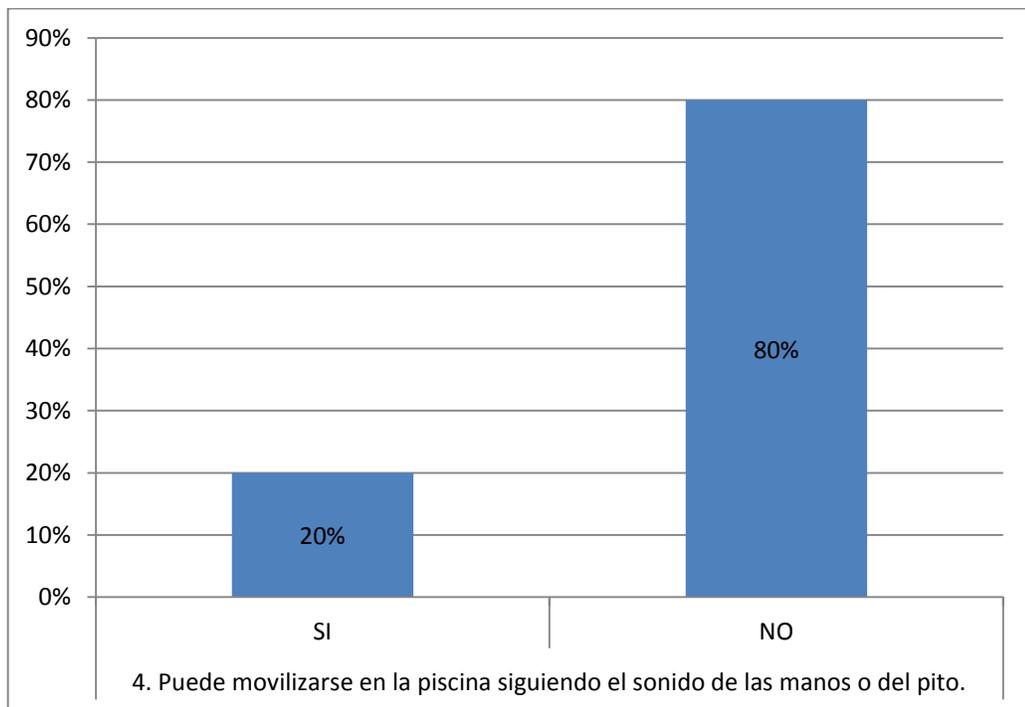


INTERPRETACIÓN: El 20% de los niños con deficiencia visual si pueden movilizarse en la piscina agarrándose del borde de la misma, mientras que el 80 % de estudiantes puede movilizarse solo en la piscina, pero sin ayuda del profesor o con sostenimiento.

Tabla N°4

4. Puede movilizarse en la piscina siguiendo el sonido de las manos o del pito.	
SI	NO
3	12

Gráfico N°4

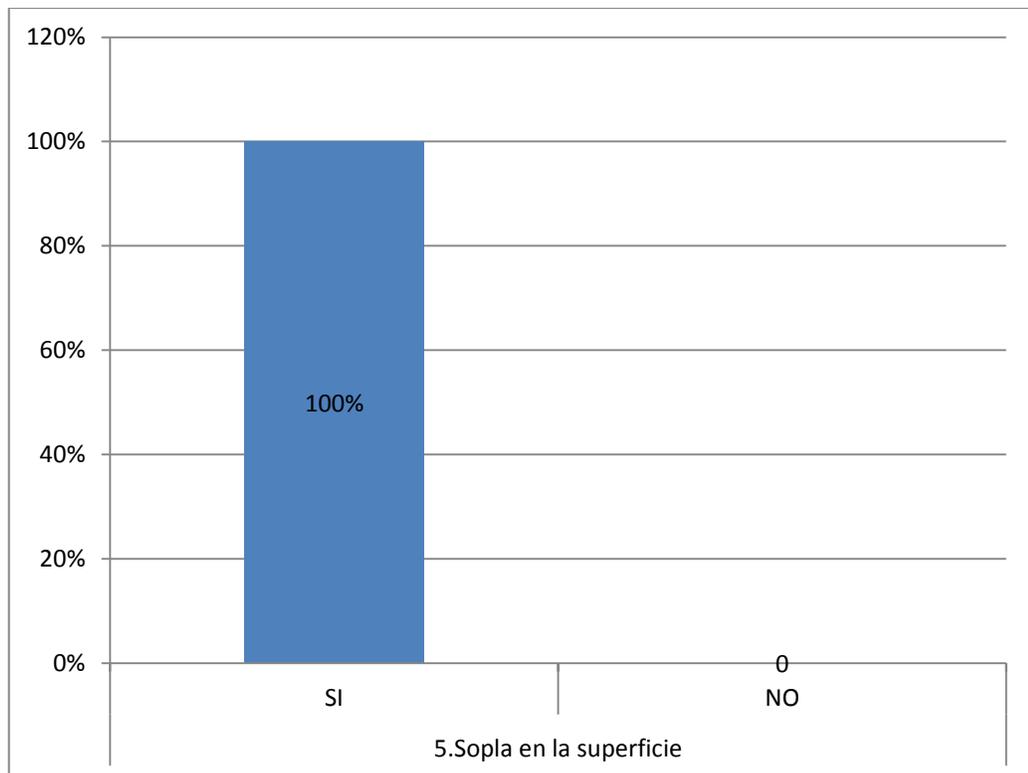


INTERPRETACIÓN: El 80% de los estudiantes con deficiencia visual no pueden seguir el sonido de las manos o del pito, debido a su falta de experiencia o por la edad en la que se encuentran. Una vez que ingresan a la piscina, se sienten inseguros por ser un lugar diferente y por ser una experiencia nueva deberá ser supervisada por el profesor.

Tabla N°5

CONTROL RESPIRATORIO	
5.Sopla en la superficie	
SI	NO
15	0

Gráfico N°5

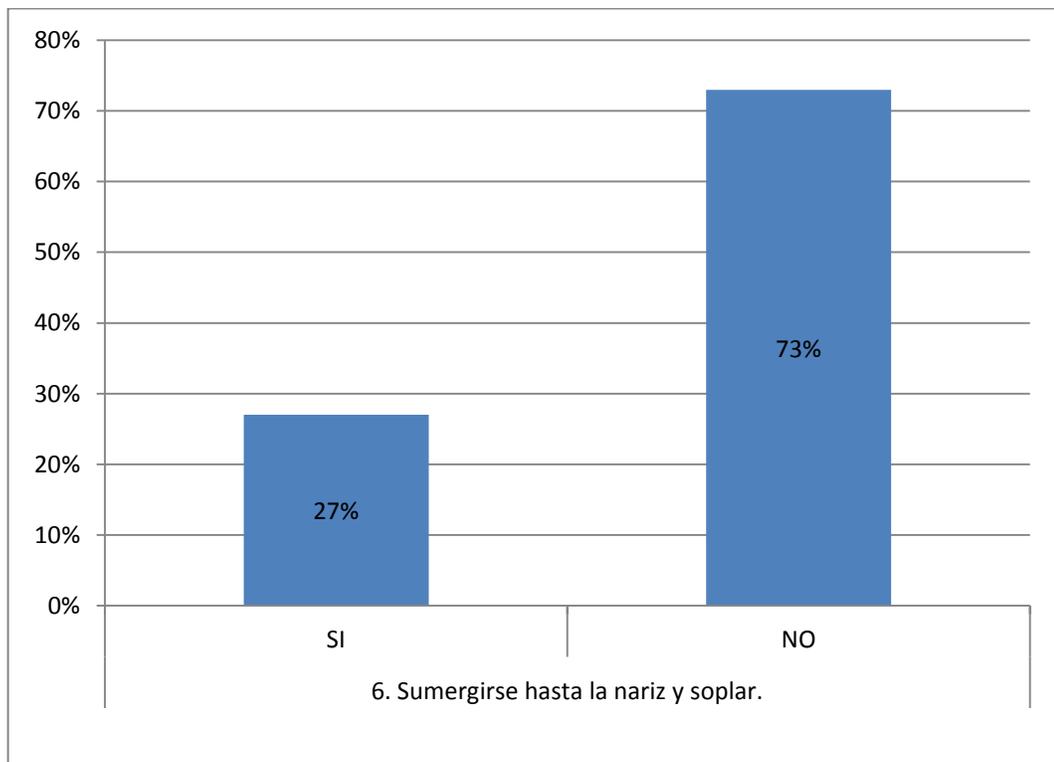


INTERPRETACIÓN: Se aprecia en el gráfico que el 100% de las personas deficientes visuales del Instituto SONVA pueden soplar en la superficie, actividad que se ejecuta para demostrar que se ha logrado un buen control respiratorio

Tabla N°6

6. Sumergirse hasta la nariz y soplar.	
SI	NO
4	11

Gráfico N°6

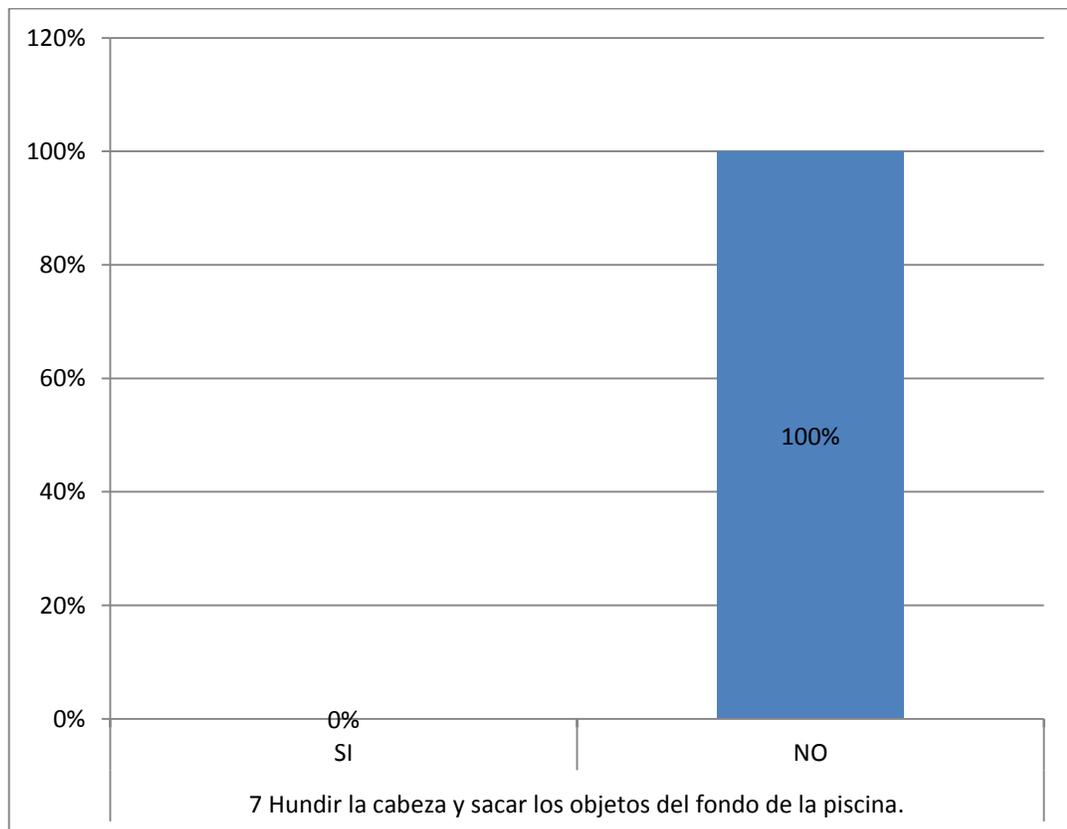


INTERPRETACIÓN: Los resultados de la investigación nos muestran que todavía un 33% de los estudiantes no videntes no han logrado sumergirse en el agua hasta la nariz y por ende no pueden soplar, dificultando su adaptación acuática.

Tabla N°7

7. Hundir la cabeza y sacar objetos del fondo de la piscina.	
SI	NO
0	15

Gráfico N°7

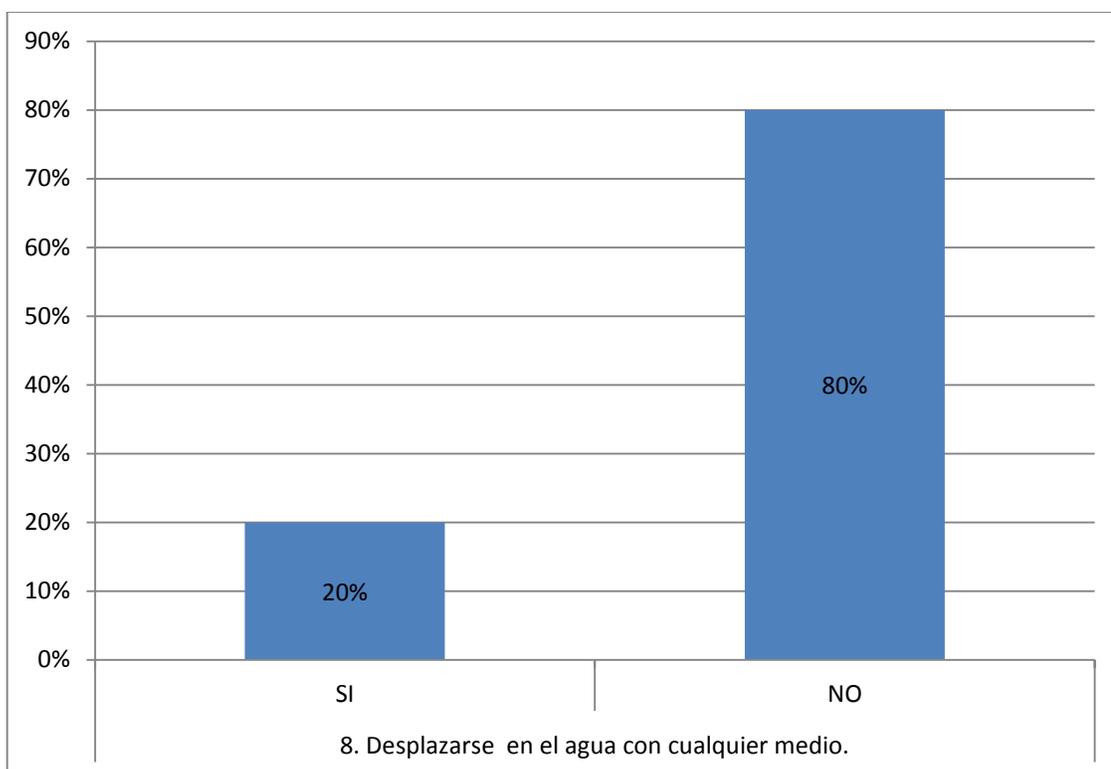


INTERPRETACIÓN: Se puede apreciar que el 100% de los niños con deficiencia visual del Instituto SONVA no puede hundir la cabeza dentro de la piscina y sacar objetos del fondo de la misma, dificultad presentada por el temor que presentan al momento de la ejecución.

Tabla N° 8

Habilidades Previas a la Natación	
8. Puede desplazarse en el agua con cualquier medio.	
SI	NO
3	12

Gráfico N°8

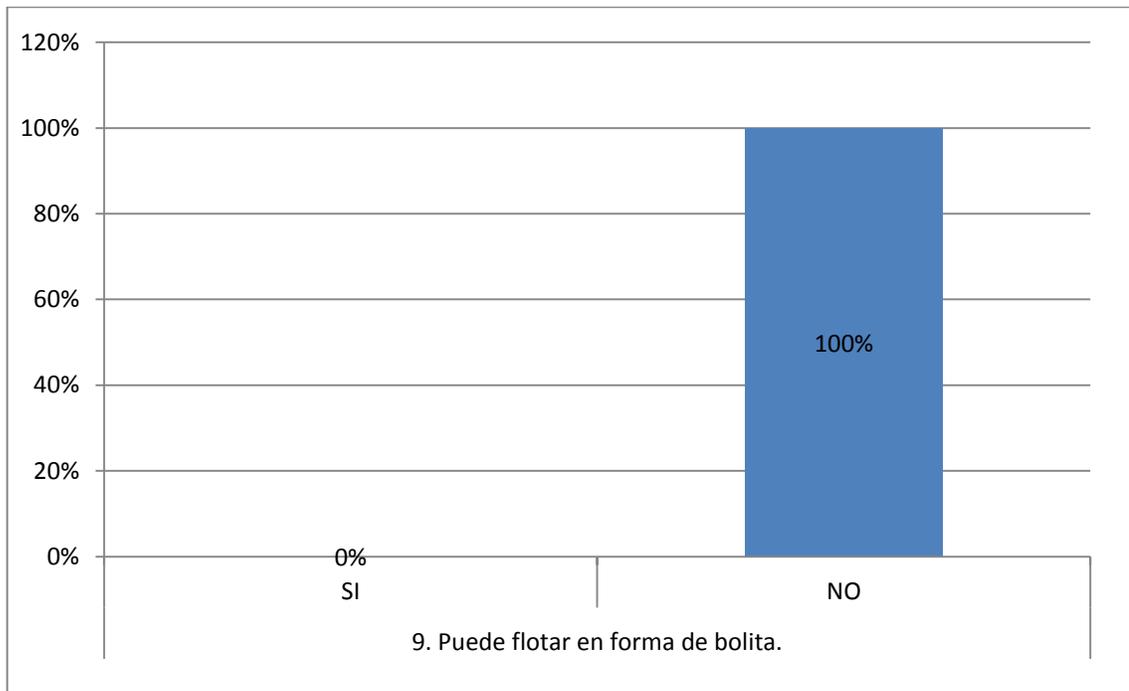


INTERPRETACIÓN: El 80% de los estudiantes no videntes del Instituto SONVA del Azuay, no puede desplazarse en el agua sea con la ayuda de algún medio, debido a que le costará mucho adaptarse al nuevo medio, que para ellos representa una situación desconocida y se rehúsan a ejecutar esta nueva experiencia.

Tabla N° 9

9. Puede flotar en forma de bolita.	
SI	NO
0	15

Gráfico N°9

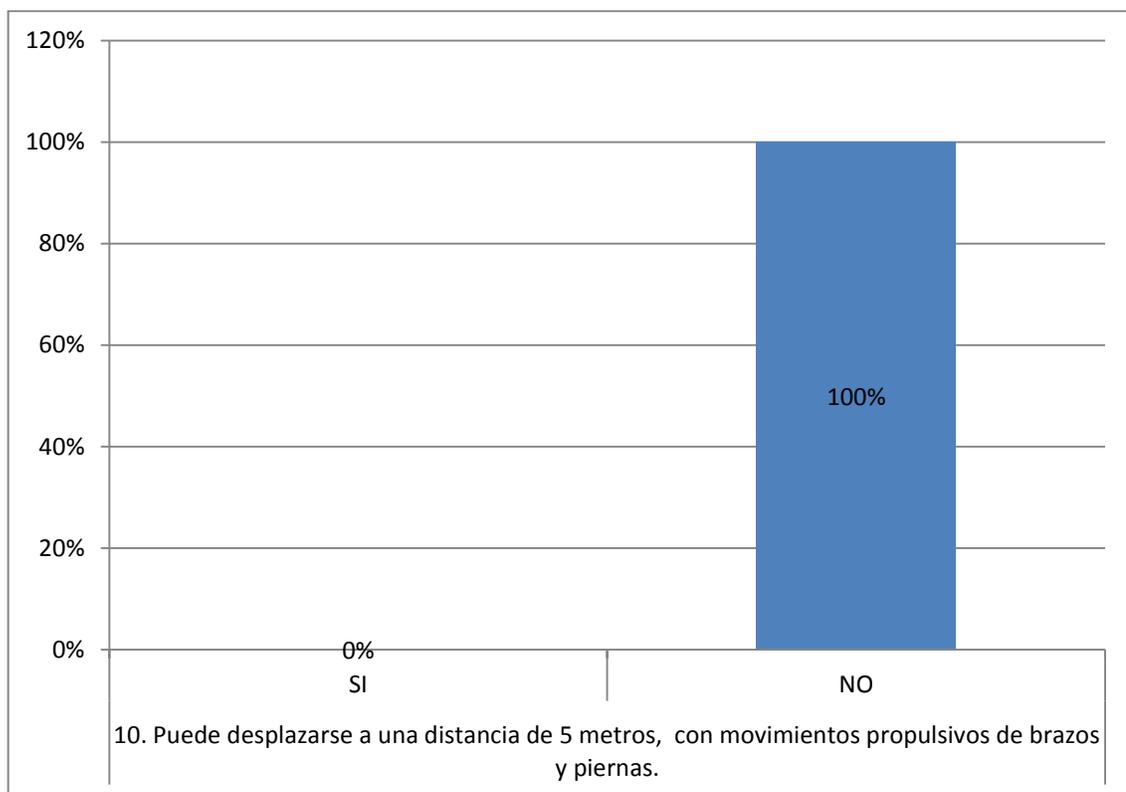


INTERPRETACIÓN: Podemos observar que el 100% de no videntes del Instituto SONVA, no pueden flotar armónicamente en forma de bolita, esto puede darse por la falta de destreza o práctica. Es muy claro que esta habilidad es una de las más complicadas para ser ejecutadas y peor aún si las personas presentan algún tipo de discapacidad.

Tabla N°10

10. Puede desplazarse a una distancia de 5 metros, con movimientos propulsivos de brazos y piernas.	
SI	NO
0	15

Gráfico N°10



INTERPRETACIÓN: Los resultados arrojados en la evaluación, indican que el 100% de los estudiantes del Instituto SONVA no pueden desplazarse a una distancia de 5 metros, con movimientos propulsivos de brazos y piernas, presenta en gran medida el temor a experimentar esta nueva destreza en el medio acuático.

Capítulo III

NOCIONES GENERALES DE LA ENSEÑANZA DE NATACIÓN DE NO-VIDENTES.

3.1 Aspectos de la enseñanza de Natación de no-videntes.

Hablar de la enseñanza de la Natación exige una tarea muy ardua, porque requiere de una preparación constante; pero hablar de la enseñanza de la Natación para personas deficientes visuales es más complicado porque requiere de un trabajo similar al de los videntes pero con ciertas adaptaciones, debido a la discapacidad que presentan. Se utiliza los mismos métodos, ejercicios y programas que los demás nadadores pero no podrá faltar el apoyo del monitor quien con ayuda de material auxiliar como son las tablas, pull u otros medios técnicos que los utiliza como herramientas, podrá ejecutar su trabajo de manera efectiva, y hacer de esta práctica deportiva un gran beneficio para los nadadores no videntes.

Es muy claro que el aprendizaje de las personas con discapacidad es más lento que el adquirido por las personas con visión, de ninguna manera es algo imposible y peor se debe mantener la mentalidad que el desarrollo de estas personas va en detrimento. Entonces el aprendizaje no solamente se debe basar en el cómo ellos aprenden y el ritmo que lo mantienen, sino es fundamental analizar una serie de aspectos que son necesarios para comprender las individualidades de los nadadores no videntes y así determinar el camino más idóneo para preparar un plan de entrenamiento. Entre algunos de los aspectos a considerarse tenemos: Clasificación de la Discapacidad Visual, Comunicación Monitor- No vidente, Influencia de la edad en el aprendizaje de la Natación.

- **Clasificación de la Discapacidad Visual**

Como primera instancia se presenta una clasificación realizada por la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos “IBSA” sobre la discapacidad visual, la misma que se analiza desde el punto de vista de rehabilitación o de la competición, para

conocer el nivel de dificultad que presentará cada uno de los nadadores no videntes y así poder realizar las debidas adaptaciones curriculares. Y esta valoración se lo realiza revisando cada uno de los ojos, considerando al de la mejor corrección, esto ha sido reconocido y avalado estadísticamente para las competencias ya sean provinciales, nacionales, mundiales.

CLASIFICACIÓN DE DISCAPACIDAD VISUAL SEGÚN “IBSA”	
Clase B1	.Son las personas que no ven la luz con ningún ojo o que no puedan reconocer la sombra de la mano sea la distancia que sea.
Clase B2	.Pertenece a este grupo aquellas personas que pueden reconocer la forma de la mano o una agudeza de 2/60 que corresponde a 5°.
Clase B3	.Corresponden las personas las personas con agudeza de 2/60 hasta 6/60 que es 5° hasta 19°.

Basado en: (SANZ. D; REINA. R., 2012, pp.84-85)

- **Comunicación Monitor- No vidente.**

Será necesario que la comunicación con las personas no-videntes se desarrolle de forma correcta, buscando el canal más apropiado para transmitir la información necesaria para el aprendizaje de las técnicas de Natación. Hay que tomar en cuenta que la persona con discapacidad se orienta fundamentalmente a través del oído y el tacto, y es importante que los fundamentos didácticos se basen en estos dos sentidos, cuidando de sobre manera que no se alteren durante la enseñanza con interferencias externas. Hay que tener en presente que no solo la ceguera aísla al invidente del entorno en el que se desarrolla, sino también le vuelve incierto su conocimiento ante la ausencia de estímulos de naturaleza táctil, cinestésica y auditiva desde edades tempranas.

Como ya se dijo anteriormente que tanto la metodología y el planteamiento de la enseñanza sobre Natación es la misma que se utiliza en una persona vidente con la única diferencia que su aprendizaje será más lento, ya que el hecho de no tener visión no le aísla de tener un buen desempeño y una buena técnica de este deporte, por lo tanto se necesita transmitir el apoyo y confianza en los trabajos ejecutados.

Es recomendable utilizar los siguientes canales para transmitir la información; en lo relacionado a la ejecución de las tareas motrices se utilizará el canal verbal, que consiste en las explicaciones de aquello que tienen que hacer, lo ideal sería hacer uso de ayudas sonoras para que aprendan el ritmo del nado. Otro sería el canal táctil, que es aquel que le proporciona el monitor a la persona con discapacidad visual mediante el tacto. El canal cinestésico se lo utiliza cuando la persona no vidente ejecuta ejercicios considerando una serie de palabras que signifique la realización de estos. Queda claro que a más de considerar estos canales de aprendizaje se debe acompañar de una serie de medidas de seguridad dentro y fuera de la piscina. El docente debe tener la capacidad de transmitir adecuadamente la información a los nadadores no videntes, debe explicar el objetivo de la clase y la manera en la que deberán realizar cada trabajo.

- **Influencia de la Edad en el Aprendizaje de la Natación.**

La edad de las personas no videntes para el proceso de Aprendizaje de Natación es importante, debido a que si se lo realiza a una edad temprana mejorará su comprensión de las diferentes técnicas de este deporte; el hecho de no ver genera trastornos en el desarrollo, mantienen dificultad en cuanto a la gravedad, porque no mantienen el equilibrio. Para una mejor integración y facilitar el trabajo con este grupo de personas, se considera que es necesario distribuirlos en diferentes grupos considerando la edad, por ejemplo: 8 a 12; 14 a 18 y personas adultas; pero a su vez se reagrupará en grupos pequeños para un mejor control dentro del agua.

Por otra parte se puede decir que no solo el sexo y la edad son factores que intervienen en la flotación de una persona, sino que la densidad del agua, el centro de gravedad corporal e incluso la presión atmosférica (ésta en menor medida), influyen en la

flotabilidad. En varias ocasiones se da la confusión al creer que si mantiene el equilibrio de forma estática en el agua, ha logrado dominar el ejercicio de flotación.

Se habla que la flotación puede ser: dinámica y estática. La primera se produce cuando se realiza el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada sea en estilo libre o aplicando determinadas fuerzas. Mientras que la flotación estática se produce cuando no existe ningún movimiento.

La práctica de la flotación deberá estar controlada o supervisada por el monitor para la seguridad de quien la ejecuta. Esto es aplicable tanto a personas adultas como a niños. Pero lo ideal es trabajar en lo posible de manera individualizada.

- **Espacio Físico y Seguridad**

Es muy importante que las personas no videntes conozcan muy bien el lugar donde desarrollarán la práctica de Natación, deben conocer los alrededores, la profundidad de la piscina y cada uno de los espacios para evitar algún accidente, con respecto a este aspecto se detallará más adelante en el tema instalaciones. Tener presente que el objetivo primordial será que estas personas sientan seguridad en el lugar donde practican este deporte, lo cual les dará más confianza y mejorará su autoestima.

3.2 Aprendizaje de la Natación: Familiarización y adaptación al medio, flotación, respiración, propulsión.

Antes de la iniciación de cualquier estilo de Natación el monitor debe ayudar a las personas no videntes a que logren cierta confianza para que puedan desenvolverse activamente en el agua, pero para lograr esto seguirá una serie de etapas ya que las personas con discapacidad visual frente al contacto con el agua, presentan cierta desconfianza, por tratarse de un medio diferente y desconocido, la sensación de una idea

de peligro genera una inseguridad profunda. Pero la discapacidad no es una barrera para el Aprendizaje de las personas no videntes.

Primero debe adquirir confianza con el medio acuático, es por ello que debe iniciar la práctica en una piscina pequeña para que la persona discapacitada visual haga contacto plantar estando de pie; todo se lo llevará a cabo dentro del proceso de Ambientación. Una vez que haya dominado esta destreza, empezará a sentir la confianza necesaria para desplazarse por sí solo en el agua, sin el temor de algún incidente. Lo cual le permitirá realizar cada vez más rápido los ejercicios, ya de manera coordinada y eficaz.

Cuando la persona no vidente haya adquirido una familiarización con el medio, se procederá a la segunda etapa que corresponde al trabajo de Respiración, Flotación y la Propulsión.

- **Familiarización y adaptación al medio acuático**



Foto N° 6 “Familiarización con el Medio”

Esta es la primera etapa del trabajo de Natación, donde el estudiante empieza a reconocer el lugar que viene a ser distinto al que habitualmente está acostumbrado, ahora deberá aprender nuevas sensaciones de peso, equilibrio y resistencia.

Se debe seguir un orden de enseñanza para aplicarlo con las personas no videntes, el trabajo comprende actividades como caminar, correr, saltar, juegos y cualquier exploración que vaya orientada por el monitor.

Urbina en su apartado sobre actividades para desarrollarlas en la etapa de familiarización indica que para conseguir el objetivo de lograr la adaptación al medio acuático se debe realizar: “actividades lúdicas, como son juegos de coordinación motriz, en la cual implican juegos de motricidad gruesa, como coordinación dinámica global, equilibrio, respiración y relajación, también juegos de motricidad fina, como coordinación y juegos donde intervienen otros aspectos motores: fuerza muscular, velocidad, control del movimiento, reflejos, resistencia, precisión, confianza en el uso del cuerpo, etc”. (2013, p.3).

- **Respiración**



Foto Nº 7 “Respiración dentro del agua”

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua española el término Respiración se refiere a “la entrada de oxígeno al cuerpo de su ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo, así como al proceso metabólico de respiración celular, indispensable para la vida de los organismos aeróbicos”.

El medio acuático obliga al no vidente a efectuar la respiración, por experiencia práctica se considera que esta etapa debe efectuarse en primera instancia, para que pueda mantener un control dentro y fuera del agua. La inspiración será con la cabeza fuera del agua y la expiración siempre dentro. El nadador deberá practicar este ejercicio de inspiración por la boca y la expiración por boca o nariz, la misma que es realizada

sumergida en el agua; ya posteriormente esta actividad se la interiorizará y se lo realizará de forma automática.

- **Flotación**



Foto Nº 8 "Flotación"

En esta etapa la persona no vidente experimentará diferentes sensaciones dentro de la piscina, su cuerpo será atraído por la gravedad por la llamada flotación, en este momento es necesario un gran esfuerzo para controlar su equilibrio y sobre todo para desplazarse por el agua. Con la práctica irá afianzando la confianza y reduciendo el temor.

De igual manera que la etapa anterior el aprendizaje será de forma progresiva, primero se parte de una flotación fetal, luego ventral y dorsal; ejercicios realizados bajo el apoyo del profesor, compañeros/as, o de recursos como implementos, la pared, otros y realizados sin apoyo, por ejemplo: posición "muerto" u "ovillo", la primera consiste en un ejercicio sin apoyo, flotar con el cuerpo bien estirado, la cara hundida en el agua y los brazos hacia adelante, con la apariencia de un cadáver. Al principio será sujetándose del borde de la piscina o si le sujetan de las manos, con la finalidad de que vaya perdiendo el temor de ahogarse. Lo que hace falta es que se estire bien, para que pueda flotar, reteniendo la respiración al empezar a hundirse e ir botando lentamente el aire bajo el agua.

Se dice que este ejercicio es fundamental, porque permite aprender a controlar la flotación del cuerpo, una vez dominado esto se podrá variar con ejercicios laterales, hacerse un ovillo ya con movimientos mínimos, todo ejercicio que le permita disfrutar del medio en el que se encuentra.

- **Propulsión**



Foto Nº 9 "Propulsión"

En esta etapa ya el nadador no vidente se desplaza a través del agua, con movimientos de brazos y piernas. Pero antes de iniciar con este ejercicio se podrá ejercitar en tareas dinámicas, en posición estática agarrado del borde hacer pataleos, la respiración de frente y de forma lateral, ejercicios de brazada, luego la ejecución de los movimientos son guiados por el profesor.

Para generar mayor seguridad se puede hacer uso de elementos complementarios tales como: tablas de flotación, pullboy o aletas, siempre utilizando sonidos o palabras para que el invidente sienta la seguridad de que el profesor está pendiente de ellos. Pero para garantizar la confianza se debe comenzar con distancias cortas, luego se va incrementando progresivamente. Una vez aprendida las fases de familiarización, respiración, flotación y propulsión de manera genérica por parte de los nadadores con deficiencia visual, estos estarán en condiciones de iniciar el aprendizaje de los diversos estilos de la Natación.

3.3 Iniciación a los Estilos Natatorios: Estilo Crol, Estilo Espalda, Estilo Braza, Estilo Mariposa.

Se tendrá presente que cualquiera que sea el estilo a enseñar, se recomienda que la enseñanza se realice en progresión, tomando en cuenta la acción de las piernas, de los brazos, la Respiración y la Coordinación del estilo completo.

A continuación se detallará cada estilo dentro del campo de la Natación con la secuenciación que se lo debe realizar:

❖ Iniciación Al Estilo Crol:

❖ Estilo Crol:	
También conocido como Estilo Libre, este término inglés que significa reptar fue reconocido antiguamente como uno de los estilos más rápidos. Para llevar a cabo este estilo con personas con deficiencia visual, se detalla aspectos importantes que se deben considerar al momento de ejecutarlo.	
La posición del cuerpo:	Se dará la alternancia de los movimientos de los brazos, el cuerpo gira en el eje longitudinal, cambiando la posición prono del lado derecho al izquierdo, elevando un hombro más que el otro justo en el momento de sacar el brazo para realizar la brazada, este movimiento se denomina “Rolido”. (CANCELA, J.; CAMIÑA, F., 2010, p. 67).
La acción de las piernas:	Para desarrollar esta técnica es necesario la buena posición de las piernas para controlar el equilibrio del cuerpo, manteniendo una posición hidrodinámica, aunque no contribuyen mucho para la propulsión pero si para la flotación del cuerpo. Para cumplir una buena acción en el estilo crol se ejecutará un ejercicio como batido estrecho de piernas, la cual empieza desde la cadera.

	<p>La ejecución de las piernas es de forma alternativa, mientras la una asciende la otra descende, los pies nunca deben salir del agua y girar hacia dentro.</p>
<p>La acción de los brazos:</p>	<p>Para ejecutar esta actividades la mano entra al agua, gira hacia fuera, el brazo estará extendido y entrará en el agua, entre la línea media del cuerpo y el hombro, en el momento que la mano comienza el movimiento hacia atrás, el hombro rota hacia dentro. Se mantiene el codo en alto, luego la mano empuja hacia atrás y hacia fuera, la muñeca debe permanecer extendida durante todo el proceso.</p> <p>Cuando se hace el recobro, el codo se flexiona al mismo tiempo que el brazo se dirige hacia arriba y hacia delante, la mano baja con la palma hacia atrás y levemente hacia arriba, durante el recobro la mano debe mantenerse por debajo del codo, cerca del cuerpo y de la superficie del agua.</p>
<p>La respiración:</p>	<p>El estudiante toma aire cuando un brazo se encuentra delante y con el codo extendido y el otro brazo comienza a salir del agua, la cabeza debe de girar hacia el lado donde está el brazo que está saliendo del agua, la inspiración se hará por la boca, la espiración se realiza cuando está la cara bajo el agua y será por la nariz, boca como se detalló anteriormente.</p> <p>(CANCELA, J.; CAMIÑA, F., 2010, p. 68).</p>
<p>La coordinación del estilo completo:</p>	<p>Consiste en la combinación de las patadas con la ejecución de la brazada y la respiración, teniendo en cuenta la postura del cuerpo en el momento de la ejecución del estilo completo ya que debe de estar de una forma correcta, en la cual se corregirá los errores, que suele presentarse en los nadadores primerizos.</p>

❖ **Iniciación Al Estilo Espalda:**

❖ Estilo Espalda	
<p>El estilo espalda es similar al estilo Crol, porque se trabaja alternadamente brazos y piernas; diferenciándolo del primero porque éste lo hace sobre su espalda; con las brazadas de forma lateral. No es tan fácil de aprender, más aun si se trata de las personas con limitaciones visuales, ya que no tienen perspectivas del movimiento tanto en la propulsión, como en la brazada, esto generará una reacción de inseguridad para desplazarse en el medio acuático. Pero como ya se indicó anteriormente es importante dar a conocer las fases para su debida ejecución. (CANCELA, J.; CAMIÑA, F., 2010, p. 136)</p>	
La posición del cuerpo.	<p>La posición del cuerpo estará en forma supina o espalda, las caderas dentro de la superficie del agua, la cabeza en línea recta con el cuerpo y la brazada se realizará de abajo hacia arriba, describiéndose en el agua como una “S” permitiendo hacer una pequeña rotación con el cuerpo. Este deberá estar extendido totalmente, formando una línea recta, la posición de la cabeza en estrecha relación con el cuerpo, los oídos se encuentren en el agua. La barbilla y la nariz estarán a nivel de la línea media, lo cual esto servirá como un timón para realizar cada uno de los movimientos de la técnica espalda.</p>
Acción de las piernas	<p>El movimiento de las piernas es muy parecido al realizado en el estilo Crol, con la diferencia de que la acción en el estilo Espalda produce una fuerza propulsora desde la cadera hacia arriba o hacia abajo y viceversa.</p> <p>El movimiento de piernas deberá hacer coincidir tanto la altura máxima de un pie con el mayor hundimiento del otro,</p>

	<p>se realiza en dos fases: movimiento descendente y movimiento ascendente.</p> <p>El primer movimiento se lo realiza flexionando la articulación coxo-femoral, permitiendo una extensión total. En esta parte del ejercicio la persona no vidente se sentirá relajada, ya que no se necesita de gran dinamismo y fortaleza para poder ejecutarlo.</p> <p>En el caso del movimiento ascendente, se debe tener muy en cuenta la posición del pie, la misma que será plantar para así tener más contacto con el agua y hacer que el ejercicio sea más efectivo.</p>
<p>Movimiento de brazos.</p>	<p>Para el movimiento de brazos de igual manera es necesario subdividirla en fases, que son: Halon, Empuje, Recobro.</p> <p>Es conveniente explicar en primera instancia que la posición de la mano debe ser adecuada, con la mano plana con los dedos pulgares unidos, ya que de este depende su máxima propulsión. Para realizar el halon, será necesario extender el brazo en línea recta, luego desplazarlo hacia abajo y atrás, elevando la mano hasta llegar a un ángulo de 90; allí se finaliza el halon.</p> <p>En el momento del empuje, la mano sigue de manera perpendicular al eje del cuerpo, que abre el ángulo del codo, descende de manera oblicua la mano hasta llegar por debajo de la cadera. En la fase del recobro nuevamente sube el brazo extendido, así al llegar a su punto máximo de elevación, en línea recta con el codo, de esta manera el brazo seguirá su desplazamiento.</p> <p>(HACES, O.; FERNANDEZ, S., 2003, p. 80)</p>

Respiración.	Esta etapa es sencilla porque no requiere de movimientos especiales, ya que el ejercicio de boca y nariz se lo realiza por encima del agua. Se ejecutará por cada ciclo o por cada dos ciclos de brazada, mientras la frecuencia sea mayor su práctica mejorará su ejecución.
Coordinación del estilo completo.	Cualquiera que sea la combinación de piernas y brazos se debe de ser de forma coordinada de ambos movimiento. Para ello se debe de efectuar un golpe de piernas en el momento en que la mano contraria se dispone a salir del agua y la pierna que está en relación con esta se encuentra en el punto máximo de hundimiento.

❖ **Iniciación Al Estilo Braza:**

❖ Estilo Braza	
A este estilo se lo denomina como “estilo pecho”, considerado como una de las destrezas más antiguas de la historia de la Natación, seguido del estilo Crol, es el más lento debido a sus movimientos, pero aun así tiene características positivas como por ejemplo: mejora la visión, la orientación, la respiración. Por la complejidad de los movimientos las personas videntes y no videntes casi no logran realizarlo, tornándose en una destreza difícil de dominarla pero no imposible de ejecutarla. (CANCELA, J.; CAMIÑA, F., 2010, p. 192)	
Posición del cuerpo.	El cuerpo debe estar alineado correctamente, en lo más horizontal posible, lo cual facilita su desplazamiento, se da una coordinación de piernas, brazos y respiración, con un efecto de ondulación; donde la cabeza condicionará la posición del cuerpo.
La acción de las piernas	Haces Orlando en su libro de Natación manifiesta: Que esta actividad se ejecutará con las piernas y las puntas de los pies extendidas, los talones se elevarán hacia los glúteos, separando las rodillas a medida que se ejecuta la recogida hasta

	<p>quedar más abiertas que la cintura a nivel coxo-femoral, luego continua la preparación para la extensión que consiste en unir tanto las rodillas hasta que alcancen la misma medida de separación que las crestas iliacas; los pies se separan al máximo con su torsión de los dedos hacia afuera. (p.142, 2010).</p> <p>El movimiento de propulsión irá de afuera hacia atrás, el desplazamiento de los pies será de forma paralela a la superficie del agua. Cuando se finaliza este proceso, se efectuará una flexión plantar, subirán los miembros inferiores, lo cual hará que se aproxime los talones a la superficie, listo para empezar el próximo ciclo.</p>
Movimiento de brazos	<p>Tanto los brazos como los pies tienen que moverse al mismo tiempo y a un mismo nivel, cuando los brazos están extendidos delante del cuerpo y bajo el agua, las palmas se colocarán hacia afuera, las manos se llevarán hacia delante y abajo, luego a los lados, abajo y atrás, todo ello facilita el flexionar los codos.</p>
Respiración	<p>La respiración en este estilo lo hace en dos etapas que sería inspiración y se realiza en el despliegue de los brazos contra el tronco, mientras que la expiración se realiza al estirar y alinear el tronco. (GUERRERO, R.,1991, p. 336)</p> <p>En el estilo Pecho, la respiración se realizará por la boca, pero en el preciso momento en el que esté sobre el nivel del agua, evitando en lo posible que al realizar este movimiento los hombros salgan a la superficie, para así mantener una buena posición del cuerpo, posteriormente la cabeza regresa a su punto de partida y comienza la exhalación por la boca y nariz.</p>
	<p>Para una fácil asimilación por parte de los alumnos la coordinación más usual es la de dos batidos por ciclo de brazos, el primer batido</p>

<p>La coordinación del estilo completo</p>	<p>hacia abajo se realiza cuando se produce la entrada de las manos, y el segundo batido se hace al final del barrido hacia adentro.</p> <p>Puede realizarlos nadadores principiantes a que utilicen un batido de tres o cuatro patadas por ciclo de brazos, pero la fuerza de los hombros es suficiente para encontrar una continuidad de la acción de brazos con un batido simple de piernas más sencillo.</p>
---	--

❖ **Iniciación Al Estilo Mariposa:**

<p style="text-align: center;">❖ Estilo Mariposa.</p>	
<p>El estilo mariposa surge como una variación del estilo braza, se lo ejecuta con movimientos rápidos y simétricos de brazos y piernas. El movimiento de los brazos es continuo y va acompañado del movimiento ondulatorio generado por las caderas, se lleva para abajo la cabeza al momento de entrar al agua, culminando con la patada, llamada “la patada de delfín”, realizado con un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.</p>	
<p>Posición del cuerpo.</p>	<p>El cuerpo estará ubicado en sentido horizontal variando paulatinamente de posición por la ondulación ascendente o descendente producida por causa del movimiento de las piernas, las caderas permanecen cerca de la superficie del agua, la posición del cuerpo es cambiante en cada ciclo. Las posiciones externas son: La primera consiste en que la cadera y las piernas estén elevadas, mientras que el tronco y la cabeza sumergidos; la segunda se realiza con las caderas, las piernas sumergidas y el tronco elevado. (CANCELA, J.; CAMIÑA, F., 2010, p.254)</p>
<p>La acción de las piernas.</p>	<p>En el estilo Mariposa la patada es similar a la que se realiza en el estilo Crol, con la única diferencia que en este estilo la patada se realizará con las piernas juntas iniciando desde las caderas y culmina hacia abajo.</p>

	<p>Es aconsejable para este tipo de movimientos del tronco, que se lo realice de la manera más relajada posible para evitar el agotamiento innecesario.</p>
<p>Acción de los brazos.</p>	<p>“Los movimientos se realizan desde una posición de extensión, con los codos sobresaliendo del agua, en cuanto se separan los brazos se realiza la tracción, acabando esta acción se elevan los codos para poder regresar a la posición inicial”. (GUERRERO, R.,1991, p. 337)</p> <p>Las manos entran al agua con las palmas hacia afuera y abajo, los codos casi extendidos a la anchura de los hombros presionan fuertemente, luego con movimientos hacia fuera y atrás. Al momento de salir del agua las palmas giran y cuando suben las manos, los brazos se balancean con dirección hacia adelante.</p>
<p>Respiración.</p>	<p>Para realizar un correcto ejercicio de respiración, la cabeza se elevará a través de una hiperextensión del cuello para realizar la inspiración, después de ello la cabeza vuelve a la posición normal y la expiración se produce a través de la boca y la nariz. La cabeza se eleva durante la tracción, quedando la boca fuera del agua al final de este ejercicio.</p> <p>El ritmo respiratorio puede darse con una o dos respiraciones por ciclo, se puede controlar la fase de expiración para que el nadador suelte todo el aire cuando su rostro traspasa la superficie del agua. El nadador debe de respirar en cada ciclo de brazos o cada dos ciclos, el ritmo respiratorio va a depender mucho de la forma y necesidades físicas, de su habilidad, teniendo en cuenta que la respiración es un aspecto importante para cualquier técnica de Natación.</p>

3.4 Métodos de Enseñanza: Método Individualizado, Método Táctil Directo, Método Global.

Hablar de un método es hablar del medio en el que el moderador se basará para lograr una enseñanza efectiva de las técnicas de Natación, es muy claro decir que el método está conformado por un conjunto de destrezas manejadas adecuadamente para de esta manera alcanzar el objetivo planteado.

De acuerdo a esto es importante que el profesor prevea ciertas acciones como son: planificación, sistematización y finalmente aplicar tomando en cuenta los lineamientos del Ministerio de educación. Cualquier método que se plantee será considerando la deficiencia visual que presentan los estudiantes del instituto SONVA, para presentar una propuesta de trabajo y ejecutarla asertivamente, donde ellos practiquen cada una de las técnicas. Una deficiencia de algún sentido no significa una carencia total de sus capacidades, solo es necesario la ejercitación, la constancia y la autoconfianza. De acuerdo a lo propuesto por Moreno Juan en su ensayo sobre metodologías de las actividades acuáticas, se considera a los siguientes métodos de trabajo acuático:

❖ Método Individualizado

Este método, será aplicado con más frecuencia por parte del monitor especializado en Natación dentro del área de Cultura Física, quien cumplirá la función de permitir que el nadador no vidente de SONVA aprenda de acuerdo con sus propias capacidades, considerando que su ritmo variará como se dijo en apartados anteriores según la edad, el sexo, el nivel de deficiencia.

Este método permite valorar el esfuerzo y desempeño de manera personal, para ello se elaborará una rúbrica con diferentes parámetros que permitan conocer el nivel de aprendizaje que van adquiriendo en todo el proceso de capacitación física; la responsabilidad y colaboración del estudiante contribuirá en gran medida para potenciar el trabajo deportivo.

Para realizar un trabajo efectivo es necesario considerar las características específicas de cada persona, donde cada uno de los estudiantes pueda trabajar a su propio ritmo de aprendizaje por medio de programas individualizados de aprendizaje. Para esto es fundamental acoplar un programa de Natación a un nuevo que esté estructurado con planes, estrategias, técnicas, recursos materiales que permitan un ejercicio inclusivo; aspecto que hoy en día se está promocionando muchísimo, pero se necesita aplicarlo eficazmente.

Para trabajar este método se puede realizar ejercicios como: el nadador se ubicará en posición vertical dentro de la piscina luego realizará movimientos del cuerpo para la flotación. Luego intentará mantenerse en flotación con el movimiento, impulsos hacia abajo y arriba, desplazamiento con movimientos alternando brazos y piernas, enrollarse hacia adelante y hacia atrás. Trasladarse sumergiendo la cabeza, seguir el sonido de una campanilla que hace sonar el monitor, acompañando de juegos de pase de balón, rondas, buscar objetos dentro del agua mediante el tacto en un tiempo determinado. (OVIEDO, G.; ALVA, L., 2012, p. 1)



Foto N°10 “Trabajo Individualizado”

Método Táctil Directo

Este método se lo aplica cuando el monitor transmite toda la información necesaria a un nadador no vidente, lo va orientando, guiando cada uno de los pasos que deberá ejecutarlo para realizar un ejercicio de manera sincronizada. La explicación que el profesor proporciona al estudiante no vidente se verá acompañada del apoyo táctil; es por esto que a éste se lo conoce como método táctil directo porque requiere desarrollar un trabajo de manera directa, como la carencia visual dificulta el proceso de enseñanza, el tacto será el respaldo para la ejecución de cada uno de los ejercicios que el guía requiera que aprendan los estudiantes del instituto no videntes de SONVA, para ser partícipes del logro de destrezas motrices que ofrece la Natación. El método antes mencionado es primordial para el trabajo con personas con deficiencia visual que por primera vez están asistiendo a una capacitación para aprender a nadar, y sobretodo es necesario cuando el trabajo es con niños/as.

Para emplear este método también se puede aplicar técnicas en la enseñanza de la Natación, pero de manera fraccionaria, es decir enseñanza por partes para luego estructurar el todo. (GONZÁLEZ, M.; PÉREZ, H.; DIEZ, M., p. 4).

Consiste en trabajar una técnica motriz de manera separada, considerando los elementos para conseguir una acción integral. Se ejecuta en fases pero no afecta la estructura y el propósito de obtener un buen resultado de aprendizaje. Primero se logra el dominio de un movimiento de una técnica determinada, y así otro, hasta completar todo un dominio general. Considerando que cada movimiento nuevo se basa en un ejercicio previo.

Este método es muy utilizado para la enseñanza de cada una de las técnicas de Natación, debido a que el trabajo con personas con deficiencia visual exige un control minucioso de varios elementos que generen una destreza. Cuando el nadador se está acercando al borde de la piscina, se le debe dar un golpe suave, como señal que debe hacer un viraje. El monitor que se encarga de dar esta señal, golpeará suavemente con un bastón, es recomendable hacer uso de una barra con una esponja dura en la punta, al mismo tiempo

corresponde ir dando instrucciones informativas. Para el Sistema del Banco se requiere la ayuda directa del profesor, se ubica al nadador no vidente en posición horizontal, puede ser colocado en el borde de la piscina o sobre un banco; de allí explicar por medio del sentido verbal, auditivo y táctil la forma correcta de cada movimiento.



Foto N° 11 “Método Táctil Directo”

❖ **Método Global.**

Este consiste en la ejecución de técnicas de manera completa, con una aplicación motriz de forma integral, demostrándose por medio del movimiento el dominio de cada ejercicio. Es útil para la enseñanza eficaz de una técnica, no por partes sino como una totalidad, relacionando los elementos técnicos y gestuales en conjunto. (CORREA, A.; ROBLEDO, M.; JIMÉNEZ, J., 2009, p12).

Luego de un calentamiento realizado por los estudiantes no videntes, donde apliquen diferentes ejercicios específicos determinados por el profesor monitor, se ejecuta la técnica desde el inicio hasta el final, no detallando por partes; notándose un trabajo estructurado de la técnica.

Este tipo de ejercicios es recomendado para trabajar con personas videntes, debido a que el monitor demuestra la técnica directamente y ellos lo ejecutan de la misma manera, pero esto es limitante para las personas no videntes, de allí que se aconseja trabajar el

método individualizado y fragmentario. Aunque, cuando ya existe el dominio de una técnica, el nadador no vidente puede hacer uso del método global.

Para demostrar el dominio de las técnicas aprendidas se puede utilizar diferentes ejercicios usando este método, aquí ya el nado es general ejecutando el Estilo Crol, Estilo Espalda, Estilo Braza, Estilo Mariposa. Puede realizar este ejercicio alternando los estilos o incluso mezclar, porque el monitor especialista pretenderá a lograr una satisfacción por parte del nadador; para ello buscará los mecanismos suficientes para motivar y orientar efectivamente a los estudiantes no videntes.

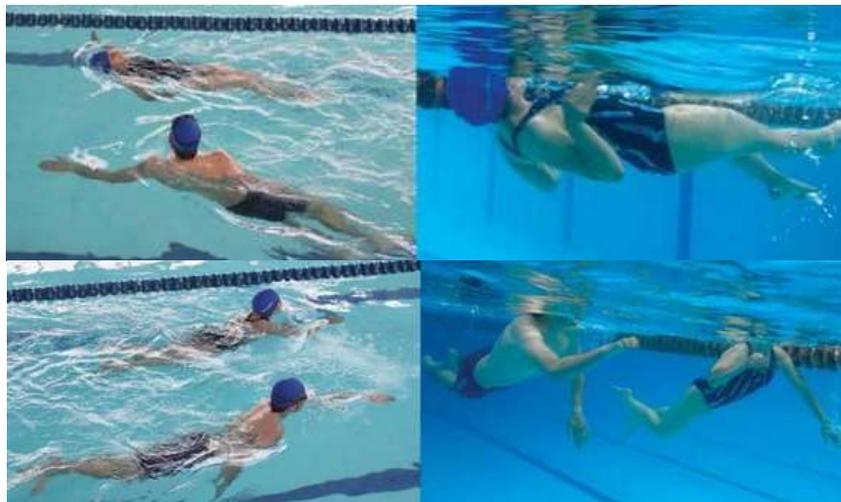


Foto N° 12 “Método Global”

3.5 Aspectos de la infraestructura física para la práctica de la Natación de No-videntes.

Las instalaciones serán las mismas que las de un vidente pero como se dijo anteriormente se debe adecuar para llevar a cabo las diferentes secciones con personas deficientes visuales. Para que las instalaciones sean aptas se debe cumplir con ciertas normas de seguridad para desarrollar la práctica de la Natación. El monitor deberá guiar al ser invidente, conducirlo a las duchas, vestidores, servicios higiénicos, así como le enseñará a cómo entrar y salir de la piscina; para que así pueda reconocer cada espacio físico.

El profesor de Natación debe considerar ciertas características en cuanto a las instalaciones más aptas para la enseñanza de Natación de personas con discapacidad visual, por ejemplo el espacio que rodea a la piscina contendrá pocas columnas para evitar tropiezos, así mismo las puertas deben estar totalmente abiertas o cerradas para facilitar el ingreso y salida de los nadadores no videntes; es recomendable evitar los escalones. (LÓPEZ, A., 2011, p6).

En el interior de la piscina deberían estar bien delimitada las zonas profundas de las poco profundas y las serán lisas y suaves, evitar cualquier borde cortante o afilado. Para no provocar choques usar algún sistema de aviso de los virajes. Para las escaleras y el suelo se debe utilizar material antideslizante, para evitar caerse porque el suelo permanentemente está mojado. Evitar totalmente la presencia de objetos innecesarios por los pasillos y los vestuarios; no se debe cambiar de ubicación del mobiliario, porque se convertiría en más obstáculos. Por otra parte se dice que la piscina será de pequeñas dimensiones y con el techo bajo, para que puedan escuchar mejor al monitor, evitando las resonancias; esto es un aspecto importante porque el docente continuamente guía al nadador no vidente y éste debe seguir las indicaciones secuencialmente. Para ello es necesario disponer de un sistema de altavoces en la piscina para permitir a la persona no vidente una mejor orientación. Los alrededores de la piscina deberían tener por lo menos una anchura mínima de medio metro, para de esta manera evitar los accidentes entre las personas deficientes visuales. (LÓPEZ, A., 2003, p. 10)

Es muy común observar en los lugares donde hay piscinas, no disponen de adecuaciones específicas para personas no videntes para que realicen sus actividades acuáticas, solo las instalaciones son las comunes. Es conveniente disponer de dos piscinas una para actividades de chapoteo y otra para desarrollar las actividades acuáticas. Pero a pesar de que en nuestro medio falta el equipamiento de buena tecnología para el trabajo acuático con personas no videntes, si se debe promover a que se cumpla lo que sí está en nuestras manos, tal es el caso de cuidar de que no haya salientes, bordes, desniveles y se maneje una buena señalización, para hacer un lugar acogedor y seguro.

Capítulo IV

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN PERSONAS NO VIDENTES



Foto Nº 13 “Nadadores no videntes de SONVA”

Introducción

Una guía siempre será un buen recurso que contribuya a la práctica docente, es el medio más idóneo para transferir información. En el campo educativo la guía se convierte en el pilar fundamental que garantiza el aprendizaje, es muy grato no solo para quien lo elabora, sino para quienes lo van a utilizar, los profesores del área de Cultura Física y de personas No Videntes, se elabora la propuesta metodológica para que favorezca en la metodología de la enseñanza del docente y permita un aprendizaje eficaz en el campo educativo.

Este aporte repercutirá positivamente en la calidad de educación de este sector vulnerable del país como lo es personas con deficiencia visual, que han venido siendo el sector más olvidado, a pesar de pertenecer a un grupo prioritario de atención; puede deberse a la falta de preparación docente, en el peor de los casos sería por negligencia social. Invito a docentes, padres de familia a sacar el máximo provecho de la Guía Metodológica y Didáctica de Enseñanza a personas no videntes para ser utilizada como material de apoyo en la práctica deportiva, es una recopilación de ejercicios que son diseñados para trabajar con personas videntes, sin embargo se fue adaptando a las necesidades propias de las personas con discapacidad visual de SONVA, dicho de otro modo es el planteamiento de ejercicios de Natación con la debida regulación en cuanto a la complejidad de cada uno de ellos, sin descuidar la adaptación de materiales didácticos coadyuvantes en este proceso. Enseñar natación es muy común, pero aplicar a personas

no videntes requiere de mucha preparación, constancia y responsabilidad, ellos necesitan demostrar sus capacidades a pesar de su deficiencia. Se hace constar una serie de técnicas y estrategias de natación para cada una de las etapas de aprendizaje en diferentes fichas de observación, que se ejecutarán en cada sección de clase.

El trabajo está planteado en secuencia, parte de la etapa de familiarización donde se ambienta a los nadadores no videntes frente a este medio desconocido, luego tendrán que pasar por la etapa de respiración, parte fundamental del proceso de enseñanza, varios autores consideran que la respiración se enseñe luego de la Flotación, pero se considera pertinente que el nadador no vidente parta de ésta para dominar los diferentes estilos con su correspondiente método, adquiriendo destrezas en la respiración, flotación, propulsión. El programa completo de enseñanza de la Natación comprende los estilos: Estilo Crol, Espalda, Braza y Mariposa, eso es lo ideal para cumplir con el objetivo propuesto, pero más allá lo que se desea es revolucionar en la enseñanza a personas no videntes, que si bien tienen un ritmo diferente de aprendizaje, pero han desarrollado bien otros sentidos, dejando enmarcado que el problema visual no es limitante para aprender nuevas destrezas.

De allí que mediante las secciones planteadas para cada clase, se pueda llevar una organización dentro de la enseñanza de natación, y pueda orientar el trabajo metodológico ir determinando el grado de dificultad en uno u otro ejercicio para afianzar, corregir o mejorar. Resumiendo lo antedicho, la propuesta contempla un plan con adaptaciones de ejercicios para personas no videntes, todo ello expresado en fichas con el detalle de pasos para la ejecución del ejercicio. También se presenta secciones de trabajo, pudiendo contener una o más fichas para cada clase donde se ponga en práctica las diversas técnicas y métodos necesarios para que el trabajo con personas no videntes sea aplicable efectivamente, en el caso de presentarse alguna dificultad, se estará alerta para reprogramar ciertos temas necesarios para el aprendizaje de la Natación.

4.1 Guía Metodológica y Didáctica para la Enseñanza de Natación a personas No videntes.

Ejercicios para la Familiarización

Para iniciar la enseñanza de natación es fundamental empezar con ejercicios que le permitan una familiarización de la persona no vidente con el medio acuático. Los ejercicios se deben aplicar desde que se pone en contacto al nadador con el agua, continuar hasta que pierda el miedo. Conseguiremos efectivamente este objetivo de enseñanza si se alterna con diversos juegos en donde se pueda disfrutar de este medio nuevo en el que se encuentra.

EJERCICIO N° 1

Nombre del ejercicio: Fuera de borda.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Sentarse en el borde de la piscina.
2. Realizar movimientos de pataleo en el agua.
3. Se debe realizar de dos a tres repeticiones y cada repetición de 10 patadas.



MATERIALES

Pito, cronómetro.

EJERCICIO N° 2

Nombre del ejercicio: El Acordeón.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Entrar en la piscina y caminar agarrado al rebosadero.
2. Caminar con las piernas extendidas y flexionadas ligeramente.
3. Variante: agarrarse al rebosadero con ambas manos, realizando pasos laterales, marcha hacia delante, agarrándose con una sola mano y marcha atrás.



MATERIALES

Piscina, pito y cronómetro

EJERCICIO N° 3

Nombre del ejercicio: El submarino

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Desplazarse por la piscina, primero con las piernas extendidas
2. Realizar flexión y extensión de piernas de forma sucesiva.
3. Variante: realizar pasos laterales, caminar hacia delante, marcha atrás.



MATERIALES

Piscina, pito, cronómetro

EJERCICIO N° 4

Nombre del ejercicio: Las barcas

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Desplazarse en el agua con inclinación lateral del tronco y brazos en cruz.
2. Variante: Realizar con rotación de tronco.



MATERIALES

Piscina, pito, cronómetro

EJERCICIO Nº 5

Nombre del ejercicio: Los globos

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Tratar de coger los globos que se encuentra por toda la piscina
2. Desplazarse por sí solo y con la supervisión del docente
3. Variante: Se puede realizar con otro material y en grupos, determinando qué grupo recoge más globos.



MATERIALES

Globos	Pito
Piscina	Cronómetro

EJERCICIO Nº 6

Nombre del ejercicio: El corta cabezas

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. El profesor va pasando un implemento (chorizo) por encima de las cabezas de los estudiantes.
2. Deben sumergirse para no ser tocados.



MATERIALES

Tabla de natación
Chorizos

EJERCICIO N° 7

Nombre del ejercicio: El escondite

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Por parejas frente a frente agarrarse de las manos, flexionar y extender alternativa las piernas.
2. Uno flexiona las piernas, el otro las extiende.
3. Tocar con una mano el suelo, luego con las dos.



MATERIALES

Pito

Cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 8

Nombre del ejercicio: Arriba y allá

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Lanzarse de espaldas con la supervisión del profesor, estando de pie en el borde de la piscina
2. Variante: Puede hacerse en posición de cuclillas.



MATERIALES

Pito

Cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 9

Nombre del ejercicio: El pirata rico

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Sacar los objetos que están sumergidos en el agua dentro de un área determinada rodeada por los compañeros.
2. Variante: Realizar con objetos de gran tamaño para disminuir la dificultad.



MATERIALES

Pito. Cronómetro

Objetos que no tenga flotabilidad.

Ejercicios para la Respiración

El objetivo de estos ejercicios es lograr que el estudiante no vidente efectúe la respiración dentro del agua una vez que ha conseguido sumergir la cabeza. El alumno debe inspirar por la boca y espirar por la nariz dentro del agua.

La meta de estos ejercicios es conseguir que efectúe inspiración- automática y también de una manera coordinada.

EJERCICIO N° 10

Nombre del ejercicio: Las burbujas

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Flexionar el cuerpo hacia delante hasta introducir la cabeza en el agua.
2. Soplar hasta que se formen burbujas.
3. Realizar varias repeticiones.
4. Variante: Se puede realizar botando el aire por la boca y por la nariz de manera alternada.



MATERIALES

Pito

Cronómetro

EJERCICIO N° 11

Nombre del ejercicio: El canguro

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar pequeños saltos y botar el aire por la boca y la nariz
2. Variante: También se puede realizar en diversas posturas, como: Sentado, tendido prono o supino. Tratando de hacer el impulso hacia la superficie para tomar aire.



MATERIALES

Pito

Cronómetro

EJERCICIO N° 12

Nombre del ejercicio: El buzo

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Tomar impulso desde el borde para sumergirse en el agua manteniendo la respiración
2. Realizar pequeños movimientos con sus piernas y brazos.
3. Para levantarse recoger las piernas y ponerse de pie, elevando la cabeza
4. Realizar de forma progresiva y continua todo el ejercicio.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 13

Nombre del ejercicio: El prisionero

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ubicarse en círculo todos los nadadores y uno de ellos situado en el centro
2. Éste intentará salir por debajo de los brazos de sus compañeros que tratarán de impedirlo.
3. Variante: Se puede dividir en grupos de 5, lo cual el participante hará el esfuerzo por salir.



MATERIALES

Pito
Cronómetro

EJERCICIO N° 14

Nombre del ejercicio: El árbol

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar un movimiento giratorio del cuerpo, buscando control de la respiración, buen equilibrio y coordinación.
2. Iniciar con la ayuda del profesor, luego realizar solo.



MATERIALES

Pito
Cronómetro

Ejercicios para la Coordinación

Una vez automatizada la espiración dentro del agua, trataremos de enseñar al alumno la coordinación de la respiración con la acción de brazos y piernas de cada estilo. A modo de ejemplo plantemos una serie de ejercicios para el estilo crol.

EJERCICIO N° 15

Nombre del ejercicio: El molinillo

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Caminar por la piscina con el tronco flexionado y la cabeza dentro del agua, luego efectuar movimiento de brazos.
2. Inspirar al inicio del recobro y espirar dentro del agua de forma suave.



MATERIALES

Pito, piscina.

Cronómetro

EJERCICIO N° 16

Nombre del ejercicio: Mover el muro

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Trasladarse por la piscina agarrados de un tubo.
2. Sumergir la cabeza y realizar brazadas de un extremo hasta el otro.



MATERIALES

Pito, piscina

Cronómetro

Ejercicios para la Flotación:

Pertenece a la primera parte del aprendizaje junto con familiarización en el agua. En cuanto a la flotación se refiere, es una etapa que debe ser asimilada por el alumno. Debe sentir esta sensación para posteriormente pasar a otras fases del aprendizaje.

EJERCICIO N° 17

Nombre del ejercicio: La medusa.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Tocarse las rodillas estando en el borde de la piscina.
2. Caer al agua sin soltarse
3. Mantener la flotación sin modificar dicha posición.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 18

Nombre del ejercicio: La tabla

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Caer en posición neutra con los brazos en cruz, a partir de la posición de pie.
2. Luego volver a la posición inicial.
3. Variante: Podemos realizar en posición tendido prono, supino, o sentado otras variaciones.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 19

Nombre del ejercicio: La corriente

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Caminar por toda la piscina y a la señal del profesor adoptar la posición indicada por el monitor.
2. Mantener la flotabilidad (rodillas flexionadas, tocar el pecho, brazos alrededor de las piernas y espalda fuera del nivel del agua).



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 20

Nombre del ejercicio: La bicicleta

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Pedalear dentro de la piscina, como si estuviera en una bicicleta, pero agarrado del borde
2. Variantes: Pueden soltarse a medida que sientan confianza y flotar moviendo los brazos, inclinando el cuerpo hacia delante y hacia atrás.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 21

Nombre del ejercicio: El balón que rueda

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar diferentes variantes de movimientos a partir de la posición de pie.
2. Variante: realizar de forma continua los ejercicios antes ejecutados, tomando en cuenta la fase inspiratoria y espiratoria, ahora con la posición dorsal.



MATERIALES

Pito, cronómetro

Ejercicios para el Deslizamiento

Estos ejercicios deben de proyectar todo el cuerpo hacia delante sin ayuda de los brazos ni las piernas. Para conseguir este deslizamiento, se impulsarán en la pared de la piscina, manteniendo el cuerpo en una posición rectilínea, de manera que la resistencia al avance sea mínima.

EJERCICIO N° 22

Nombre del ejercicio: El gusano acuco

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar carreras con las manos en el fondo de la piscina, en posición horizontal.
2. Mover piernas y brazos como si estuviera gateando, dentro de la piscina.
3. Variante: cambiar la dirección hacia adelante, atrás, y los costados.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 23

Nombre del ejercicio: El rastro

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Trasladar al nadador por la piscina, tomándolo de las manos. Éste se encontrará en posición de espaldas.
2. **Variante:** El monitor puede sujetar al no vidente por los pies y boca abajo.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 24

Nombre del ejercicio: El túnel

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Formar un túnel el monitor, estando de pie con las piernas separadas, el agua sobre la cintura.
2. Cruzar por entre las piernas, y saldrán a tomar aire.
3. **Variantes:** Cada uno de los nadadores se ubicará con las piernas separadas, aumentando de esta manera la dificultad.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

Ejercicios para la Propulsión

La propulsión es el traslado de todo el cuerpo por medio de las piernas, brazos conjuntamente. El aprendizaje de la propulsión debe de ser esencialmente dinámico, es decir desplazándonos a través de la piscina sin agarres fijos como un bordillo, ya que posteriormente, al nadar, recibiremos una sensación falsa.

EJERCICIO Nº 25

Nombre del ejercicio: Los vagones

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. El nadador se sujeta en el borde de la piscina y se coloca en flotación ventral con propulsión de pies lo más rápido posible.
2. Variante: en parejas tratarán de desplazarse lo más rápido posible. uno de pie y el otro en flotación ventral con propulsión de pies sujetándose de la cintura de su compañero.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO Nº 26

Nombre del ejercicio: El molino

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Caminar y traccionar la cintura, las caderas semiflexionadas con los brazos
2. Variante: Hacer la brazada de forma alternada apoyándose en una tabla, primero derecha, y luego izquierda a una distancia determinada por el monitor.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 27

Nombre del ejercicio: El salto

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Impulsarse y realizar batidas de las piernas de forma submarina, con el apoyo de los pies.
2. **Variante:** Realizar de espaldas.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

Ejercicios para la Sumersión

Teniendo presente que las inmersiones pueden ser la continuación de los ejercicios de familiarización.

EJERCICIO N° 28

Nombre del ejercicio: El escondite

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Dejarse caer al agua hasta quedar sentados en el fondo, estando de pie en el borde de la piscina.
2. **Variante:** Realizar en parejas o grupos de tres o de forma simultánea.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 29

Nombre del ejercicio: A librar

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Trabajar en parejas, uno se sumerge y debe juntar las palmas con las del compañero para que éste se eleve de un tirón.
2. Variante: Sumergirse por grupos, cambiar de parejas dentro del agua.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 30

Nombre del ejercicio: Patos al agua

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Saltar al agua tanto de frente como de espaldas, partiendo de la posición de cuclillas en el bordillo.
2. Variante: Caer extendido de frente, de espaldas o de rodillas, y caídas de frente con los brazos extendidos.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 31

Nombre del ejercicio: Juego de Inmersión

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Lanzarse al agua desde el borde con las manos cogidas por detrás.
2. **Variante:** Realizar saltos de espaldas con o sin impulso.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIOS PARA LA PROGRESIÓN DEL ESTILO CROL

EJERCICIO N°32

Nombre del ejercicio: Batida de pie

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar flexo-extensión de cadera con rodillas extendidas, sentados en el borde de la piscina.
2. El profesor explica el ejercicio a cada alumno mediante el canal kinestésico, considerando sus extremidades inferiores.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N°33

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar flexo extensión de cadera alternativa con rodillas extendidas, partiendo de la posición tendido de espaldas pero agarrados del borde.
2. Mantener una correcta alineación al realizar el ejercicio, lo cual ayuda a mejorar la postura del cuerpo,



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 34

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar movimientos de patada Crol, con piernas extendidas, a partir de la posición tendido prono y agarrado en el borde de la piscina.
2. Explicar de manera estática y luego en movimiento, mediante la vía kinestésica, permitiendo el desenvolvimiento individual.



MATERIALES

Pito, cronómetro, piscina

EJERCICIO N° 35

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada Crol sujetándose de la tabla con los brazos extendidos y con la cabeza fuera del agua.
2. Realizar en una distancia corta y luego aumentar la distancia.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla, piscina

EJERCICIO N° 36

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada crol utilizando la tabla con los brazos extendidos en prolongación del cuerpo y alineados con los hombros.
2. Sumergir la cabeza a un costado para la respiración, girar un poco los hombros para facilitar el movimiento.
3. Realizar el ejercicio en una distancia corta y aumentando de forma progresiva.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla, piscina

EJERCICIO N° 37

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada Crol empleando la tabla con los brazos extendidos en prolongación del cuerpo y alineados con los hombros, la cabeza sumergida.
2. Realizar 6 batidas de piernas y respirar de forma unilateral.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 38

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada Crol con el brazo derecho extendido y sosteniendo la tabla mientras que el brazo izquierdo estará pegado al cuerpo. La respiración se realizará por el lado izquierdo cada 5 o 6 patadas, manteniendo la cabeza sumergida.
2. De la misma manera se debe realizar con el otro brazo.
3. El docente indicará por medio del tacto dicho ejercicio.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 39

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Girar hacia el lado derecho e izquierdo de forma simultánea con los brazos pegados al cuerpo para respirar y realizar la patada crol.
2. Ayudar al nadador, tomándole de los hombros para darle seguridad y confianza.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 40

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar la patada Crol de forma lateral cambiando alternativamente cada 12 batidas un brazo agarrando la tabla y el otro pegado al cuerpo.
2. Ejecutar de forma simultánea termina la primera postura, se continúa con la segunda.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 41

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar la patada Crol pero con una pierna, con los brazos sosteniendo la tabla.
2. La respiración se debe realizar hacia el lado de la pierna que se encuentra inmóvil.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 42

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Colocarse en un banco en posición decúbito ventral.
2. Realizar punta de pie y una posición rectilínea.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIOS DE BRAZOS

EJERCICIO N° 43

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Explicar al estudiante con discapacidad, mediante el tacto de sus extremidades, simulando la ejecución correcta de la brazada.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 44

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar la brazada, estando en posición de pie y agarrado del borde de la piscina, inclinando la parte superior del cuerpo a la altura del nivel del agua.
2. Variante: moverse pero mantener la postura de un extremo a otro.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 45

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. En la posición de decúbito ventral realizar el movimiento de brazos con las piernas inmovilizadas.
2. Mantener el equilibrio del cuerpo



MATERIALES

Pito, cronómetro.

EJERCICIO N° 46

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la brazada del estilo crol, estando en la posición decúbito ventral y agarrados de la orilla
2. Respiración lateral.



MATERIALES

Pito, cronómetro.

EJERCICIO N° 47

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Brazada Crol con la tabla.
2. Respiración frontal desde distancia corta a más larga.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 48

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Patada Crol, y agarrados de la tabla realizar brazada con un brazo.
2. Respiración lateral



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 49

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Patada y brazada Crol con la tabla.
2. Respiración frontal y lateral
3. Aumentar progresivamente la distancia, desde corta y luego larga.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 50

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Patada y brazada Crol utilizando la respiración frontal y lateral
2. Ejecutar de forma progresiva distancias cortas y luego largas.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 51

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar brazada y respiración lateral, colocando el pull- boy entre las piernas.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 52

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Nadar rozando el pulgar en la parte lateral hasta la axila.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 53

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Nadar el estilo Crol sin implementos



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIOS PARA LA PROGRESIÓN DEL ESTILO ESPALDA

EJERCICIO N° 54

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Realizar la patada de espaldas, agarrados en el borde.



MATERIALES

Pito, cronómetro.

EJERCICIO N° 55

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada de espaldas sujetándose de la tabla.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 56

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada, sujetándose de la tabla y con los brazos extendidos al frente.
2. Variante: Con una postura de espaldas, realizar la patada.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 57

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Ejecutar la patada en posición de espaldas, con la tabla detrás de la nuca y los brazos flexionados.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 58

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Pies espaldas con brazos extendidos sosteniendo una tabla nuca y los brazos flexionados.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 59

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Patada de espaldas con brazos pegados al cuerpo, rompiendo la superficie del agua con los dedos de los pies.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N°60

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Pie espalda, los brazos extendidos detrás de la cabeza y las manos una sobre otra.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 61

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Movimientos alternativos de patada espalda de forma lateral, un brazo extendido con la tabla y el otro pegado a la pierna.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 62

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Con los brazos pegados al cuerpo debe el estudiante giros sobre el eje del cuerpo.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 63

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Con un brazo agarrando la tabla y l otro debe realizar la brazada de Espalda.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 64

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. El nadador sosteniendo la tabla con el brazo extendido sobre las piernas y el otro debe realizar la brazada.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 65

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Pies de espalda con tabla a la altura de las rodillas, realizar brazada con un solo brazo.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 66

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Con tabla estirado los brazos sobre las rodillas realizar movimientos alternos.



MATERIALES

Pito, cronómetro, tabla

EJERCICIO N° 67

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Nado de espalda con movimiento simultáneo de brazos, distancia corta.



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 68

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Las manos sostenidos en la cabeza, realizar la patada



MATERIALES

Pito, cronómetro

EJERCICIO N° 69

Nombre del ejercicio:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Nado espalda, patada, brazada, de forma simultánea, distancia larga



MATERIALES

Pito, cronómetro

4.2 Proceso de Enseñanza de Natación a personas No videntes del instituto SONVA

SESIÓN DE NATACIÓN # 1	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Familiarización	FECHA: 1 de Junio del 2014
MÉTODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro, tubo y piscina pequeña.
OBJETIVO Ejecutar movimientos básicos para la familiarización con el medio mediante ejercicios encaminados	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentado en el borde de la piscina, realizar movimientos de pataleo. • Entrar en la piscina y caminar agarrado al rebosadero, primero con las piernas extendidas y luego flexionadas ligeramente. • Desplazarse por la piscina con las piernas extendidas, posteriormente realizar flexión y extensión de forma sucesiva. • Mojarse la cara, en posición estática y en movimiento. • Soplar el agua hasta que se haga burbujas y botar el aire por la nariz, en posición estática y en movimiento. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 2	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Familiarización	FECHA: 8 de Junio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña, globos
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la familiarización con el medio mediante ejercicios.	
<p>PARTE INICIAL</p> <p>-Movimiento articular.</p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Calentamiento específico.</p>	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse en el agua con inclinación lateral del tronco y brazos en cruz. • Tratar de coger los globos que se encuentran por toda la piscina. • El monitor pasa un implemento (chorizo) por encima de la cabeza del nadador y éste se sumerge en el agua. • Realizar pequeños saltos, al inicio sujetarse. • Soplar hasta que se haga burbujas y botar el aire por la nariz, en posición estática y en movimiento. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, flotación de espaldas.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 3	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Familiarización	FECHA: 15 de Junio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la familiarización y la respiración mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • En parejas, de frente y agarrados de las manos, uno de ellos hace flexión y el otro realiza extensión de piernas. • De pie en el borde de la piscina lanzarse de espaldas al agua. • Entrar en la piscina y caminar desplazándose, con los brazos al frente para evitar golpearse. • En un círculo hecho por los nadadores designar a uno de ellos y se ubicará dentro del círculo, debe salir por debajo de los brazos de los compañeros. • Realizar vertical de manos dentro del agua, primero con ayuda y luego solos. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 4	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Familiarización	FECHA: 22 de Junio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la familiarización y la respiración mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse por la piscina, primero con las piernas extendidas posteriormente realizar flexión y extensión de piernas de forma sucesiva. • De pie en el borde de la piscina lanzarse de espaldas al agua. • En grupo de cuatro desplazarse por toda la piscina, de acuerdo las indicaciones del monitor. • A la señal del docente los nadadores se sumergen en el agua, tomando varias posturas. • Concurso de vertical de manos, grupos de tres. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, pequeña caminata.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 5	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Respiración	FECHA: 29 de Junio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de la respiración mediante ejercicios.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexionar el cuerpo hacia delante hasta introducir la cabeza en el agua, botando el aire por la nariz y boca. • Agarrados del borde, toman impulso y se sumergen en el agua manteniendo la respiración. • Sumergirse sueltos. • En un círculo formado por los nadadores y uno ubicado en el centro, éste debe salir por debajo de los brazos de los compañeros. • Realizar vertical de manos dentro del agua, al inicio con ayuda. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, persecución mediante el sonido.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 6	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Respiración	FECHA: 6 de Julio del2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de la respiración mediante ejercicios.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar sumersión en movimiento, de un extremo a otro. • Sumergirse y expulsar el aire por la nariz. • Realizar buceo en distancias cortas. • El estudiante con el tronco flexionado y con la cabeza dentro del agua realizar la brazada Crol. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 7	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Respiración	FECHA: 13 de Julio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro, tubo y piscina pequeña
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de la respiración y coordinación mediante ejercicios.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumergirse y expulsar el aire por la nariz. • Sujetándose de un tubo trasladarse de un extremo a otro realizando brazada. • El nadador con el tronco flexionado y con la cabeza dentro del agua realizar la brazada de Crol. • Agarrados de la tabla el estudiante en posición prono, debe de expulsar todo el aire, luego recoge las piernas y eleva el tronco. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 8	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Coordinación	FECHA: 20 de Julio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro, tubo y piscina pequeña
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de la coordinación mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la patada del estilo Crol, con respiración frontal, sujetándose del rebosadero y el cuerpo en posición decúbito ventral. • Agarrado del rebosadero, el cuerpo en posición decúbito ventral realizar la brazada del estilo Crol con respiración lateral. • Trasladarse de un extremo a otro realizando brazada y la respiración lateral, sosteniéndose de un tubo. • En el agua el nadador abraza las rodillas manteniendo la flotación y el equilibrio del cuerpo. • Flotar en el agua en una postura decúbito ventral, con los brazos extendidos en forma de cruz, realizando la expulsión del aire. • El estudiante en posición decúbito dorsal y brazos extendidos en forma de cruz, flotar tratando de mantener el equilibrio del cuerpo. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">  </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, juegos de sumersión.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 9	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Coordinación	FECHA: 27 de Julio del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro, tubo y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de coordinación y flotación mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante agarrado del rebosadero realiza patadas de nado y a la señal del monitor se suelta quedando en flotación. • Agarrados del rebosadero los nadadores mueven las piernas de forma vertical, tratando de flotar y manteniendo el equilibrio del cuerpo. • Realizar el movimiento de pedaleo sin agarrarse, tratando de flotar por sí solo. • Sujetándose de la tabla el nadador estando en posición decúbito dorsal, debe de movilizarse hacia el otro extremo, coordinando patada y respiración. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 10	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Flotación	FECHA: 3 de Agosto del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global.	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de la Flotación mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situado en el centro de la piscina el nadador debe realizar diferentes variantes de flotación. • El estudiante se debe sumergir y con las manos arrastrarse por debajo del agua. • El monitor arrastra al nadador tomándole de las manos y lo traslada por toda la piscina, éste realizará patadas y respiración. • Flotar en el agua en una postura decúbito ventral, con los brazos extendidos en forma de cruz, realizando la expulsión del aire. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 11	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Deslizamiento	FECHA: 9 de Agosto del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para el deslizamiento mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante agarrado del rebosadero realiza patadas, corrigiendo la postura del cuerpo. • Agarrarse del rebosadero e impulsarse con los pies, para realizar la patada. • El nadador en posición decúbito dorsal y brazos extendidos en forma de cruz, flotar tratando de mantener el equilibrio del cuerpo. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de sonido de animales, identificar el lugar.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 12	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Deslizamiento	FECHA: 17 de Agosto del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para el deslizamiento y propulsión mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nadador en el borde de la piscina realiza el salto hasta quedar en el fondo de la piscina. • De espaldas lanzarse al agua, luego en cuclillas. • Sentados en el borde de la piscina lanzarse de cabeza al agua realizando la patada. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de resistencia del aire.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 13	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada Crol	FECHA: 24 de Agosto del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la patada al estilo Crol mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • En El borde de la piscina realiza flexo extensión de caderas con rodillas extendidas. • En posición de tendido en decúbito ventral y agarrados al borde, realizar acción de piernas. • En posición de tendido supino y agarrados del bordillo realizar flexo extensión de caderas, con rodillas extendidas. • Con tabla, brazos extendidos y la cabeza afuera realizar patada Crol. • Ejecutar la patada crol utilizando la tabla con los brazos extendidos en prolongación del cuerpo y alineados con los hombros, sumergir la cabeza a un costado para la respiración. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de quien saca más objeto del fondo del agua	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 14	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada Crol	FECHA: 31 de Agosto del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la patada al estilo Crol mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar la patada Crol empleando la tabla con los brazos extendidos en prolongación del cuerpo y alineados con los hombros, la cabeza sumergida. • Ejecutar la patada Crol con el brazo derecho extendido y sosteniendo la tabla mientras que el brazo izquierdo estará pegado al cuerpo. La respiración se realizará por el lado izquierdo cada 5 o 6 patadas, manteniendo la cabeza sumergida. • Girar hacia el lado derecho e izquierdo de forma simultánea con los brazos pegados al cuerpo para respirar y realizar la patada crol. • Realizar la patada Crol de forma lateral cambiando alternativamente cada 12 batidas un brazo agarrando la tabla y el otro pegado al cuerpo. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de resistencia del aire.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 15	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Deslizamiento	FECHA: 7 de Septiembre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para el deslizamiento y propulsión mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la patada Crol pero con una pierna, con los brazos sosteniendo la tabla, la respiración se debe realizar hacia el lado de la pierna que se encuentra inmóvil. • Colocarse en un banco en posición decúbito ventral, realizar punta de pie y una posición rectilínea. • Explicar al estudiante con discapacidad, mediante el tacto de sus extremidades, simulando la ejecución correcta de la brazada. • Realizar la brazada, estando en posición de pie y agarrado del borde de la piscina, inclinando la parte superior del cuerpo a la altura del nivel del agua. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de persecución he identificación de sonido.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 16	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada Crol	FECHA: 14 de Septiembre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la patada del estilo Crol mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la posición de decúbito ventral realizar el movimiento de brazos con las piernas inmovilizadas, mantener el equilibrio del cuerpo • Ejecutar la brazada del estilo crol, estando en la posición decúbito ventral y agarrado de la orilla con respiración lateral. • Brazada Crol con la tabla, respiración frontal desde distancia corta a más larga. <ul style="list-style-type: none"> • Patada Crol, y agarrados de la tabla realizar brazada con un brazo, respiración lateral. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego sumersión en distancia corta.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 17	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada y brazada Crol	FECHA: 21 de Septiembre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la patada y brazada del estilo Crol mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patada y brazada Crol con la tabla, respiración frontal y lateral aumentar progresivamente la distancia, desde corta y luego larga. • Nado Crol utilizando la respiración frontal y lateral, ejecutar de forma progresiva distancias cortas y luego largas. • Realizar brazada y respiración lateral, colocando el pull- boy entre las piernas. • Nadar rozando el pulgar en la parte lateral hasta la axila. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, estiramiento.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 18	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Estilo Crol	FECHA: 28 de Septiembre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para el estilo Crol mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadar el estilo Crol sin implementos • Realizar la patada de espaldas, agarrados en el borde. • Ejecutar la patada de espaldas sujetándose de la tabla. • Pataleo, sujetándose de la tabla y con los brazos extendidos al frente variante: Con una postura de espaldas, realizar la patada <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, mediante flotación de cubito ventral, con brazos en cruz.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 19	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada espalda	FECHA: 5 de Octubre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos para la patada estilo Espalda mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar la patada en posición de espaldas, con la tabla detrás de la nuca y los brazos flexionados. • Pies espaldas con brazos extendidos sosteniendo una tabla nuca y los brazos flexionados. • Patada con brazos pegados al cuerpo, rompiendo la superficie del agua con los dedos de los pies. • Brazos extendidos por detrás de la cabeza las manos una sobre otra, realizar la patada <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, relajación en cubito dorsal con brazos abiertos.	
Observaciones:	

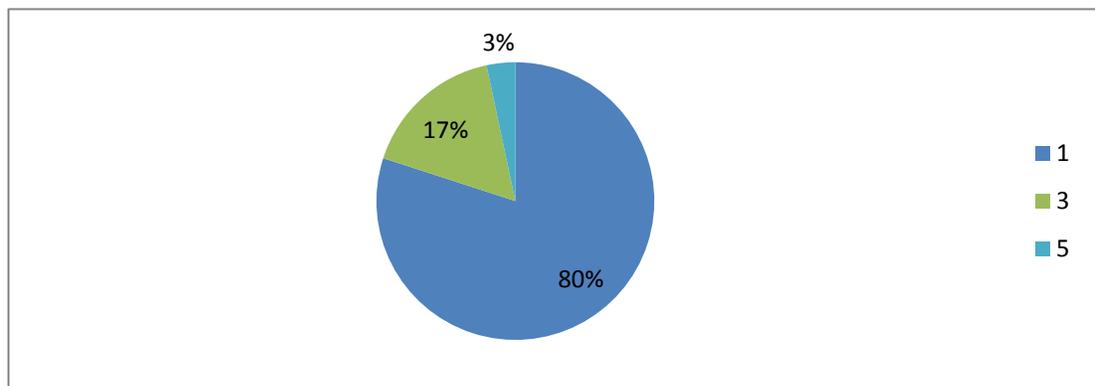
SESIÓN DE NATACIÓN # 20	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada y brazada de Espalda	FECHA: 12 de Octubre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de patada y brazada de estilo Espalda, mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos alternativos de pie, con un brazo pegado al cuerpo y el otro extendido. • Con los brazos pegados al cuerpo debe el estudiante giros sobre el eje del cuerpo. • Con un brazo agarrando la tabla y l otro debe realizar la brazada de Espalda. • El nadador sosteniendo la tabla con el brazo extendido sobre las piernas y el otro debe realizar la brazada. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de resistencia del aire.	
Observaciones:	

SESIÓN DE NATACIÓN # 21	
PROFESOR: Luis Alarcón	ESTUDIANTES: 15
TEMA: Patada y brazada de Espalda	FECHA: 19 de Octubre del 2014
METODO: Individualizado, Táctil Directo, Global	MATERIALES: Pito, cronómetro y piscina pequeña.
OBJETIVO: Ejecutar movimientos básicos de patada y brazada de estilo Espalda, mediante ejercicios específicos.	
<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento articular. -Estiramiento. -Calentamiento específico. 	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pies de espalda con tabla a la altura de las rodillas, realizar brazada con un solo brazo. • Con tabla estirado los brazos sobre las rodillas realizar movimientos alternos. • Nado de espalda con movimiento simultáneos de brazos. • Las manos sostenidos en la cabeza, realizar la patada. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
PARTE FINAL: Vuelta a la calma, Juego de resistencia del aire.	
Observaciones:	

4.3. Evaluación Procesual y Final para la Enseñanza de Natación en personas No videntes del instituto SONVA

FICHA EVALUATIVA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
N° DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 29 de Junio 2014			
Tema: Familiarización			LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS			
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Ingresar por si solo en la piscina	12	80,00	3	20,00	0	0
Se desplaza solo por la alberca	11	73,33	4	26,67	0	0
Va al lugar de origen de la señal	14	93,33	0	0,00	1	6,67
Sumerge la cabeza en el agua sin dificultad	10	66,67	5	33,33	0	0
Recoge objetos sumergidos sin problema	13	86,67	0	0	2	13,33
Se traslada de un lugar a otro, solo con la señal de profesor.	12	80,00	3	20	0	0
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		80,00		16,67		3,33

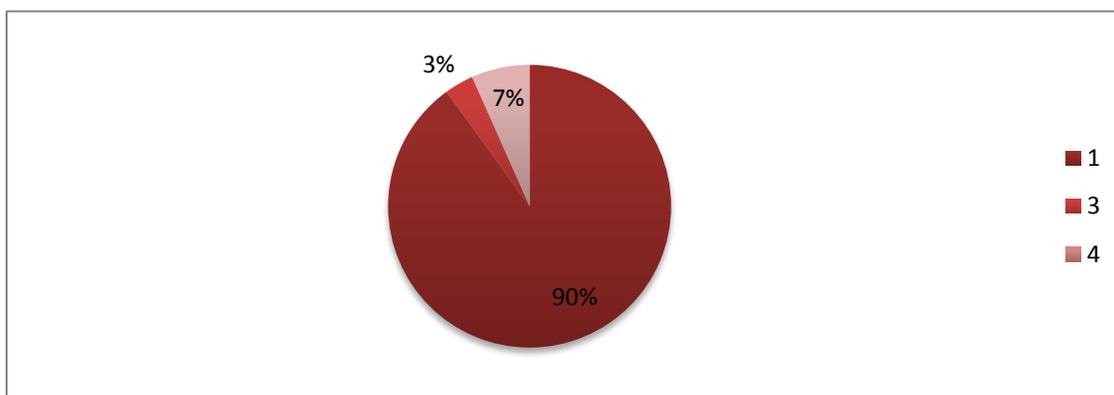
Gráfico N° 11



INTERPRETACIÓN: Se aprecia en el gráfico que el 80% de los estudiantes no videntes del Instituto SONVA hasta la fecha indicada superan la etapa de familiarización, el 17% aún no pueden lograr los aprendizajes, mientras que el 3% se encuentran en proceso de alcanzar el aprendizaje.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 13 de Julio 2014			
Tema: Respiración	LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS					
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Realiza burbujas en el agua	15	100,00	0	0,00	0	0
Ejecuta la vertical de manos realizando la respiración	9	60,00	3	20,00	3	20
Sumergido en el agua pronuncia su nombre	13	86,67	0	0,00	2	13,33
En movimiento se sumerge botando el aire por la boca y la nariz	15	100,00	0	0,00	0	0
Cruza el obstáculo sumergiéndose	14	93,33	0	0	1	6,67
Se sumerge y toca el piso con la espalda	15	100,00	0	0	0	0
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		90,00		3,33		6,67

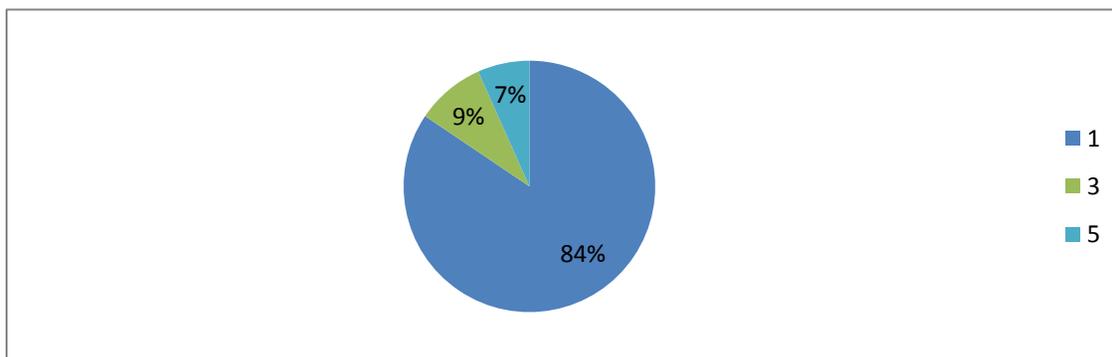
Gráfico Nº 12



INTERPRETACIÓN: En la fase de Respiración, el 90% de los estudiantes no videntes superan el aprendizaje, el 3% tienen dificultad, en tanto que el 7% se encuentra en proceso para alcanzar el dominio de la técnica.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 27 de Julio 2014			
Tema: Coordinación	LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS					
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Sumerge la cabeza y realiza movimientos de brazos	14	93,33	1	6,67	0	0
Coordina los movimientos de brazos y piernas	12	80,00	3	20,00	0	0
Sumergida la cabeza demuestra movimientos de pataleo	13	86,67	0	0,00	2	13,33
Realiza movimiento de brazos con respiración	14	93,33	1	6,67	0	0
Sumerge la cabeza cuando ejecuta patada y brazada	11	73,33	0	0	4	26,67
Se traslada de un lugar a otro, coordinando Patada, brazada y respiración.	12	80,00	3	20	0	0
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		84,44		8,89		6,67

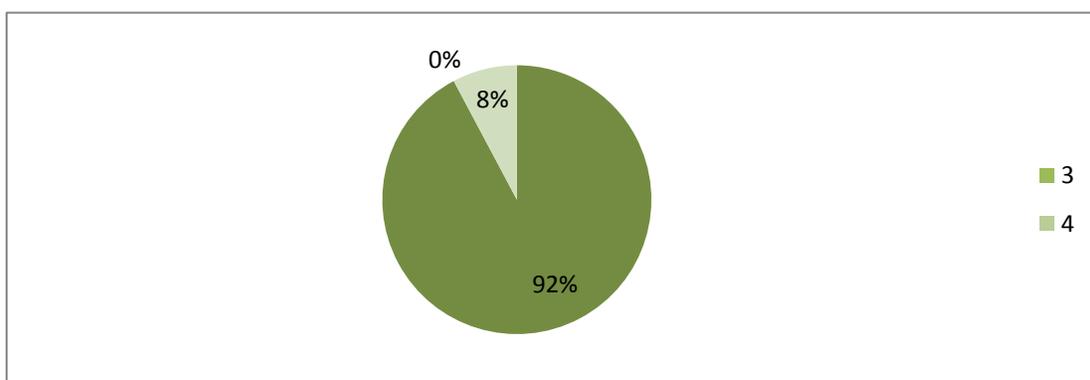
Gráfico Nº 13



INTERPRETACIÓN: El gráfico nos muestra que el 84% de los estudiantes con deficiencia visual alcanzan el aprendizaje, el 9% presentan poca dificultad en la coordinación de brazos y piernas, el 7% están en proceso de lograr la destreza.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 17 de Agosto 2014			
Tema: Flotación			LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS			
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Realiza flotación en decúbito ventral	15	100,00	0	0,00	0	0
Flota en posición de espaldas	14	93,33	0	0,00	1	6,7
Ejecuta la flotación en forma de medusa	15	100,00	0	0,00	0	0,00
En el agua realiza varias movimientos	14	93,33	0	0,00	1	6,67
Se mantiene de forma vertical dentro del agua	12	80,00	0	0	3	20,00
En la piscina grande puede mantenerse en superficie	13	86,67	0	0	2	13,33
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		92,22		0,00		7,78

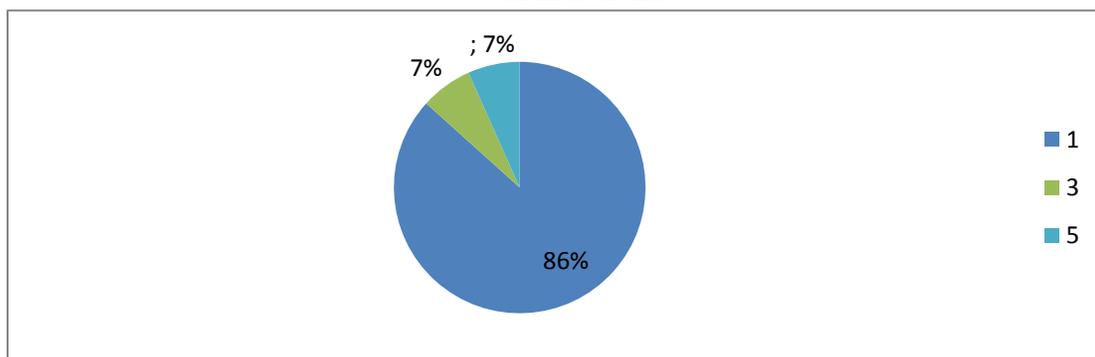
Gráfico Nº 14



INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los resultados obtenidos de la técnica de Flotación, el 92% de los estudiantes deficientes visuales logran desempeñarse en las destrezas indicadas y tan solo el 8% sigue en proceso de alcanzar el dominio de aprendizaje.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 31 de Agosto 2014			
Tema: Deslizamiento			LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS			
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Se desliza por debajo de las piernas del profesor	12	80,00	3	20,00	0	0
Impulsándose de la pared se desliza de espaldas	14	93,33	0	0,00	1	6,7
Arrastrándose del piso, se traslada de un extremo a otro	13	86,67	0	0,00	2	13,33
Con la ayuda del compañero se traslada por la piscina	15	100,00	0	0,00	0	0,00
Pasa por debajo de los obstáculos, que flotan en la superficie.	12	80,00	0	0	3	20,00
Ejecuta el deslizamiento para no dejarse coger de sus compañeros	12	80,00	3	20	0	0,00
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		86,67		6,67		6,67

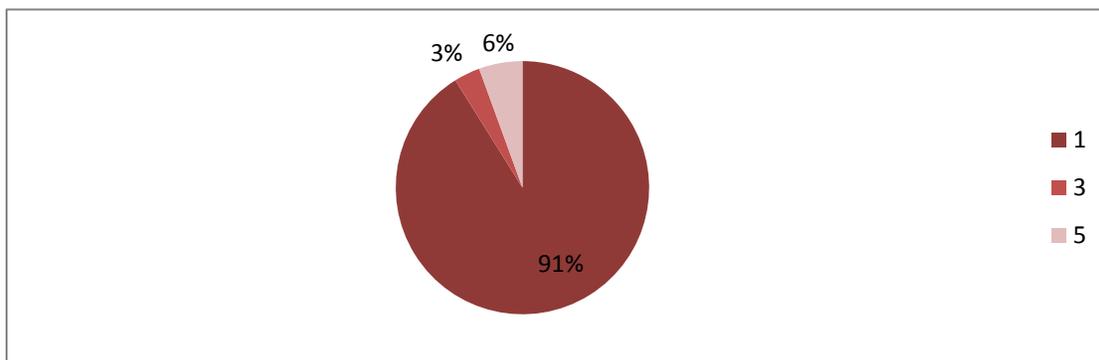
Gráfico Nº 15



INTERPRETACIÓN: Los resultados muestran que el 86 % de los deportistas no videntes pueden deslizarse con facilidad, 7% no logran superar las destrezas ya que presentan dificultad leve y el 7% están en vías de logro de las técnicas.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 14 de Septiembre 2014			
Tema: Propulsión	LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS					
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Con tabla el alumno realiza el movimiento de piernas	15	100,00	0	0,00	0	0
Con el cuerpo semi-flexionado realiza con facilidad movimiento de brazos	14	93,33	0	0,00	1	6,7
De espaldas y con tabla hace pataleo	14	93,33	0	0,00	1	6,67
El nadador se desplaza con movimientos de piernas para no dejarse alcanzar de sus compañeros	14	93,33	0	0	1	6,67
Recorre la piscina con pataleo y brazada	13	86,67	0	0	2	13,33
Se desplaza por la alberca de espaldas y realizando patadas	12	80,00	3	20	0	0,00
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		91,11		3,33		5,56

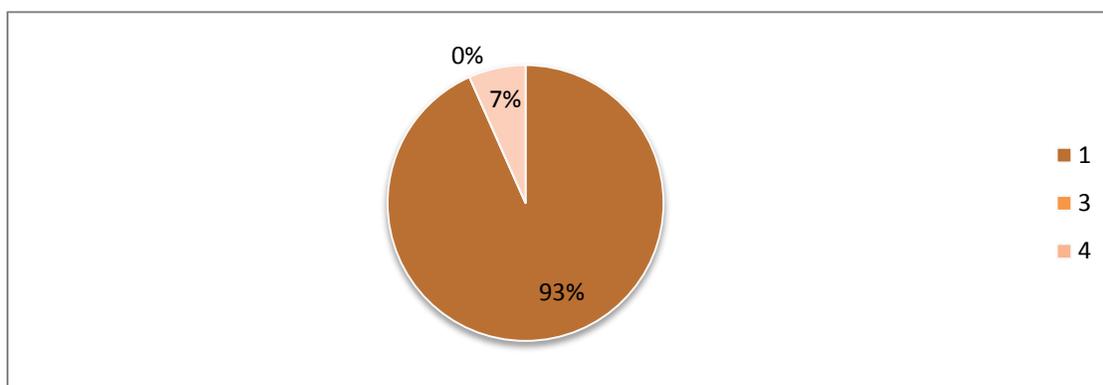
Gráfico Nº 16



INTERPRETACIÓN: El gráfico muestra que el 91% de los estudiantes con discapacidad visual cumplen con la técnica de la Propulsión, el 3% todavía presenta dificultad en la ejecución de los ejercicios, mientras que el 6% están en proceso de aprendizaje.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 28 de Septiembre 2014			
Tema: Inmersión	LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS					
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Se sienta en el fondo de la piscina	15	100,00	0	0,00	0	0
Desde el borde se lanza y se sumerge de forma vertical	15	100,00	0	0,00	0	0,0
De espalda se sumerge en el agua	12	80,00	0	0,00	3	20,00
En parejas se lanzan al agua	15	100,00	0	0	0	0,00
Se sumergen pasando por varios obstáculos	13	86,67	0	0	2	13,33
En cuclillas ingresa al agua	14	93,33	0	0	1	6,67
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		93,33		0,00		6,67

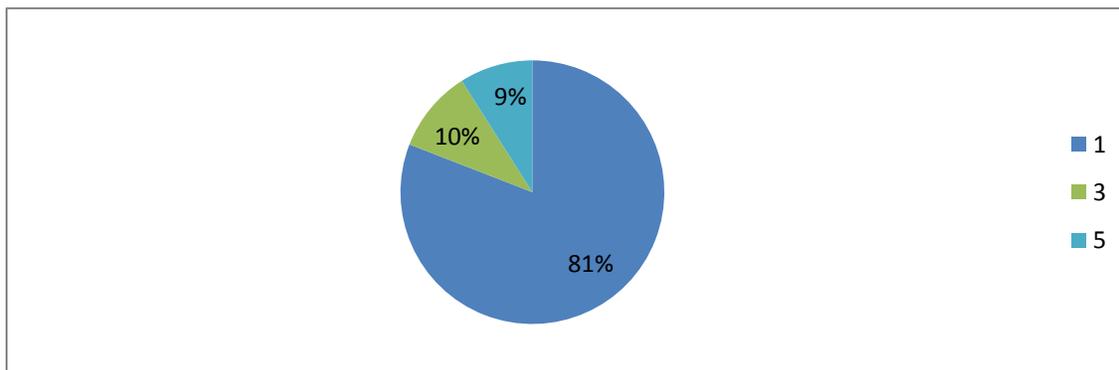
Gráfico Nº 17



INTERPRETACIÓN: El gráfico nos indica que el 93% puede realizar la inversión de los movimientos sin dificultad ingresando desde la superficie y el 7% está en proceso de aprendizaje.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 12 de Octubre 2014			
Tema: Estilo Crol	LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS					
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Posición horizontal y plana sobre el agua	15	100,00	0	0,00	0	0
Los pies no salen del agua	11	73,33	4	26,67	0	0,0
La mano entra con el codo alto frente al hombro	13	86,67	0	0,00	1	6,67
El giro de la cabeza se realiza al final del recobro	10	66,67	5	33,33	0	0,00
Coordinación correcta entre el batido de piernas y la acción de los brazos	12	80,00	0	0	3	20,00
Respiración adecuada, mediante la coordinación de brazos y piernas	11	73,33	0	0	4	26,67
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		81,00		10,00		8,89

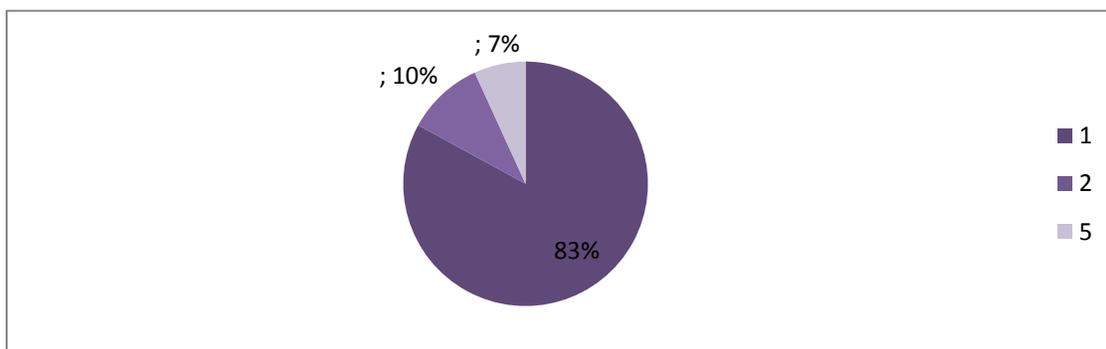
Gráfico Nº 18



INTERPRETACIÓN: Los 81% de los estudiantes con deficiencia visual del Instituto SONVA realizan el nado con el estilo Crol, el 10% realizan el ejercicio pero presentan cierta dificultad y el 9 % se encuentran en el proceso para lograr superar la técnica.

FICHA EVALUATIVA						
ÁREA: CULTURA FÍSICA						
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón						
Nº DE ESTUDIANTES: 15			FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014			
Tema: Estilo Espalda		LOGROS DE APRENDIZAJES ALCANZADOS				
DESTREZAS	SI		NO		En Proceso	
	Supera los aprendizajes requeridos		No alcanza los aprendizajes requeridos		Vías de logro	
	frec.	%	frec.	%	frec.	%
Posición horizontal en la fase más propulsora	13	86,67	0	0,00	2	0
La pierna termina su extensión al final de la fase ascendente	11	73,33	4	26,67	0	0,0
El brazo entra extendido con la palma de la mano mirando hacia fuera	14	93,33	0	0,00	1	6,67
El brazo sale del agua extendida y la mano relajada	10	66,67	5	33,33	0	0,00
Coordinación correcta entre el batido de piernas y la acción de brazos	13	86,67	0	0	2	13,33
Ejecuta la respiración con la coordinación de brazos y piernas	12	80,00	0	0	3	20,00
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES		81,11		10,00		6,67

Gráfico Nº 19



INTERPRETACIÓN: El 83% de los estudiantes no videntes realizan el nado con el estilo Braza sin dificultad, mientras que el 10% tienen una pequeña dificultad en perfeccionar el estilo y el 7% ya se encuentran controlando el estilo para posterior perfección y dominio.

ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN PROCESUAL

La valoración es un aspecto fundamental dentro de un proceso de enseñanza aprendizaje, se convierte en la pauta para el docente ya que le orienta en su accionar, le motiva a reestructurar sus planificaciones si así lo requiere el caso, y le permite determinar el logro de las metas planteadas.

Considerando que la evaluación no es únicamente diagnóstica y final, se ha pretendido dar seguimiento al proceso de enseñanza de la Natación, con los aciertos y dificultades con los que se enfrenten cada uno de los estudiantes no videntes de SONVA. Se llevó a cabo diferentes sesiones de trabajo pero la metodología empleada fue personalizada, por la exigencia misma que requiere el trabajo con personas con deficiencia visual. A medida que avanzaba el aprendizaje, se fue haciendo uso de otros métodos como el táctil directo, fragmentario y global. Teniendo presente que la única finalidad era que los estudiantes no videntes puedan nadar de la manera lo más correcta posible, donde su desenvolvimiento demuestre claramente el uso de técnicas y estilos de Natación, que a bien puedan aprender.

Pero una vez logrado el nivel de confianza, control y dominio de las diferentes destrezas, pudieron desempeñarse ya de manera independiente. Lo cual facilito el trabajo con ellos, ya que desarrollaban con facilidad la ejecución de cada uno de los ejercicios planteados en las sesiones de clase. El desempeño de cada uno de los estudiantes fue tomado en cuenta al finalizar cada fase de la enseñanza de la Natación mediante una valoración procesual, por ejemplo concluida la etapa de familiarización se evaluó, luego se llevó el mismo procedimiento para las siguientes fases, con el propósito de conocer el nivel de aprendizaje adquirido por cada uno de ellos y tomar en cuenta si se debe o no fortalecer, para lo cual se empleó las matrices de evaluación detalladas en el cuadro que precede. La ejecución de la propuesta se manejó en secuencia, iniciando con la valoración inicial, luego siguiendo paso a paso su progresión con la valoración procesual, concluyendo con la valoración final, la misma que a continuación se explica detalladamente para conocer si se cumplió o no la meta trazada.

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Paul García				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	2
SUMATORIA				17

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Andrés Carabajo				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Elvis Barbecho				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	2
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	2
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	2
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	1
SUMATORIA				13

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Marcela Orellana				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	2
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	2
SUMATORIA				16

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Lorena Orellana				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	2
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	2
SUMATORIA				16

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Rolando Piedra				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	2
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	2
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	2
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	2
SUMATORIA				14

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Rodrigo Campoverde				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	2
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	2
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	2
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	1
SUMATORIA				13

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Dione Zúñiga				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Geovanny Pérez				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL 2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Miguel Ángel Suarez Sarmiento				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Joselyn Tatiana Criollo Morocho				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: René Mateo Cedillo Pantoja				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	2
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	2
SUMATORIA				16

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Juan Carlos Panza Arpi				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Mirian Jacqueline Panza Arpi				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	2
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Efectúa el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Realiza el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Ejecuta pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	2
ESTILO ESPALDA	Ejecuta el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Realiza el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	1
SUMATORIA				14

FICHA EVALUATIVA				
ÁREA: CULTURA FÍSICA				
DOCENTE MONITOR: Luis Alarcón				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Karina Panza Arpi				
FECHA DE EVALUACIÓN: 9 de Noviembre 2014				
CRITERIOS	NIVEL 3	NIVEL2	NIVEL 1	Puntaje
FAMILIARIZACIÓN	Se desplaza por la piscina con autonomía.	Se traslada por la piscina agarrándose del borde u otro implemento.	Se dirige por la piscina con la ayuda del monitor.	3
FLOTACIÓN	Flota de forma vertical con movimientos de brazos y piernas.	Se mantiene de forma vertical pero no coordina brazos y piernas.	No puede emerger por sí solo.	3
RESPIRACIÓN	Exhala el aire por la nariz y la boca cuando está sumergido en el agua.	Sopla el aire solo por la boca cuando está sumergido en el agua.	No puede expulsar por la boca y la nariz dentro del agua.	3
PROPULSIÓN	Realiza sincrónicamente el movimiento de piernas, sin el uso de implementos.	Realiza el movimiento de piernas utilizando la tabla como implemento.	Ejecuta el movimiento de piernas con ayuda.	3
ESTILO CROL	Nada el estilo Crol, respirando adecuadamente coordinando brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Nada el estilo Crol, respirando con dificultad y poca coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua con el codo elevado, mientras que los pies no salen del agua.	Nada pero mantiene la cabeza fuera del agua, mediante la escasa coordinación de brazos y piernas. El brazo entra al agua pero no eleva el codo y los pies están muy tensos.	3
ESTILO ESPALDA	Nada el estilo Espalda coordinando correctamente entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia los pies, luego hacia el muslo y finalmente abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas sin flexionarlas.	Nada el estilo Espalda sin la coordinación correcta entre la patada y la brazada. La mano se dirige hacia el muslo y luego hacia abajo extendiendo el brazo; las piernas extendidas, se flexionan en ocasiones.	Nada el estilo Espalda con la posición de la cadera demasiado baja, debido a la poca coordinación correcta entre la patada y la brazada.	3
SUMATORIA				18

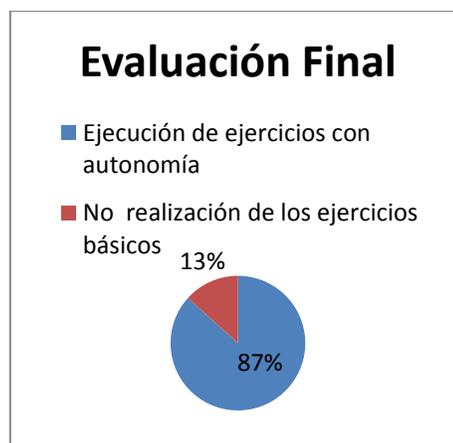
ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LA VALORACIÓN INICIAL Y FINAL

FICHA EVALUATIVA			
Docente Monitor: Luis Alarcón		Nº de Estudiantes: 15	
Evaluación inicial		Evaluación final	
Ejecución de ejercicios con ayuda	No realización de los ejercicios básicos	Ejecución de ejercicios con autonomía	No realización de los ejercicios básicos
1	14	13	2

Gráfico N°20



Gráfico N°21



Analizando el cuadro que muestra el desempeño de los estudiantes al iniciar el trabajo investigativo y los resultados obtenidos luego de haber sido partícipes de la propuesta metodológica se observa claramente que inicialmente carecían de conocimiento para desenvolverse en el medio acuático por medio de las destrezas y técnicas de Natación, los conocimientos eran casi nulos y no podían desarrollar cada ejercicio, cabe indicar que para realizar los ejercicios iniciales se requirió el apoyo total del monitor, mientras que en el resultado final se aprecia claramente que casi la totalidad de las personas no videntes pueden realizar los ejercicios de Natación con autonomía, pero para que el resultado no sea tan ambiguo se hizo uso de una rúbrica que muestra el nivel de dominio de cada uno de los ejercicios llevados a la práctica, pero detallando con el grado de dificultad que presente cada uno. Lo importante de todo ello es que pueden nadar los 15 estudiantes no videntes demostrando una vez más que son capaces de valerse por sí mismo y desenvolverse autónomamente.

4.4 Resultados de la Aplicación Metodológica para la Enseñanza de Natación a personas No videntes.

La evaluación es un aspecto fundamental que permite conocer el nivel inicial de aprendizaje de una persona, para ello se utiliza la valoración inicial o diagnóstica. Lo cual permitió determinar el nivel de conocimiento y habilidad con el que se encontraban estas personas para así poder enrumbar el trabajo metodológico. Y para el avance del proceso de Enseñanza-Aprendizaje, donde se determine las dificultades en cada una de las destrezas practicadas, se viene bien la valoración procesual que es aquella que acompaña al nadador durante todo el proceso de enseñanza. Se hizo un control por cada etapa de aprendizaje, empleando rúbricas de evaluación para registrar minuciosamente los ejercicios de la fase de Familiarización, Propulsión y de los diferentes estilos. Y al final se planteó una evaluación final, en la que se presenta un análisis comparativo entre lo que no podían inicialmente realizar las personas no videntes y lo que ahora pueden ejecutar después de haber recibido la capacitación práctica de la propuesta para la enseñanza de la Natación; lo cual ha permitido tener una visión de cada una de las falencias y necesidades que presentaban ciertos nadadores no videntes, para de esta manera ir corrigiendo, mejorando o superando.

Con la aplicación de la Propuesta Metodológica de Natación para no videntes de SONVA, se ha logrado validar este trabajo investigativo, cuyo programa tenía un plan estructurado con actividades para la enseñanza de la Natación para personas con deficiencia visual, determinadas en diversas secciones de trabajo. Como es menester del docente de Cultura Física enseñar significativamente mediante la práctica, se ha querido aplicar lo propuesto para constatar la efectividad o retracción en el aprendizaje de la misma.

Como se ha venido indicando durante los capítulos precedentes, sobre los beneficios de la práctica de la Natación, tanto para personas videntes como para quienes presentan deficiencia visual, muy a pesar que los programas vayan destinados para las personas con visión, se ha pretendido involucrar a las personas invidentes para acceder a un

programa de aprendizaje, considerando que tienen los mismos derechos para desenvolverse en un entorno favorable.

Cabe indicar que solo se trabajó los Estilos Espalda y Crol, debido a que para el Estilo Mariposa y Pecho se requiere un tiempo estimado de entrenamiento de 6 meses más; es por ello que estos estilos deberán ser considerados más adelante para reestructurar un programa que contemple estos contenidos. Otro de los motivos por lo que no se cumplió con la programación planteada inicialmente porque se fue tomando en consideración el ritmo de aprendizaje de cada estudiante y el trabajo se lo llevó a cabo de manera personalizada.

Lo interesante es que la propuesta dio buenos resultados, porque las personas no videntes están nadando, no solo de manera común sino técnicamente, lo cual favorece en su desenvolvimiento óptimo; incluso contribuye a que estén preparados ante casos de emergencia que pudiesen enfrentarse. Con todo esto se puede demostrar una vez más que la deficiencia visual no es un impedimento para el aprendizaje. Todo el programa fue practicado los días domingo, en el horario de 9H00 a 11H00, durante 6 meses; por lo que actualmente estos jóvenes, señoritas y niños no videntes del instituto SONVA pueden demostrar las diversas destrezas acuáticas.

Cuando las personas con deficiencia visual iniciaron con la propuesta metodológica no sabían nada relacionado Natación, tenían un alto grado de dependencia con su representante, el temor por lo desconocido les imposibilitaba un buen desenvolvimiento, se angustiaban de sobre manera, incluso en varias ocasiones manifestaban que se sentían incapaces de poder realizar uno u otro movimiento, el autoestima baja reducía su potencialidad física. El trabajo fue muy arduo, porque se sometía a continuas adaptaciones de un programa regular, pretendiendo que puedan desempeñarse en el agua, porque les falta el sentido de la vista pero no el resto. La motivación siempre estuvo presente en cada una de las secciones de clase para obtener resultados acertados. El tratarles con confianza a cada uno de los estudiantes ha hecho que logren seguridad en cada fase del aprendizaje de Natación.

Los estudiantes del Instituto SONVA que participaron en la ejecución de la propuesta de enseñanza de la Natación fueron quince, cinco de ellos presentaban problemas visuales con un nivel parcial, pero ven solamente hasta tres metros; y diez padecían de un problema visual total.

Otro aspecto importante que se detectó en el trabajo con las personas no videntes, es que los estudiantes de 10 a 20 años aprendieron de manera más rápida que quienes son mayores; aunque cabe mencionar que sin importar que una persona mayor tenga o no problemas visuales, tendrán dificultades para el aprendizaje de la Natación.

También se ha comprobado que las personas con visión parcial tienen un aprendizaje más acelerado, mientras los que tienen deficiencia visual total requieren más tiempo para el aprendizaje.

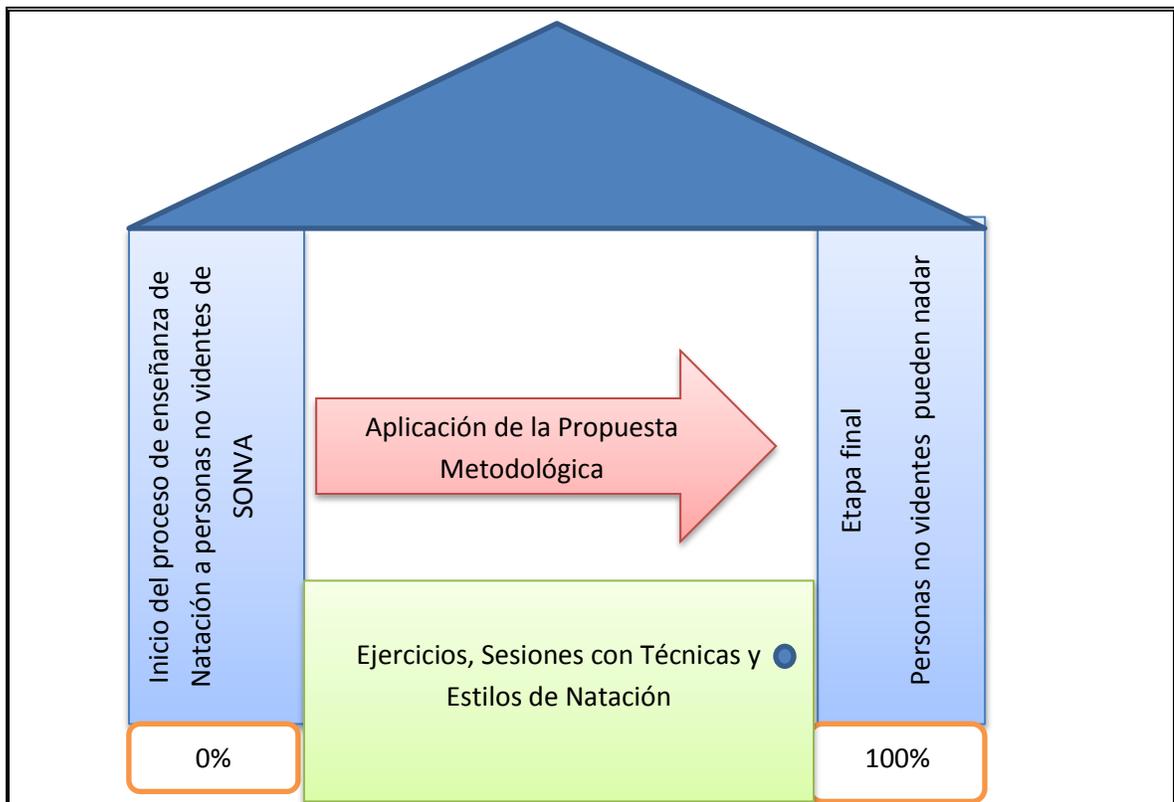
Considerando la necesidad que tenían los estudiantes no videntes, se reprogramó las clases, repitiendo las secciones prácticas; y se ha ido encadenando los ejercicios de familiarización con los de respiración, propulsión, desplazamiento; hasta la coordinación completa de ejercicios contrarrestando con las diferentes técnicas.

Luego de haber puesto en marcha la propuesta metodológica, parte medular de esta tesis, se indica que se validó el trabajo de las personas no videntes del Instituto SONVA con la práctica de Natación programada en diferentes sesiones. Detallando gráficamente a continuación los resultados obtenidos en las diferentes etapas del programa metodológico planteado en el trabajo investigativo; indicando que se ha seleccionado las destrezas fundamentales para cada fase y la frecuencia de resultados positivos, negativos y en proceso. Gracias a ello se pudo evaluar paso a paso las actividades programadas en las fichas de trabajo que están plasmadas en las secciones de Natación.

El resultado más gratificante fue que los estudiantes no videntes nadan correctamente, se desplacen en el agua ejecutando técnicas, sobre todo la seguridad con la que realizaron dichos ejercicios se dio de manera tan natural, se ha perdido el temor por el agua y se ha incrementado el autoestima, que muchas veces esto se ve afectado porque la sociedad permite un estancamiento en el desarrollo de habilidades; depende de la confianza en sí

mismo, la práctica constante y la enseñanza profesional para que una persona no vidente pueda desenvolverse eficazmente.

A continuación se muestra un cuadro comparativo entre el inicio de la enseñanza de Natación y después de la aplicación de la propuesta metodológica readaptada para personas con deficiencia visual.



La ilustración gráfica muestra claramente que las personas no videntes carecían de conocimientos básicos de Natación, peor aún podrían las diferentes técnicas y estilos; como ya se mencionó en acápite anteriores estos estudiantes del instituto SONVA no podían nadar por diferentes factores ya mencionados en la etapa diagnóstica. Al poner en práctica la Estrategia Metodológica ya se podía notar los aprendizajes alcanzados por los estudiantes con deficiencia visual así como se realizó el reforzamiento físico para su dominio.

Se finalizó la puesta en marcha de la Propuesta de Enseñanza de Natación, con un resultado óptimo de 100%, lo cual indica que contribuyó notablemente para el desenvolvimiento de las personas no videntes del instituto SONVA, quienes a más de los conocimientos básicos pueden nadar con el Estilo Crol y Espalda, cumpliendo de esta manera con los objetivos planteados y la meta propuesta.

CONCLUSIONES

1. Los niños/as, jóvenes y adultos de la Sociedad de no videntes del Azuay SONVA reciben diferentes beneficios financiados por el Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador, entre algunos tenemos: clases de Lectura Braille, Matemática en ábaco, Música, Orientación y Movilidad con bastón. Ellos forman parte del Club Vulcano, lo cual les permite la natación. En cuanto a esta última se puede indicar que la preparación en este campo lo adquirieron formando parte de la Estrategia Metodológica de Enseñanza de la Natación. Lo que se pretende es que formen parte de ciudadanos activos, que integren el mercado laboral, donde se impulse sus capacidades y habilidades que les permitan mejorar su autoestima y su calidad de vida, abriéndoles el camino a la inclusión en entidades públicas y privadas.
2. La Natación es un deporte completo que a más de cumplir con su finalidad de contribuir en la educación y recreación también lo hace a nivel terapéutico, con sus grandes beneficios en salud como: corregir problemas físicos, tonificación muscular, fortalecimiento cardiopulmonar, circulación sanguínea; quedó demostrado que no representa un obstáculo para las personas deficientes visuales. Con la práctica de la Natación los estudiantes no videntes aprendieron a desenvolverse con seguridad en el espacio y tiempo, también se adaptaron al medio acuático haciendo uso de métodos, técnicas y estilos de Natación, claro está que el ritmo y la capacidad de aprendizaje varió en uno y otro, por los diferentes factores; se adaptaron los materiales para quienes lo requerían con más frecuencia. La entrevista efectuada a los padres de familia de los estudiantes de SONVA, se conoció el nivel bajo de conocimiento y destreza en Natación por parte de las personas no videntes, debido a que no recibieron atención en este campo por falta de confianza y de recursos económicos. De igual manera se realizó una evaluación diagnóstica donde se determinó que presentan problemas de dependencia y seguridad, por lo que no podían desenvolverse asertivamente con movimientos básicos de Natación en el agua, peor aún sabían todo lo referente a técnicas, el desconocimiento general del grupo era notorio.

3. Se consideraron ciertos aspectos para la enseñanza de la Natación de No videntes, como son: la clasificación de la discapacidad visual, porque en el caso de la deficiencia total se requirió más control e incluso se reprogramó sesiones prácticas. Estas personas carentes de visión presentan muy desarrollados otros sentidos como el oído y el tacto, lo cual se aprovechó para que su aprendizaje sea efectivo. Se consideró necesario efectuar en etapas la enseñanza de Natación a no videntes, por ejemplo para la Familiarización y Adaptación al medio se necesitó estrategias de motivación práctica para su oportuna adaptación, se dio el mismo tratamiento a las etapas. Para llevar a cabo las prácticas hubo la previsión de las instalaciones, adaptando los espacios liberando de obstáculos y explicando individualmente las dimensiones de la piscina a las personas no videntes para que puedan reconocer efectivamente la distancia. En síntesis el proceso de enseñanza-aprendizaje de Natación contempló un involucramiento óptimo tanto por parte del docente como de los estudiantes y sus representantes, quienes se comprometieron a seguir una secuencia técnica metodológica, lo cual permitió obtener resultados favorables con alto grado de seguridad y confianza.
4. La aplicación de la propuesta metodológica de Enseñanza de la Natación a no videntes de SONVA ha sido gratificante para quien la puso en marcha, y tan alentadora para quienes se beneficiaron directamente de ella. Ante la inexistencia de programas de capacitación en el Área de Natación para personas no videntes en Cuenca, se plasmó esta propuesta para romper los estereotipos de pensar que esta población vulnerable no puede formar parte de eventos competitivos, obteniendo como resultado que el 100% de los estudiantes con deficiencia visual pueden nadar con diferentes grados de dificultad. Analizando la situación inicial ellos carecían de conocimientos de Natación, donde no podían ni siquiera desplazarse en el medio acuático, tan solo el 7% realizaban ejercicios básicos con ayuda y actualmente el 87 % de los estudiantes realizan los ejercicios con autonomía y el 13% de ellos están en proceso de alcanzar el aprendizaje autónomo, demostrando el logro de los objetivos planteados, confirmado que la propuesta ejecutada alcanzó la validación necesaria que requería este trabajo investigativo.

RECOMENDACIONES

1. Que organismos gubernamentales y no gubernamentales se comprometan a implementar programas de Natación para personas no videntes de los diferentes Institutos de Cuenca, para ello deberá contratar profesionales idóneos en la preparación física de personas con discapacidad. En la facultad de Ciencias Humanísticas, carrera de Cultura Física la malla curricular contempla asignaturas teórico prácticas para aplicar con personas que no padecen deficiencias ni discapacidades, pero no hay la debida capacitación y preparación en temas de aplicación de la Cultura Física en personas con necesidades especiales, esto provoca que muchos profesionales con amplia trayectoria deportiva no puedan desenvolverse en ese campo. Ahora al palpar la necesidad con la que se enfrentan este sector vulnerable, considero que la universidad debe promover de manera emergente espacios de preparación profesional en temas de discapacidad física e intelectual, para de esta manera puedan las prácticas deportivas ser aplicables a nuestra realidad.
2. Que la Universidad Politécnica Salesiana sea pionera en trabajos investigativos de tipo humanísticos, donde se brinde colaboración social mediante sus prácticas en instituciones con necesidades especiales a cambio de la retribución de créditos estudiantiles. Actualmente los estudiantes de las diferentes carreras que oferta la universidad solicitan al Departamento de Bienestar Estudiantil se les permita llevar a cabo ciertas actividades como: labor comunitaria, arreglo de las diferentes dependencias; pero no le dan la importancia a eventos como obras sociales que bien le vendrían a cada estudiante para lograr tener experiencias en diferentes ámbitos educativos y con diversos grupos etarios, estas prácticas realmente tendrían el verdadero sentido que solo enriquecen a la persona más allá de incrementar la carpeta profesional.

3. Solicitar al Ministerio del Deporte, Recreación y Cultura la implementación de materiales e implementos deportivos para la enseñanza de Natación a personas no videntes del Instituto SONVA. Este es otro de los inconvenientes con las que un profesional de Natación se enfrenta y es el no disponer de recursos materiales para trabajar con personas no videntes, se requiere de una variedad de implementos que contribuyan a un aprendizaje efectivo y sobre todo en las primeras etapas se convierte en un medio de seguridad, ya que inicialmente éstos proporcionan confianza al nadador.

Es necesario gestionar para que puedan proporcionar de recursos a la Sociedad de no videntes del Azuay, “ya que hermosas ideas plasmadas en papel se consumen con el tiempo y se obscurecen con el olvido”. Adnanref.

4. Continuar con la aplicación de la propuesta metodológica de Natación para preparar a las personas no videntes en destrezas pendientes como Estilo Pecho y Estilo Mariposa, que por motivo de la falta de tiempo estimado no se cubrió. Realizar un seguimiento y control a las personas no videntes que fueron partícipes de la etapa de aplicación de la Propuesta. Es fundamental dar continuidad a la propuesta porque en primer lugar se obtuvo respuesta positiva por parte de los estudiantes de SONVA, esto genera gran expectativa para futuras competiciones en el área de Natación y porque ellos merecen recibir la atención oportuna en actividades deportivas. Con todo lo expuesto se quiere comprometer a los directivos de la Facultad de Cultura Física para que no releguen al olvido esta petición de ayudar a los niños/as, jóvenes y adultos de SONVA, deberán coordinar con los diferentes docentes para que asignen a estudiantes para la realización de las prácticas pre profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ahr, B. (2010). Ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua. (2ªed.). Barcelona: Paidotribo.
2. Álvarez, P. (1993). Miedo al agua. El juego como recurso. SEAE-INFO, 21, 23-27.
3. Arribas, T. (2003). La Educación Física de 3 a 8 años. (5ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
4. Camiña, F., Cancela, J.M., Rodríguez, X. (2000). O gran libro de natación. Santiago de Compostela: Ed. Lea.
5. Cancela, J., Pariente, Sonia y Otros. (2010). Tratado de Natación de la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
6. Cancela, J., Pariente, Sonia y Otros. (2011). Tratado de Natación del Perfeccionamiento al Alto Rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
7. Cancela, J. M., Ramírez, E. (2001). La iniciación deportiva: Natación. Sevilla: Wanceulen.
8. Cosilman, J. (2002). La natación. Hispano Europa.
9. Colado, J. (2004). Acondicionamiento Físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
10. Cruz, D. (2005). Natación Nocturna. Costa Rica.
11. Chollet, D (2003). Natación deportiva: enfoque científico; bases biomecánicas, técnicas y psicológicas; aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación. Barcelona: INDE.
12. David, G. (2006). Guía Completa de Natación. Ediciones Tutor S. A.
13. Evans, J. (2009). Manual de Natación Total. Ediciones Tutor S. A.
14. Federación Española de Natación (2002). Reglamento de natación. Madrid: Federación española de natación.

15. Gran Enciclopedia de los deportes. (2002). Madrid- España.
16. Gosálvez, M., Joven, A (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
17. Guerrero, R. (2001). Guía de las actividades acuáticas. (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
18. Haces, O., Fernández, S. (1990). Natación. (2ª ed.). La Habana: Pueblo y Educación.
19. Hamula, D. Thornton, N. (2007). Entrenamiento Óptimo en Natación. Barcelona-España: Hispano Europa.
20. Hernández, R. (2007). Natación para todos. Perú.
21. Jardí, C. (1996). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
22. Katz, J. (2000). Ejercicios en el agua para todos. Madrid: Tutor.
23. Laruza, F. Torres, A. (2009). 1060 Ejercicios de Natación.(10ª ed.). Badalona-España.
24. Lauglin, T., Delves, J. (2006). Inmersión Total. Badalona- España: Paidotribo.
25. Lloret, M., Conde, C. (2001). Natación Terapéutica. (4ª ed.). Barcelona España: Paidotribo.
26. Maglischo, E. Natación Técnica Entrenamiento y Competición. Badalona, España: Paidotribo.
27. Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona- España: Océano.
28. Manual de Educacion Física, Deportes y Recreación por Edades. (2004). Madrid-España: Vinni.
29. MAkarenko, L. P. (2001). Natación. Porto Alegre: Artmed.
30. Mec. Dinamep. (2000). Evaluación del Aprendizaje.
31. Moreno Murcia, J. A. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.

32. Navas, M. Fichero de juegos para la piscina. Barcelona España: Inde. Publicaciones.
33. Noble, J. (2001). Natación para niños: juegos y actividades. Madrid: Tutor. libertad, unas relaciones privilegiadas. Barcelona: Inde.
34. Pansu, C. (2002). El agua y el niño: un espacio de
35. Pappas, J. (2007). Actividades acuáticas. Barcelona- España: Paidotribo.
36. Programa de Estudio y Guía Didáctica. Área cultura física. Nivel Medio, (2003). Senader.
37. Rodríguez, L. (1997). Historia de la natación y evolución de los estilos. Natación, Saltos y Waterpolo, 19 (1), 38-49.
38. Schmitt, P. (2000). Nadar: del descubrimiento al alto nivel; un enfoque innovador en la enseñanza de la natación. Barcelona: Hispano-Europea.
39. Zuberman, J., Rosental, J. (2004). La natación infantil. Buenos Aires: Bonun.
40. F.I.N.A. (2000). History of F.I.N.A. Web site: <http://www.fina.org/hist/html>.
41. González, M.; Pérez, H.; Diez, M. Disponible en: <http://es.slideshare.net/plataformaperu/importancia-de-los-mtodos-de-enseanza-utilizados-en-la-educacin-fsica-y-el-entrenamiento-deportivo> .
42. Lujan, Rosa. “La Natación”. Internet. República Dominicana. S/E. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos22/natacion/natacion.shtml#ixzz2r>
43. Lujan, Rosa. Natación para discapacitados. República Dominicana. S/E. Disponible en: <http://www.todonatacion.com/deporte-discapacitados/natacion-parada-discapacitados.php>
44. Oviedo, G.; Alva, L.; 2012, p. 1). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd170/analisis-de-la-ensenanza-de-natacion.htm>

ANEXOS

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Las preguntas planteadas a continuación, tienen la finalidad de conocer sobre información relacionada con su hijo(a); la misma que servirá para la formulación de una propuesta metodológica de trabajo en el Área de Natación.

Indicaciones:

- a) Lea atentamente cada pregunta
- b) Responda con sinceridad
- c) Señale una sola respuesta

ENCUESTA

NOMBRE: **EDAD:**.....

FECHA:.....

1. ¿Su hijo/a, ha practicado alguna vez Natación?

Si No A veces

2. ¿Considera que la Natación aportará con beneficios para su hijo/a?

Si No A veces

3. ¿El grado de deficiencia visual que presenta es :

Parcial Total

4. ¿Presenta algún otro tipo de discapacidad?

Sí No Cuál: _____

5. ¿Presenta algún tipo de alergia?

Sí No

Describe:

6. ¿En el hogar cuando se moviliza lo hace solo o con ayuda?

Solo Con Ayuda

7. ¿Cómo se relaciona su hijo/a con sus compañeros y personas de la comunidad?

Bien Mal Más o menos

INFORMACIÓN RELACIONADA CON LA MADRE

8. ¿Cantidad de embarazos que ha tenido?

Uno Dos Tres o más

9. ¿Cuántos hijos tiene?

Uno Dos Tres o más

10. ¿Sabe usted la causa de la discapacidad de su hijo?

Sí No

11. ¿Ha recibido orientación por especialistas para la Rehabilitación de su hijo/a?

Sí

No

Nunca

12. ¿Tiene usted conocimiento de la Natación como deporte?

Mucho

Poco

Nada

.....

Firma del representante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

PRUEBA DE DIAGNOSTICO

Nombre:.....Fecha:.....

Adaptación al medio		SI	NO
1	Sentados en el borde de la piscina puede realizar el movimiento de piernas		
2	Puede ingresar al agua agarrándose del borde		
3	Mantenerse en el agua agarrado al borde		
4	Se moviliza en la piscina agarrado del borde		
5	Puede moverse en la piscina sin la guía del profesor o estar agarrado		
6	Puede moverse en la piscina siguiendo el sonido de las manos o del pito		
7	Puede moverse en la piscina en pareja		
Control respiratorio		SI	NO
1	Soplo en la superficie		
2	Mojarse la cara		
3	Sumergirse hasta la nariz y soplar		
4	Hundir la cara(hasta los ojos)		
5	Hundir la cabeza y soplar		
6	Hundir la cabeza y sacar el aire por la nariz		
7	Hundir la cabeza y sacar objetos del fondo de la piscina		
Habilidades previa a la natación		SI	NO
1	Desplazarse en el agua con cualquier medio		
2	Desplazarse en el agua realizando movimiento de pataleo		
3	Flotación básica con implementos		
4	Flotación básica sin implementos		
5	Flotación en forma de bolita		
6	Flotación de cúbito		
7	Flotación de cubito dorsal		
8	Desplazamiento básico: Desplazarse una distancia de 5 metros, con movimientos propulsivos de brazos y piernas		
9	Desplazamiento básico: Desplazarse una distancia de 10 metros, con movimientos propulsivos de brazos y piernas		

LISTA DE ALUMNOS

PROFESOR: Luis Alarcón **MES:** Julio

ALUMNOS: No videntes de SONVA

Apellidos y Nombres									
1	Paul García								
2	Andrés Carabajo								
3	Elvis Barbecho								
4	Marcela Orellana								
5	Lorena Orellana								
6	Rolando Piedra								
7	Rodrigo Campoverde								
8	Dione Zúñiga								
9	Geovanny Pérez								
10	Miguel Suarez								
11	Joselyn Criollo								
12	Mateo Cedillo								
13	Juan Panza								
14	Jaqueline Panza								
15	Karina Panza								
16									
17									
18									
19									
20									