



**SEDE: CUENCA**

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA  
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL DEPORTE DE LA  
NATACIÓN, EN LOS ESTUDIANTES DEL 8° AÑO DE  
BÁSICA DEL COLEGIO BENIGNO MALO.**

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

**AUTOR: Edison Eduardo Varela Solano**

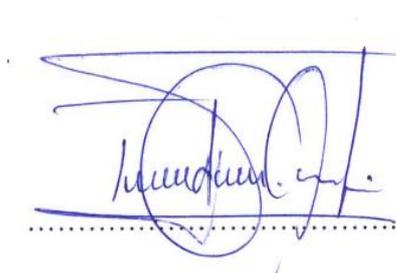
**DIRECTOR: Mgs. Teodoro Contreras**

**CUENCA -ECUADOR**

**2014**

## CERTIFICACION

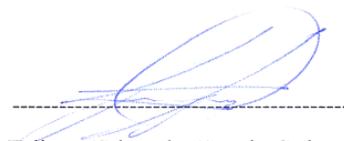
Mgs. Teodoro Contreras, en calidad de Director de Tesis sobre el tema *“Estrategias metodológicas para la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación, en el octavo año de Educación General Básica, del Colegio Nacional Benigno Malo de la ciudad de Cuenca.”* he revisado y coordinado todo el proceso de estudio, consulta, investigación del presente trabajo realizado por el autor Edison Eduardo Varela Solano, por lo que autorizo su legal presentación y defensa.



Mgs. Teodoro Contreras

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema “*Estrategias metodológicas para la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación, en el octavo año de Educación General Básica, del Colegio Nacional Benigno Malo de la ciudad de Cuenca.*” corresponde exclusivamente a *Edison Eduardo Varela Solano*, y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.



Edison Eduardo Varela Solano

Autor

## **DEDICATORIA**

A Edgar Varela, mi padre, maestro ejemplar

A Lucía Solano, mi madre por su inmenso amor,  
sacrificio, y empeño en construir mi futuro.

A Ana Cristina, mi hija, sonrisa de esperanza de un  
mañana mejor.

A mis hermanos: Karolyn y Xavier por su fe y aliento  
para alcanzar mis metas.

A Anita Solano, mi tía, ejemplo de superación que  
desde el cielo me guía.

**Edison Eduardo Varela Solano**

## **AGRADECIMIENTO**

Un sincero agradecimiento, a la Universidad Politécnica Salesiana, por la oportunidad que me brindó para la culminación de una etapa dentro de la meta de mi formación profesional. A los distinguidos catedráticos de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física por su labor fecunda en la formación de profesionales del área.

Un reconocimiento especial al Mgs. Teodoro Contreras, por su profesionalismo y guía en el presente trabajo.

A las autoridades, docentes del Área de Cultura y estudiantes del Octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo, por su valiosa colaboración en el desarrollo y aplicación de la presente investigación.

Y a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para el éxito del presente proyecto.

**Edison Eduardo Varela Solano**

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenidos	Páginas
<b>A. PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
<b>Portada</b>	
Certificación.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice general de contenidos.....	vi
Índice de tablas y gráficos.....	ix
Resumen Ejecutivo .....	x
<b>B. TEXTO</b>	
Introducción.....	1
Justificación.....	4
<b>CAPÍTULO I: EL DEPORTE</b>	
1.1. El Deporte: Definiciones.....	6
1.2. Reseña histórica del deporte.....	7
1.3. Clasificación de los deportes .....	10
1.4. Retos del deporte moderno .....	12
1.5. El deporte de la Natación: Conceptualización.....	13
1.6. Evolución histórica de la Natación .....	14
1.7. Importancia y valores de la Natación .....	22
<b>CAPÍTULO II: LOS ESTILOS EN EL DEPORTE DE LA NATACION</b>	
2.1 El estilo Crawl: Características.....	25
2.2 El estilo Braza: Características.....	26
2.3 El estilo Mariposa: Características.....	28

2.4 El estilo Espalda: Características.....	29
2.5 El estilo Brazada de costado.....	30
2.6 La natación como deporte de competencia .....	31
2.7 Reglamentación.....	32
2.8 La Natación y acciones de salvamento .....	36

### **CAPÍTULO III: ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN**

3.1 Acostumbramiento al agua: Primera etapa.....	43
3.2 Flotación : Segunda etapa .....	44
3.3 El Buceo .....	45
3.4 Deslizamiento.....	45
3.5 Organización.....	46
3.6 Reglas o principios base de la natación .....	47

### **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de resultados: Encuesta aplicada a estudiantes.....	50
4.2 Conclusiones.....	59
4.3 Recomendaciones.....	60

### **CAPÍTULO V: PROPUESTA ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN**

5.1 Datos informativos del Colegio Benigno Malo .....	62
5.2 Antecedentes de la Propuesta .....	63
5.3 Justificación.....	63
5.4 Objetivos.....	64
5.5 Fundamentación científico-técnica .....	65
5.6 Selección de Técnicas.....	66
5.7 Proceso de aplicación de la Propuesta .....	67
5.8 Microciclo I .....	71

5.8.1 Paso 1: Ambientación al agua .....	71
5.8.2 Paso 2: Mirar a través del agua .....	76
5.8.3 Paso 3: Flotación.....	78
5.9 Microciclo II .....	81
5.9.1 Paso 4: Deslizamiento.....	81
5.9.2 Paso 5: Técnica patada estilo libre .....	84
5.9.3 Paso 6: Técnica brazada estilo libre .....	87
5.10 Microciclo III.....	90
5.10.1 Paso 7: Técnica de la respiración.....	90
5.10.2 Paso 8 : Movimiento completo.....	92
5.10.3 Paso 9: Estilo espalda: Flotación .....	94
5.11 Microciclo IV .....	97
5.11.1 Paso 10: Técnica patada estilo espalda .....	97
5.11.2 Paso 11: Técnica brazada estilo espalda .....	100
5.11.3 Paso 12: Práctica estilos libre y espalda .....	103
5.12 Evaluación del proyecto .....	106
5.13 Conclusiones de la aplicación de la propuesta y recomendación....	110
Glosario.....	112
Bibliografía.....	114
Anexos.....	117

## INDICE DE TABLAS

Páginas

### ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Tabla N° 1.....	50
Tabla N° 2.....	51
Tabla N° 3.....	52
Tabla N° 4.....	53
Tabla N° 5.....	54
Tabla N° 6.....	55
Tabla N° 7.....	56
Tabla N° 8.....	57
Tabla N° 9.....	58

### INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.....	50
Gráfico N° 2.....	51
Gráfico N° 3.....	52
Gráfico N° 4.....	53
Gráfico N° 5.....	54
Gráfico N° 6.....	55
Gráfico N° 7.....	56
Gráfico N° 8 .....	57
Gráfico N° 9.....	58

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** *“Estrategias metodológicas para la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación, en el octavo año de Educación General Básica, del Colegio Nacional Benigno Malo de la ciudad de Cuenca.”*

**Autor:** Edison Eduardo Varela Solano

**Director.** Mgst. Teodoro Contreras

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad dentro del sistema educativo ecuatoriano, el área de Educación Física, es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

La Educación Física propicia el desarrollo del deporte en sus múltiples manifestaciones destacándose entre todas ellas la disciplina de la natación como una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del hombre, su práctica debe priorizarse fundamentalmente para niños y jóvenes.

Se puede observar que en la mayoría de las instituciones educativas de nivel básico de la ciudad de Cuenca, si bien la enseñanza y práctica de la natación consta en el currículo de Cultura Física, sin embargo por la falta de infraestructura y medios económicos se omite su enseñanza, esta realidad es palpable al encontrar que los estudiantes que cursan el octavo año de educación básica que provienen de distintas entidades educativas de nivel primario de la ciudad, en las que no existe la práctica de este deporte, el mismo no se encuentra dentro de las expectativas de los estudiantes.

Como se sabe, la natación constituye uno de los deportes más antiguos, completos y sanos, además, no tiene limitantes, su práctica ayuda a la superación de muchos problemas, eleva el autoestima, puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen, desde este punto de vista existe una carencia de motivación de los estudiantes para el aprendizaje de esta disciplina deportiva.

Dentro de este contexto se desarrolló la presente investigación cuyos objetivos se centraron en el diseño y aplicación de un plan de estrategias metodológicas para el aprendizaje del deporte de la natación de los estudiantes del octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo de la ciudad de Cuenca. Cabe anotar que todos los objetivos planteados fueron cumplidos, destacando la valiosa colaboración de autoridades y docentes de la institución, junto a la predisposición y colaboración disciplinada de los principales protagonistas: los estudiantes de octavo de básica del plantel.

La sustentación teórica de la presente investigación se centró en el primer capítulo en el análisis del deporte su evolución histórica, su clasificación y dentro de estas consideraciones el deporte de la natación. En el segundo capítulo, se caracterizaron los estilos en el deporte de la natación, destacando los procedimientos que sigue cada uno de ellos para el aprendizaje. En el tercer capítulo se analizan las estrategias para el aprendizaje de la natación de acuerdo al criterio de expertos en este deporte; su organización bajo las reglas o principios bases de la natación; el cuarto capítulo, presenta el análisis e interpretación de resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes de Octavo año de educación Básica del Colegio Benigno Malo que posibilitan establecer las siguientes conclusiones: un bajo porcentaje de estudiantes practican el deporte de la natación en forma espontánea, un porcentaje elevado mantiene prejuicios, barreras psicológicas, impedimentos físicos o de salud, o simplemente consideran que no poseen habilidades específicas para el aprendizaje de esta disciplina.

En el Capítulo V se encuentra presente la propuesta de Estrategias metodológicas para la enseñanza de la natación las mismas que se centran en

la planificación de una Unidad didáctica para su desarrollo dentro del primer quimestre del año lectivo , y la aplicación del Plan Metodológico 12 pasos para aprender a nadar ; la propuesta fue fundamentada teóricamente y aplicada con estudiantes de octavo de básica del Colegio Benigno Malo, por el éxito obtenido por los grupos de estudiantes participantes en la presente investigación , nos posibilitan a realizar la siguiente recomendación: La estrategia metodológica “Doce pasos para aprender a nadar” es una herramienta pedagógica que podría ser aprovechada por todos los maestros de Cultura Física, en las instituciones educativas tanto de nivel básico, como en nivel secundario, con el objetivo de crear nuevas formas de recreación que eviten la rutina, masificar este deporte y hacer de la Cultura Física un elemento positivo en la formación integral de los estudiantes.

**DESCRIPTORES:** Deporte – Natación –Estrategias – Enseñanza-Aprendizaje - Metodología.- Motivación.

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** *“Estrategias metodológicas para la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación, en el octavo año de Educación General Básica, del Colegio Nacional Benigno Malo de la ciudad de Cuenca.”*

**Autor:** Edison Eduardo Varela Solano

**Director.** Mgst. Teodoro Contreras

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad dentro del sistema educativo ecuatoriano, el área de Educación Física, es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

La Educación Física propicia el desarrollo del deporte en sus múltiples manifestaciones destacándose entre todas ellas la disciplina de la natación como una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del hombre, su práctica debe priorizarse fundamentalmente para niños y jóvenes.

Se puede observar que en la mayoría de las instituciones educativas de nivel básico de la ciudad de Cuenca, si bien la enseñanza y práctica de la natación consta en el currículo de Cultura Física, sin embargo por la falta de infraestructura y medios económicos se omite su enseñanza, esta realidad es palpable al encontrar que los estudiantes que cursan el octavo año de educación básica que provienen de distintas entidades educativas de nivel primario de la ciudad, en las que no existe la práctica de este deporte, el mismo no se encuentra dentro de las expectativas de los estudiantes.

Como se sabe, la natación constituye uno de los deportes más antiguos, completos y sanos, además, no tiene limitantes, su práctica ayuda a la

superación de muchos problemas, eleva el autoestima, puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen, desde este punto de vista existe una carencia de motivación de los estudiantes para el aprendizaje de esta disciplina deportiva.

Dentro de este contexto se desarrolló la presente investigación cuyos objetivos se centraron en el diseño y aplicación de un plan de estrategias metodológicas para el aprendizaje del deporte de la natación de los estudiantes del octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo de la ciudad de Cuenca. Cabe anotar que todos los objetivos planteados fueron cumplidos, destacando la valiosa colaboración de autoridades y docentes de la institución, junto a la predisposición y colaboración disciplinada de los principales protagonistas: los estudiantes de octavo de básica del plantel.

La sustentación teórica de la presente investigación se centró en el primer capítulo en el análisis del deporte su evolución histórica, su clasificación y dentro de estas consideraciones el deporte de la natación. En el segundo capítulo, se caracterizaron los estilos en el deporte de la natación, destacando los procedimientos que sigue cada uno de ellos para el aprendizaje. En el tercer capítulo se analizan las estrategias para el aprendizaje de la natación de acuerdo al criterio de expertos en este deporte; su organización bajo las reglas o principios bases de la natación; el cuarto capítulo, presenta el análisis e interpretación de resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes de Octavo año de educación Básica del Colegio Benigno Malo que posibilitan establecer las siguientes conclusiones: un bajo porcentaje de estudiantes practican el deporte de la natación en forma espontánea, un porcentaje elevado mantiene prejuicios, barreras psicológicas, impedimentos físicos o de salud, o simplemente consideran que no poseen habilidades específicas para el aprendizaje de esta disciplina.

En el Capítulo V se encuentra presente la propuesta de Estrategias metodológicas para la enseñanza de la natación las mismas que se centran en la planificación de una Unidad didáctica para su desarrollo dentro del primer quimestre del año lectivo , y la aplicación del Plan Metodológico 12 pasos

para aprender a nadar ; la propuesta fue fundamentada teóricamente y aplicada con estudiantes de octavo de básica del Colegio Benigno Malo, por el éxito obtenido por los grupos de estudiantes participantes en la presente investigación , nos posibilitan a realizar la siguiente recomendación: La estrategia metodológica “Doce pasos para aprender a nadar” es una herramienta pedagógica que podría ser aprovechada por todos los maestros de Cultura Física, en las instituciones educativas tanto de nivel básico, como en nivel secundario, con el objetivo de crear nuevas formas de recreación que eviten la rutina, masificar este deporte y hacer de la Cultura Física un elemento positivo en la formación integral de los estudiantes.

**DESCRIPTORES:** Deporte – Natación –Estrategias – Enseñanza-Aprendizaje - Metodología.- Motivación.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad dentro del sistema educativo ecuatoriano, el área de Educación Física, es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas, además aprenden a desenvolverse como personas que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.

Dentro de este contexto, la Educación Física propicia el desarrollo del deporte en sus múltiples manifestaciones destacándose entre todas ellas la disciplina de la natación como una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del hombre, su práctica debe priorizarse fundamentalmente para niños y jóvenes.

Se puede observar que en la mayoría de las instituciones educativas de nivel básico de la ciudad de Cuenca, si bien la enseñanza y práctica de la natación consta en el currículo de Cultura Física, sin embargo por la falta de infraestructura y medios económicos se omite su enseñanza, esta realidad es palpable en el Colegio Nacional Benigno Malo, institución educativa emblemática de la ciudad de Cuenca, cuya política de acción es propiciar la formación integral de los estudiantes utilizando al deporte como un instrumento educativo, encontrando que los estudiantes que cursan el octavo año de educación básica provienen de distintas entidades educativas de nivel primario de la ciudad, en las que no existe la práctica de este deporte, el mismo no se encuentra dentro de las expectativas de los estudiantes.

Por datos obtenidos en una encuesta preliminar aplicada a cuatro paralelos del octavo año encontramos que solamente un reducido número de estudiantes practican el deporte de la natación en forma espontánea, un porcentaje elevado mantiene prejuicios, barreras psicológicas, impedimentos físicos o de salud, o simplemente consideran que no poseen habilidades específicas para el aprendizaje de esta disciplina.

Como se sabe, la natación constituye uno de los deportes más antiguos, completos y sanos, además, no tiene limitantes, su práctica ayuda a la superación de muchos problemas, eleva el autoestima, puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen, desde este punto de vista existe una carencia de motivación de los estudiantes para el aprendizaje de esta disciplina deportiva.

En un afán de colaborar con la práctica de este deporte esencial en la formación de los estudiantes dentro de esta institución educativa, se desarrolla la presente investigación, la misma que se planteó los siguientes objetivos:

Como Objetivo General se planteó: Diseñar un plan de estrategias metodológicas para el aprendizaje del deporte de la natación en los estudiantes del octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo de la ciudad de Cuenca; y como objetivos específicos: Fundamentar científicamente el deporte de la Natación como estrategia de vida saludable y formación integral de los estudiantes; Diagnosticar habilidades, destrezas y conocimientos que presentan los estudiantes de Octavo año de Educación Básica de la institución, en relación al deporte de la natación, y Aplicar el plan de estrategias metodológicas en la enseñanza de la natación de los estudiantes de octavo de básica.

Cabe anotar que todos los objetivos planteados fueron cumplidos, destacando la valiosa colaboración de autoridades y docentes de la institución, junto a la predisposición y colaboración disciplinada de los principales protagonistas: los estudiantes de octavo de básica del plantel.

La presente investigación en su parte teórica está estructurada en cinco capítulos:

En el Capítulo I del presente trabajo se establecen las generalidades del Deporte, se presentan los conceptos del mismo de autores connotados; se da cuenta de la evolución histórica del deporte, su clasificación; los retos del deporte moderno; se analiza el deporte de la natación, su evolución histórica, importancia y valores.

En el Capítulo II, se caracterizan los estilos en el deporte de la natación: Crawl o estilo libre, estilo espalda, Braza, mariposa y estilo braza de costado, se establecen sus características principales y se pone en evidencia los procedimientos que siguen cada uno de ellos; se analiza a la natación como deporte de competición, su reglamentación y los métodos de salvamento.

En el Capítulo III se analizan las estrategias para el aprendizaje de la natación de acuerdo al criterio de expertos en este deporte; su organización bajo las reglas o principios bases de la natación.

El Capítulo IV presenta el análisis e interpretación de resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes de Octavo año de educación Básica del Colegio Benigno Malo que posibilitan establecer las conclusiones y recomendaciones respectivas.

En el Capítulo V se encuentra presente la propuesta de Estrategias metodológicas para la enseñanza de la natación con estudiantes de octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo; fundamentada teóricamente y su aplicación práctica, acompañada de las evidencias correspondientes.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones de la propuesta, la bibliografía, glosario de términos y los anexos.

## JUSTIFICACIÓN

La justificación de la presente investigación está enmarcada en los siguientes considerandos:

La importancia fundamental del deporte de la natación como disciplina que ayuda a mantener un estilo de vida saludable a todos los estudiantes, desarrollando todas sus cualidades físicas, con un riesgo mínimo de lesión, la necesidad de romper barreras psicológicas que impiden optar por el aprendizaje de esta disciplina que requiere tan sólo un proceso de motivación y decisión, el afán de colaborar con las políticas del Colegio Nacional Experimental Benigno Malo en la formación integral de los estudiantes, poniendo a disposición del Área de Cultura Física un plan de estrategias metodológicas para el aprendizaje de esta disciplina como herramienta pedagógica de gran valor educativo.

Además la presente investigación se justifica puesto que, posibilitará a un elevado número de estudiantes que rompiendo estigmas participen de un deporte que por sus características se encuentra en la actualidad masificado, ampliando su campo de acción hacia una disciplina que antes no la consideraban dentro de sus posibilidades.

# **CAPITULO**

## **I**

## **EL DEPORTE**

### **Generalidades**

El deporte en la actualidad se ha convertido en un elemento esencial de la cultura de los pueblos que da cuenta de su manera de ser, de actuar, debemos considerar que el deporte aporta a las personas al conocimiento de sí mismo y de los demás, su práctica y ejercicio enriquece la sensibilidad, motivo por el cual ha sido objeto de estudio de diferentes estudios humanísticos, filosóficos, históricos, médicos que permiten una mejor comprensión de este fenómeno humano. En el presente capítulo se pondrá de manifiesto las características principales del deporte en general, en un acercamiento al deporte de la natación motivo de la presente investigación.

#### **1.1 El Deporte: Definiciones**

Encontramos en la Gran Enciclopedia de los Deportes (CULTURAL S.A., 2002) que, al deporte se lo define de manera general como “una actividad particularmente adaptada a las necesidades humanas del mundo contemporáneo. Puede y debe contribuir en el futuro, con más fuerza que lo hizo en el pasado, al desarrollo del hombre, a su mejor integración social, comunicación y convivencia: A la solidaridad”.

En criterio de Carl Diem (DIEM, 1986) el deporte es “Practica metódica de los ejercicios físicos no sólo con vistas al perfeccionamiento del equipo humano, sino también del espíritu y de ciertas cualidades como lealtad, la energía, la perseverancia y la decisión.”

En la obra antes citada encontramos la siguiente definición de deporte por parte de la UNESCO “El deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por

parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord , en la superación de sí mismo o de su adversario ”

De acuerdo al Diccionario (REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA , 1992) el deporte es “una actividad física ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; también una recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico por lo común al aire libre.

El artículo Deporte de la (Fundación Wikimedia Inc. , 2014) nos informa que, la Carta Europea del deporte define al deporte como: “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles”

Por su parte el (COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL , 2004) toma en consideración la práctica del deporte como un derecho humano, en el cuarto Principio fundamental del Olimpismo dice: que “toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fair play ”

## **1.2 Reseña histórica del deporte**

De acuerdo al criterio de Carl Diem, uno de los connotados historiadores del deporte, (DIEM, 1986) se ubica los orígenes del deporte en Egipto, hallazgos arqueológicos en dibujos, nos indican que se practicó deportes como juego de pelota en grupo, encuentros de luchas, gimnasia, el toreo y la natación.

Por su parte objetos arqueológicos demuestran que se practicaron juegos como : el boliche, la arquería, esgrima de bastones , cita el autor mencionado, que existen antecedentes que hacen suponer de la afición de los egipcios por los espectáculos masivos, de ello da cuenta un relato de Herodoto que habla de una multitudinaria competencia de mil hombres en la festividad religiosa de Papremis dedicada a la puesta del sol , y cuyo objetivo era impedir la entrada del dios de la guerra al templo.

Otra civilización nombrada por el autor citado, es la cretense, lugar en donde se destaca la práctica del pugilismo y la tauromaquia deporte en el que hombres y mujeres arriesgaban sus vidas al enfrentarse a los toros.

Todos los estudiosos del deporte coinciden que le corresponde a Grecia, el país que dignificó y enalteció el deporte, de ello da cuenta la obra literaria La Ilíada en la que podemos encontrar que los griegos competían en deportes como: carreras de carros, considerado el evento deportivo más aristocrático; carreras pedestres, pugilato, lucha y las pruebas atléticas como el disco, el arco y la jabalina.

Las competencias más representativas de Grecia fueron los juegos Panatenéicos y los Juegos Olímpicos, los primeros surgieron de una disputa entre clases sociales en Atenas, situación que fue aprovechada por uno de sus gobernantes Pisístrato para resolver el conflicto mediante competencias.

La ciudad que eternizó los juegos fue Olimpia, nos informa Carl Diem, que estos juegos representan una Tregua Sagrada entre los hombres y los dioses por el desorden religioso que existía, creándose un compromiso pactado de llevar a cabo competencias cada cuatro años, en los que dos meses se debían guardar las armas en cualquier lugar que hubiese batallas y debían desarrollarse competencias que tenían una duración de siete días, en los que se desarrollaban carreras de caballos con conductor, pentatlón, lucha, carreras a pie, salto de longitud, disco, jabalina, arquería, natación; y la prueba más popular la carrera con antorcha. El triunfador de los juegos

Olímpicos recibía una corona de laurel y palma grandes remuneraciones y pasaba a ser mantenido por el estado.

Después de la conquista de Grecia por los romanos el deporte adquiere una connotación militarista y mercantil surgen los espectáculos y el deporte como profesión principalmente de los luchadores que cobraban por sus combates.

En la Edad Media aparecen las llamadas justas caballerescas, en las que competían caballeros cubiertos con una armadura montando un corcel, este deporte era reglamentado para evitar víctimas mortales.

En el Renacimiento los deportes que se practicaban se centraron en competencias de fuerza y destreza, esgrima y danza.

A inicios del siglo XVIII aunque los deportes se dejaron de practicar se introducen nuevas formas de juego que fueron incluidas dentro de la educación de los niños.

En el siglo XIX con la Revolución Industrial en Inglaterra se institucionaliza el deporte, recibiendo gran impulso deportes como: golf, beisbol, criquet, hockey, boxeo, tenis, fútbol, atletismo, natación, rugby, ciclismo, remo e hipismo.

En este siglo aparece en Alemania y Suecia la gimnasia; en Estados Unidos se institucionaliza el beisbol, se crea el básquetbol y volibol y el hockey sobre hielo.

En 1896 Pierre de Coubertin, promovió la idea de restablecer los Juegos Olímpicos, este proyecto fue aprobado en el transcurso de un congreso en el que se fundó también el Comité Olímpico Internacional (COI). Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna se realizaron en 1896, tuvieron lugar en Grecia, donde se habían celebrado siglos atrás.

Participaron sólo 13 países y 295 deportistas, pero constituyeron un gran acontecimiento y desde entonces se han celebrado cada cuatro años (excepto durante las dos guerras mundiales). Desde 1924 también tienen lugar los denominados Juegos Olímpicos de Invierno.

### **1.3 Clasificación de los deportes**

En la Revista electrónica Deportes (ROBLES, ABAD, & GIMÉNEZ, 2009) nos informan que, a lo largo de la historia de la actividad física y el deporte, son numerosos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de clasificaciones más novedosas y utilizadas en la literatura específica.

Resumiendo los aportes que nos dan los autores citados, el deporte de manera general se lo podría clasificar de la siguiente manera:

#### **1. Clasificación de MATVEIEV 1975 :**

En base al tipo de esfuerzo físico requerido:

Deportes a cíclicos: Saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad.

Deportes con predominio de resistencia: carrera de medio fondo, natación.

Deportes de equipo: baloncesto, fútbol sala..., fútbol, hockey.

Deportes de combate o lucha: Lucha, esgrima, boxeo.

Deportes complejos y pruebas múltiples: pentatlón moderno, heptatlón, decatlón, gimnasia deportiva.

## 2. Clasificación de PARLEBAS 1988:

Tiene como centro la acción motriz. Considera tres criterios: interacción con compañeros, interacción con adversario/s, e incertidumbre de la información procedente del medio.

Deportes de acción motriz en solitario: Natación, gimnasia, atletismo, esquí, piragüismo alas delta.

Deportes de únicamente adversarios: Judo, esgrima, tenis individual, surfing, regata individual.

Deportes de únicamente compañeros: remo, patinaje en parejas alpinismo, espeleología.

Deportes de a la vez compañeros y adversarios: deportes colectivos, tenis doble.

## 3. Clasificación de DEVÍS Y PEIRÓ 1992:

Pretenden con esta clasificación facilitar la enseñanza de los juegos deportivos en el marco escolar; estos autores presentan la siguiente clasificación :

Juegos deportivos de blanco o de diana: Golf, bolos, croquet...

Juegos deportivos de campo y bate: baseball, cricket, softball...

Juegos deportivos de cancha dividida: tenis, voleibol, bádminton...

Juegos deportivos de muro o pared: frontón, squash, pelota vasca...

Juegos deportivos de invasión: fútbol, waterpolo, hockey...

Se puede concluir afirmando que esta es una de las tipologías del deporte, existiendo autores que lo clasifican de manera general en: deportes individuales y de

equipo, o entre deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura, como son los denominados deportes de riesgo, las que se enmarcan en el puro juego de billar, bolos, y las relacionadas con la inteligencia, como el ajedrez.

#### **1.4 Retos del deporte moderno**

Carlos A. Cortina en su tesis de Licenciatura en entrenamiento deportivo, (CORTINA, 2008) nos informa al hablar de los retos del deporte moderno que, durante el siglo XX el deporte tuvo una considerable expansión influenciada por el movimiento olímpico, pudiéndose observar que disciplinas y modalidades deportivas se organizaron en torno a federaciones nacionales e internacionales, desarrollándose competiciones de acuerdo a cada una de ellas.

Esta situación proyectó al deporte como actividad a tiempo completo con carácter profesional, que implicaba una preparación metódica a los deportistas, en este sentido juega un rol muy importante la aplicación de la tecnología, el trabajo de profesionales y el diseño de materiales de competición.

De acuerdo al autor citado, las autoridades deportivas internacionales se opusieron a la profesionalización del deporte, considerando que se estaba violando los principios del deporte, que era netamente amateur, resultando contradictorio recompensar económicamente las victorias deportivas.

Sin embargo en 1960, los deportistas triunfadores en deportes como el golf, el tenis o el automovilismo obtuvieron premios económicos, muchos de estos premios provenían de la publicidad y de los derechos de televisión: el deporte profesional había dado paso al deporte espectáculo y éste, a su vez, al deporte como sector económico.

Se cita como ejemplo que los Juegos Olímpicos celebrados en Los Ángeles en 1984, fueron financiados enteramente por empresas patrocinadoras y los derechos de retransmisión adquiridos por las cadenas de televisión señalaron simbólicamente la entrada en una nueva era.

El deporte como actividad económica adquiere importancia en todos los países, y sus protagonistas se convierten en ídolos de masas, pudiéndose comprobar esta afirmación en deportes como el fútbol en Europa y Sudamérica, el baloncesto, el béisbol y el fútbol americano en Estados Unidos, convertidos en verdaderos fenómenos sociales.

Es muy importante considerar que la expansión del deporte durante el siglo XX, favoreció la práctica de la educación física en instituciones educativas como una asignatura que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas, al cuidar su salud y condición física, el deporte en suma se democratizó.

## **1.5 El deporte de la Natación**

### **Conceptualización**

La Gran Enciclopedia de los Deportes (CULTURAL S.A., 2002) define al deporte de la natación como: “El arte de trasladarse en el agua manteniendo un nivel de flotación que permita la respiración”

En la página electrónica (Buenas tareas .com, 2012) encontramos que la natación es: “la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá

mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.”

En el artículo La Natación, (Fundación Wikimedia Inc. , 2014), este deporte es definido como “el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial.”

En la Revista digital efDeportes (SAAVEDRA, ESCALANTE, & RODRÍGUEZ, 2003), definen a la natación como: "la habilidad que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido, normalmente el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance".

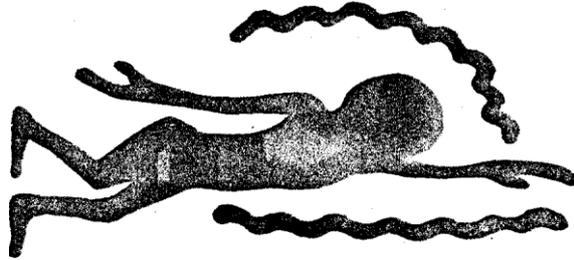
## **1.6 Evolución histórica de la natación**

Para establecer la evolución histórica de la natación tomamos como referencia la obra de Mónica Berliaux (BERLIAUX, 1979) quien nos habla que, la natación estuvo ligada desde siempre con la evolución del hombre, surge como una respuesta a sus necesidades de sobrevivencia, alimentación, locomoción. Resumimos a continuación la evolución de la práctica de la natación:

Una de las primeras civilizaciones en las que presenta vestigios de la práctica de la natación es la egipcia, de ello quedan leyendas y grabados que lo confirman.

Se debe considerar que el río Nilo fue el escenario donde hombres y mujeres nadaban, posteriormente aparecieron construcciones específicas para estos fines. Los restos de estas instalaciones se encuentran próximos al templo de Luxor, en Tebas, y datan de la era de Tutmosis I (1538-1525 a.C.)

Se han encontrado jeroglíficos como el de Nagoda en el templo del Valle de los Reyes, que data aproximadamente del año 3000 a.C. y en el cual se aprecia a un hombre nadando de forma algo semejante al crol de frente, esta obra artística se conserva en el Museo del Louvre.



Fuente: Historia del Arte. (PIJOAN, 1982)

La autora antes citada también nos habla que, en la India también se practicó la natación en la antigüedad; de ello da cuenta el Kama-Sutra (El arte de amar), libro en el cual se hace referencia a la natación como adecuada para las muchachas en el arte de amar ; además se asegura en esta obra que los juegos acuáticos eran muy apropiados para la unión de sexos.

Otra civilización que desarrolló la natación fue la cretense, su más importante actividad fue la sumersión, utilizaban el buceo para la extracción de esponjas, conchas, corales y perlas, con las cuales comerciaban desde la primera mitad del tercer, milenio (a.C.), y también para rescatar lo servible de las embarcaciones.

Por otro lado, en el mundo antiguo Grecia dio gran impulso a la natación, al considerarla como medio de desarrollo físico, y necesaria para el mejoramiento de las cualidades morales del hombre.

Autores como Homero en sus obras consideran a la natación, como un recurso útil; además como vestigios de esta cultura nos han quedado muestras

artísticas como el Jarrón de Andocides , una estatua erigida a un Tritón y monedas que eternizaron la hazaña de Leandro un joven que nadaba 2000 metros diariamente por ver su amada y que pereció en una de sus travesías.



Fuente: Historia del Arte. (PIJOAN, 1982)

Otra de las formas del empleo de la natación por este pueblo fue como medio de preparación de sus guerreros, se preparaban cuerpos de ejército, con solo hombres diestros en el nadar, con el fin de lograr buenos resultados, estos hombres se sometían a un riguroso entrenamiento. En resumen la civilización griega adoptó la natación como medio de la educación física, moral y militar.

Una civilización de gran importancia para el desarrollo de la natación fue Roma, el auge de este deporte fue tal que existía un proverbio que decía que “ la persona que no sabía leer ni nadar se la consideraba inculta ”

En Roma se construyeron grandes edificaciones denominadas “termas” con amplias piscinas que albergaban miles de bañistas, en estas construcciones, los romanos desarrollaban la mayor parte de sus actividades náuticas, entre ellas, fiestas, competencias de natación y de otras habilidades acuáticas.

En Roma la natación también ocupó gran importancia en la educación y preparación física; su práctica se encontraba dentro del programa de actividades de los guerreros, se destacan los llamados “urinadores” o cuerpo de buzos especializados en operaciones acuáticas quienes recibían un adiestramiento especial ; aquellos jóvenes que no seguían las artes militares, se dedicaban al entrenamiento específico de la natación, con vistas a las competencias en el campo de Marte, o de forma recreativa.

En la Edad Media caracterizada por el predominio de la religión, se destierra toda la actividad física recreativa, la natación era empleada en la preparación de los caballeros de aquella época, formando parte, de las artes que debía dominar.

Posteriormente en el Renacimiento, la práctica de la natación vuelve a resurgir se la considera como una materia idónea dentro de las actividades físicas, surgiendo los primeros escritos referentes a la natación, como es el libro del alemán Nicholas Wymman (1538), escrito en latín, titulado "El nadador o el arte de nadar, un diálogo festivo y divertido de leer", considerado el primer documento íntegramente dedicado a la natación.

Con respecto al desarrollo de la natación en el continente americano, (ALVAREZ, 1977) nos informa que, los nativos americanos utilizaron la práctica de la natación desde muy temprano, para cubrir algunas de sus necesidades, o la incluían en sus actividades rituales.

En general todas las tribus de esta parte del mundo, practicaban la natación, encontrándose vestigios de las culturas maya y azteca en pinturas y objetos conservados, para algunos cronistas según el autor los nativos: “Pasan la mitad de su vida en la tierra y a otra mitad en el agua.”

(SAAVEDRA, ESCALANTE, & RODRÍGUEZ, 2003) , nos hablan de la siguiente cronología de la evolución de la natación y las competencias a nivel de Juegos Olímpicos.

En el siglo XIX, en Inglaterra, la natación alcanza su mayor apogeo. En el año 1828 se construye en Londres la primera piscina cubierta, y en el año 1837 se lleva a cabo la primera competición organizada.

En 1874 nace en Inglaterra, la primera federación de clubes, que redacta el primer reglamento de natación; en 1875 Matthew Webb, cruza a nado por primera vez el Canal de La Mancha, con un tiempo de 21 h y 45 min.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, se celebran en Atenas en 1896, contemplaban la natación como deporte, incluyen pruebas de 100, 500 y 1.200 m. no incluye la participación de mujeres.

En 1900 se celebran los Juegos Olímpicos en París con pruebas de natación en 100 y 200 m libres, 200 m espalda; 60 m submarinos y 200 m obstáculos, siendo disputadas las pruebas en el río Sena.

Los primeros Juegos Olímpicos disputados en una piscina son los de 1904 en Saint Louis (EE.UU.), y el programa consta de las siguientes pruebas: 100, 200 y 400 yardas libres, 100 yardas espalda y 400 yardas braza.

En este año aparecen los primeros estudios científicos que intentan profundizar en el estudio de la natación. En el año de 1908 nace la Federación Internacional de Natación Amateur F.I.N.A., con los siguientes propósitos: a) establecer reglas unificadas para la natación, los saltos y el waterpolo; b) verificar los

récord del mundo y establecer una lista de los mismos y c) dirigir las competiciones en los Juegos Olímpicos.

En 1912 se desarrollan los Juegos Olímpicos de Suecia en los que por primera vez participan las mujeres, en este deporte, resalta la figura del hawaiano Duke Kahanamoku, gran dominador de las pruebas del estilo libre.

En los Juegos Olímpicos de Francia, se instaura la piscina de 50 m como piscina reglamentaria donde deben disputarse las pruebas del programa olímpico y se utilizan por primera vez las corcheras para delimitar las calles de la piscina.

En 1914 en los Juegos Olímpicos de Holanda aparece en el deporte de la natación la figura del nadador americano John Weismüller, vencedor en las pruebas de 400 y 100 m libres.

A principios de 1930, comienzan a realizarse los primeros estudios científicos en el ámbito de la natación que relacionan la respiración y la velocidad de nado, y los factores que llevan al éxito en este deporte.

Los Juegos Olímpicos de los Ángeles en 1932 destacan la presencia de Japón como potencia mundial en la natación, que en la categoría masculina consiguieron vencer en las pruebas de: 100 m libres, 1.500 m libres, 100 m espalda y 4 x 200 m libres.

Entre 1940 y 1944 no se realizaron los Juegos Olímpicos, debido a la Segunda Guerra Mundial.

En 1948, se desarrollan los Juegos Olímpicos en Inglaterra, sin la participación de japoneses y alemanes, excluidos por la F.I.N.A. por motivos políticos.

En 1952, se disputan los Juegos Olímpicos en Finlandia, destacándose en la natación el japonés Hironoshim Furuhashi que vence en 100 y 200 m braza.

En los Juegos Olímpicos de Australia en 1956, este país alcanza las medallas de oro, plata y bronce en los 100 m libres tanto en categoría femenina como masculina.

En 1960, en los Juegos Olímpicos de Roma, la representación de Australia se impone en todas las pruebas individuales masculinas; en tanto que, la representación americana se impone en todas las pruebas femeninas a excepción de los 200 m braza y los 100 m libres.

En los Juegos Olímpicos de Japón en 1964, los americanos se imponen en todas las pruebas a excepción de seis. Se utiliza por primera vez el cronometraje electrónico.

En los Juegos Olímpicos de México en 1968, las marcas no están al nivel esperado.

Los Juegos Olímpicos de Alemania en 1972, tiene como figura destacada a Mark Spitz considerado el mejor nadador de todos los tiempos, que consiguió siete medallas de oro, cuatro en pruebas individuales (100 m libres; 200 m libres; 100 m mariposa; 200 m mariposa) y tres formando parte del equipo de relevos de EE.UU.

En Canadá se celebran los Juegos Olímpicos, en 1976, donde se registran veinte nuevos record del mundo, destacando el del americano Jim Montgomery que se convierte en el primer nadador que consigue nadar por debajo de 50 s en la prueba de 100 m libres, y la alemana democrática Kornelia Hender que consigue cuatro medallas de oro. Se instaura por primera vez los controles antidopaje.

En 1980 se disputan los Juegos Olímpicos de Moscú , no asiste Estados Unidos.

En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, los países socialistas, no asisten a la cita olímpica. Se batieron diez record del mundo, y se produjo un hecho insólito , el empate por la medalla de oro entre las nadadoras americanas Stenseifer y Hogshead en la prueba de 100 m libres.

En 1988, se celebran en Seúl (Corea del Sur) los Juegos Olímpicos que destacaron la figura de la nadadora de la República Democrática Alemana Kristin Otto, que alcanzó seis medallas de oro.

En los Juegos Olímpicos celebrados en 1992 en Barcelona, la supremacía americana se ve frenada por los nadadores de la antigua URSS, que compiten bajo la denominación de Confederación de Estados Independientes.

En 1996, se celebran los Juegos Olímpicos en Atlanta (EE.UU.), en el que los resultados son mediocres, estableciéndose sólo cuatro récords del mundo.

En Juegos Olímpicos celebrados en el 2000, en Sydney (Australia), destacan el gran número de récord batidos, con la supremacía de los holandeses en la prueba de 100 m. libres, Peter Van de Hoogenband e Ingrid de Bruijn. Destaca también el joven australiano, Ian Thorpe, ganador de los 400 m libres.

Los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 puso de relieve la figura de Michael Phelps que logró seis medallas de oro y dos de bronce, El nadador estadounidense logró con esta hazaña igualar el récord de metales en una misma cita olímpica. Pero no pudo batir el de su compatriota Mark Spitz y superar las siete medallas de oro logradas por éste en Munich en 1972.

En los juegos Olímpicos de Pekín 2008 Michael Phelps, batió el legendario récord de Mark Spitz , obteniendo ocho medallas de oro en el deporte de la natación.

Los últimos Juegos Olímpicos de Londres 2012 marcaron la retirada de Michael Phelps, después de haber ganado 6 medallas , cuatro de oro y dos plata , convirtiéndose en el deportista con más medallas de los juegos por tercera vez

consecutiva, y haber acumulado un total de 22 medallas, en Juegos Olímpicos , un récord que lo consagra como el mejor nadador de todos los tiempos .

### **1.7 Importancia y valores de la Natación**

La natación desde todo punto de vista es considerada como uno de los deportes más antiguos, completos y sanos, que puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y ésta es una cualidad que la diferencia de otros deportes.

La natación se convierte en una vivencia que confiere excelentes estímulos al crecimiento y al desarrollo óptimo de capacidades y funciones del organismo, su práctica proporciona alegría y satisfacción y el desarrollo de valores y actitudes positivas hacia el equipo, las reglas y hacia uno mismo.

Todos los expertos en este deporte coinciden en que los propósitos de la natación son la recreación, el ejercicio y el entrenamiento atlético y deportivo. En el primer caso, la natación como recreación, le permite al hombre la posibilidad de divertirse y ocupar racionalmente su tiempo libre; la natación como ejercicio reduce los efectos dañinos del estrés, puede mejorar y corregir la postura y desarrollar el aspecto físico de una persona.

Como entrenamiento atlético y deportivo la natación es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el alumno; a la vez que le permite descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

En resumen la natación al poner de manifiesto nuestras posibilidades físicas, aumenta nuestra seguridad y autoestima, nos permite mejorar nuestra calidad de vida

al ser empleada en el tratamiento profiláctico y terapéutico en el tratamiento de lesionados, impedidos y mujeres embarazadas.

En cuanto a los valores que permite desarrollar a una persona se pueden citar los siguientes: la responsabilidad, compañerismo, solidaridad, el autor Néstor Rodríguez (RODRÍGUEZ, 2010), nos habla del valor educativo de la natación, para este autor la psicomotricidad producto de la práctica de la natación activa el pensamiento del niño, acrecentando su desarrollo sensorial.

Para el autor antes citado, cuando el estudiante pone en práctica una orden, debe realizar en primera instancia una representación mental del movimiento que debe ejecutar, esta circunstancia le posibilitará generar nuevas ideas, las cuales irán asociadas con el objetivo de resolver problemas de mayor complejidad coordinativa cuando se le presenten, de esta manera al demostrar sus logros, no solamente desarrollará su pensamiento sino además tendrá la oportunidad de aplicar conocimientos adquiridos.

# **CAPITULO**

## **II**

## LOS ESTILOS EN EL DEPORTE DE LA NATACIÓN

En el sitio web (galeon.com hispavista , 2014) encontramos que existen cinco estilos reconocidos que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX estos son:

1. Estilo Crawl: Llamado también estilo libre porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre, fue utilizado por primera vez por el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870.
2. Estilo Espalda: Utilizado por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912.
3. Estilo Braza: Considerado el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII.
4. Estilo Mariposa: Desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en los 50 como estilo independiente.
5. Estilo brazada de costado: Estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

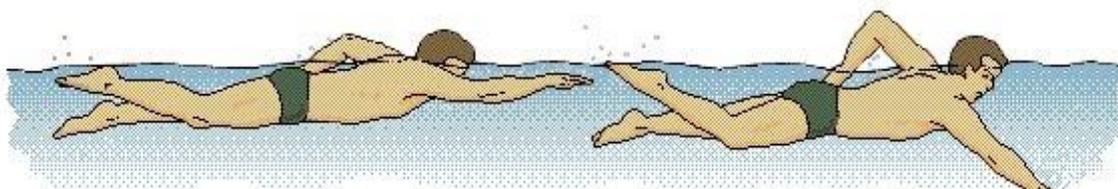
### 2.1 El Estilo Crawl: Características

La Gran Enciclopedia de los Deportes (CULTURAL S.A., 2002) nos informa, que el estilo crawl, aparece a principios de este siglo, después de que al movimiento alternativo de los brazos, se le añadieron diferentes movimientos con los pies.

Este estilo se consolidó en 1912 cuando se creó el crawl de seis tiempos, causando una verdadera revolución en las marcas de estilo libre, y se ha ido perfeccionando con el paso del tiempo al adecuar los movimientos de las piernas a la anatomía del nadador, perfeccionar el control de la respiración, y la posición en el agua para favorecer el deslizamiento del competidor.

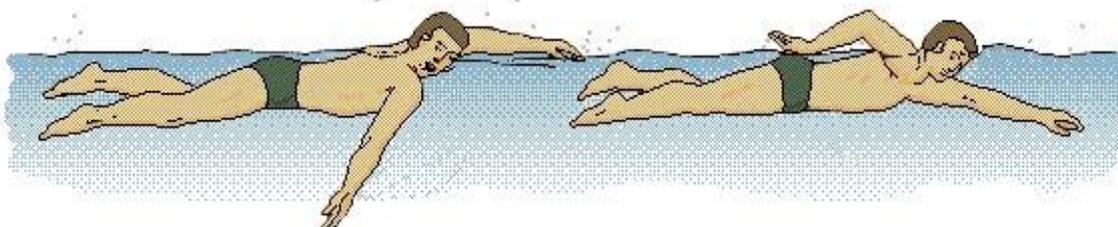
Este estilo tiene el siguiente proceso: Uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo. (galeon.com hispavista , 2014)

### ESTILO CRAWL



Cuando el brazo izquierdo sale del agua con el codo doblado, el brazo derecho comienza a empujar el agua. La cabeza apunta hacia abajo y las piernas se mueven con un movimiento de aleteo constante.

El brazo izquierdo se eleva fuera del agua con el codo apuntando hacia arriba. El brazo derecho profundiza en el agua y empuja hacia atrás.



Cuando el brazo izquierdo entra en el agua, el brazo derecho finaliza la fase vigorosa de remo. En este momento, con el hombro alejado de la cara y la cabeza

Cuando el brazo derecho sale del agua, el brazo izquierdo comienza la segunda mitad del ciclo. El nadador mete la cabeza dentro del agua, hasta que necesita respirar de nuevo,

Fuente: <http://swimmingisgood.blogspot.com/>

## 2.2 El Estilo Braza: Características

De acuerdo a la Gran Enciclopedia de los Deportes (CULTURAL S.A., 2002) este estilo nació en Europa y ha tenido una diversidad de modalidades muy amplia, que se pueden resumir en las siguientes:

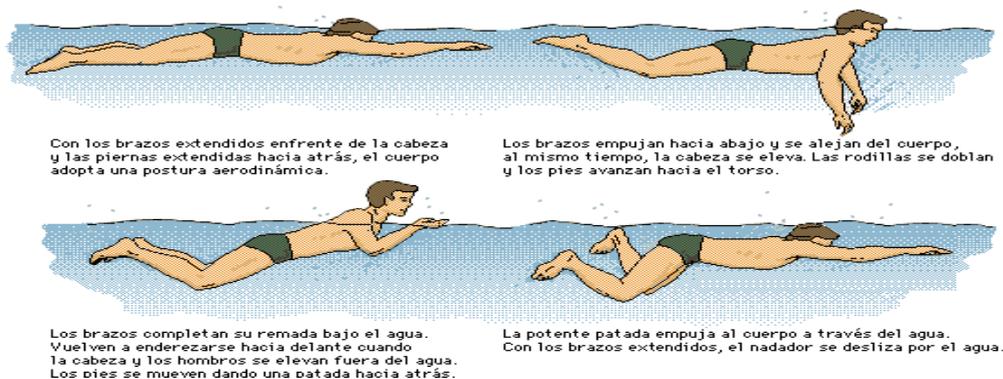
La braza de pecho, estilo que ha venido evolucionando desde el siglo XVI, su normalización se dio en las competiciones en Inglaterra, Matthew Webb, utilizó este estilo en su travesía del Canal de la Mancha.

Otras modalidades de este estilo son la braza de pecho y, la mariposa, consideradas como modalidades paralelas, que podían utilizarse indistintamente en una misma carrera.

En este estilo estaba permitido nadar bajo el agua en cualquier momento de la carrera, pero en 1956, se prohibió el nado bajo el agua, a excepción de una sola brazada y un batido prolongado después de la salida y los virajes. En 1961, apareció un nuevo estilo para nadar la braza de pecho, que consiguió rebajar todos los récords del mundo.

El estilo braza se basa en el siguiente procedimiento: El nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. (galeon.com hispavista, 2014)

### ESTILO BRAZA



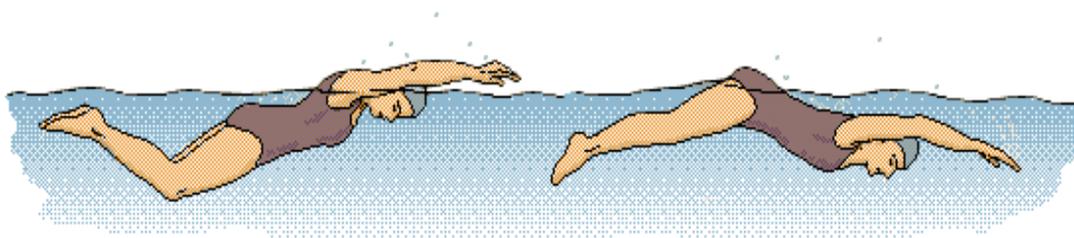
Fuente: <http://swimmingisgood.blogspot.com/>

## 2.3 El estilo Mariposa: Características

Siguiendo con la información de la Gran enciclopedia de los Deportes, el estilo mariposa tuvo sus inicios en 1934, debe su nombre a las características del movimiento de los brazos, este estilo fue perfeccionándose hasta 1952, en que fue separado del estilo braza por la FINA. En esta época nace un nuevo estilo el Delfín como variación del estilo mariposa, que fue implantándose mayoritariamente en todos los países por los resultados obtenidos.

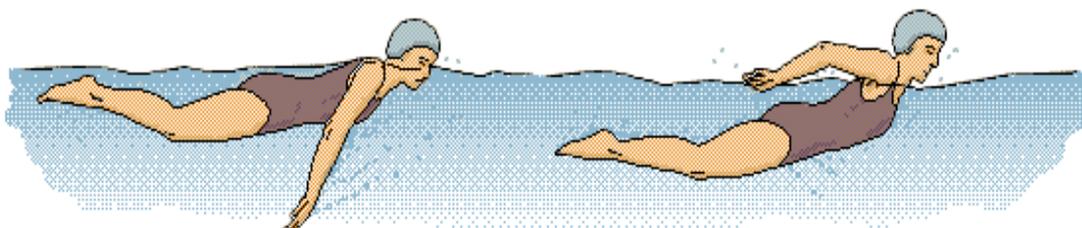
El procedimiento el estilo mariposa es el siguiente: El nadador lleva ambos brazos juntos al frente por encima del agua, y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

### ESTILO MARIPOSA



Con su cara en el agua, la nadadora extiende sus brazos hacia delante, con los hombros extendidos también. Cuando las manos entran en el agua, los pies están juntos. La patada es superficial.

En el estilo mariposa, el cuerpo sigue a las manos, de un modo muy parecido a como nadan los delfines. Para conseguir este movimiento, la espalda se arquea y las caderas se elevan a la superficie.



Cuando los brazos empujan hacia abajo y hacia atrás, la cabeza comienza a elevarse, de modo que la nadadora puede respirar. Las piernas comienzan la segunda patada del ciclo.

Los brazos finalizan su remada bajo el agua, y salen del agua cerca de la cadera. En este momento, una vigorosa patada empuja a los hombros hacia arriba y fuera del agua, de manera que los brazos pueden volver a extenderse

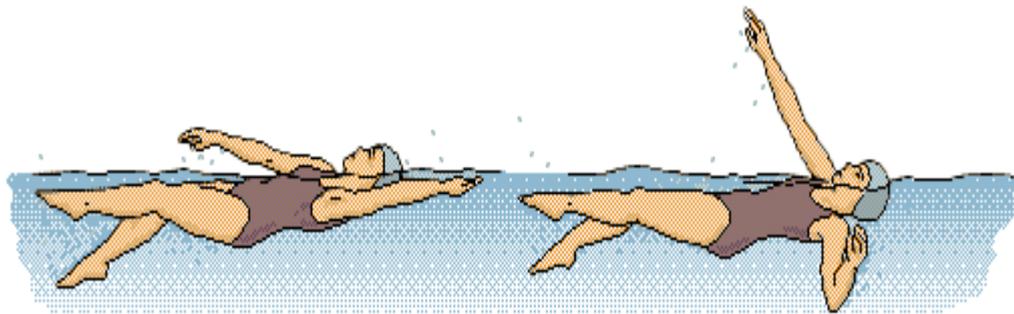
Fuente: <http://swimmingisgood.blogspot.com/>

## 2.4 El Estilo Espalda: Características

De acuerdo a la obra citada anteriormente, el estilo espalda es muy parecido al crawl, ha sufrido muy pocas variaciones a lo largo de los años, notándose que el actual estilo ha mejorado considerablemente en el trabajo de tracción de los brazos.

El procedimiento de este estilo es el siguiente: El nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante. (galeon.com hispavista, 2014)

### ESTILO ESPALDA



Con la cara mirando hacia arriba, la nadadora saca su brazo derecho del agua, con el dedo pulgar apuntando hacia abajo. El brazo izquierdo comienza a empujar hacia abajo y se aleja del cuerpo. Las piernas realizan un fuerte aleteo cerca de la superficie.

El brazo derecho se eleva extendido al tiempo que la mano gira, de forma que el pulgar apunta hacia arriba. El brazo izquierdo comienza la vigorosa fase de remada bajo el agua. El batir de piernas permanece constante.



El brazo derecho se mantiene extendido. El brazo izquierdo finaliza el empuje bajo el agua, de manera que la mano emerge del agua cerca de la

El ciclo continúa con el brazo izquierdo que comienza a emerger, con el pulgar apuntando hacia abajo. El brazo derecho entra en el agua con el pulgar

Fuente: <http://swimmingisgood.blogspot.com/>

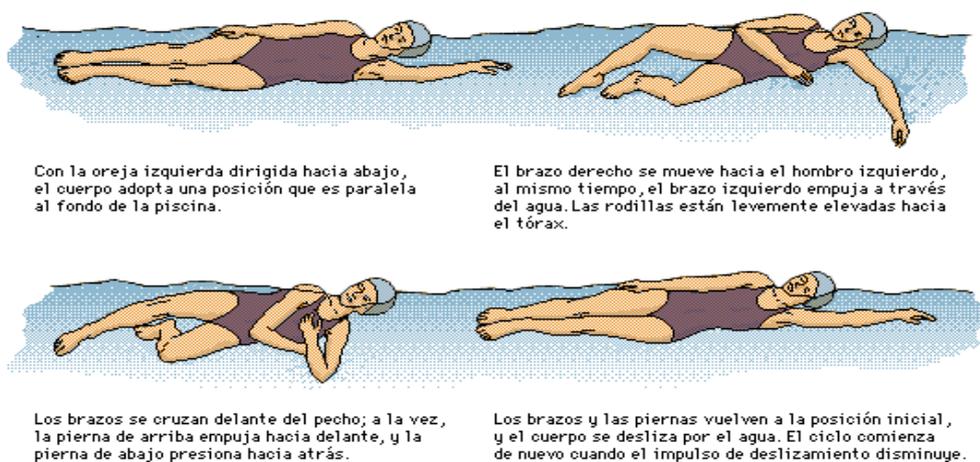
## 2.5 Estilo brazada de costado

En criterio de Robert Kipoth , (KIPOTH, 1965) este estilo tiene muchos usos en la natación no competitiva, es muy útil como técnica de salvamento, por sus características de exigir un menor esfuerzo físico a los nadadores , es el preferido para nadar largas distancias sin cansarse , y para la natación de recreo , puesto que la cabeza permanece fuera del agua.

Los socorristas utilizan una variante de este estilo al remolcar a las víctimas, ya que mueven las piernas en sentido opuesto para no golpear a la persona afectada.

El procedimiento que sigue este estilo, se lo puede describir de la siguiente manera: El nadador flota sobre uno de los dos costados de su cuerpo y mueve los brazos alternativamente; el brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura; el brazo que está encima cruza la cintura y luego da impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo.

### ESTILO BRAZADA DE COSTADO



Fuente: <http://swimmingisgood.blogspot.com/>

## **2.6 La natación como deporte de competición**

En el sitio web (Comunidad de Madrid , 2014) encontramos que, la natación como deporte de competición tuvo sus orígenes en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII, posteriormente la natación de competición se estableció también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos que crearon las primeras Federaciones. En los Estados Unidos, se nos informa que los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo, cabe anotar que en los últimos tiempos el objetivo de los nadadores se ha concentrado en batir récords.

Se puede observar que los récords de velocidad que sorprendieron al mundo entero de nadadores como Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie y otros , han sido superados por verdaderas proezas de acuerdo a las marcas impuestas por Michael Phelps, Popov, Thorpe, Peter Van Hongenband, Natalie Coughlin figuras estelares de las actuales competencias en este deporte.

Dentro de este mismo tópico se debe considerar los récords de distancia y resistencia impuestos por nadadores de aguas abiertas que se están batiendo continuamente, un ejemplo especial es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline.

A lo largo del tiempo en la natación de competición, las diferencias que separan a hombres y mujeres se han reducido considerablemente; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito, y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

## 2.7 Reglamentación

El Reglamento de la Federación Internacional de Natación (F.I.N.A., 2009-2013) es el documento que nos aporta para el resumen que, de acuerdo a la temática de investigación estará relacionado con el lugar en donde se desarrollan las competencias, las reglas básicas que se deben observar los nadadores, en los cuatro estilos y las competencias de jueces y los árbitros.

- La piscina olímpica para competencias de natación tendrá 50 metros de largo, por 21 metros de ancho. Está dividida en 8 carriles de 2,50 metros cada uno, dejando a cada lado 0,50 m. Para evitar las molestias producidas por el oleaje.
- La piscina semi-olímpica estará encuadrada en las siguientes dimensiones: 25 metros de largo, por 11 metros de ancho; posee 4 carriles de 2,50 metros cada uno.
- La temperatura del agua no puede ser inferior a 24°C, y la profundidad de 1.80 metros.
- El árbitro al iniciar la competencia indicará a los competidores por medio de silbidos la invitación a despojarse de la ropa, excepto la de baño, seguido de un silbido largo para indicarles que deben tomar las posiciones sobre la plataforma de salida. Un segundo silbido largo, llamará a los competidores de espalda y relevo combinado para que se coloquen inmediatamente en la posición de salida.

- Cuando los competidores y los oficiales están preparados para la salida el árbitro le indicará al juez de salida con el brazo extendido, que los nadadores están bajo su control. Mantendrá el brazo extendido hasta que se dé la salida.
  
- El árbitro descalificará a cualquier nadador, por la violación de las reglas que él personalmente observe. Todas las descalificaciones están sujetas al árbitro.
  
- Se asignará un inspector de vueltas para cada carril y en cada extremo de la piscina.
  
- Cada inspector de vuelta del lado de la salida dará una señal de aviso cuando el nadador de su respectivo carril le falten dos tramos más cinco metros para terminar su prueba, en eventos individuales de 800 y 1500 metros. La señal podrá ser repetida después del viraje, hasta que el nadador alcance la marca de los 5 metros en los andariveles. La señal puede ser dada con un silbato o una campana.
  
- Los inspectores de vueltas informarán sobre cualquier violación en formularios firmados, detallando la prueba, el número del carril y la falta cometida; informe que será entregado al árbitro.
  
- Existirá un cronometrista en cada carril, que tomará el tiempo de los competidores del carril asignado a él, los relojes utilizados son certificados por el Comité de manejo de la competencia.

- Cualquier nadador que comience la carrera antes de la señal de largada, será descalificado.
  
- La largada en Estilo Libre, Pecho (Braza), Mariposa, y las carreras Medley individuales, se realizará por medio de un salto.
  
- En el estilo libre alguna parte del cuerpo debe tocar la pared en cada “largo” y al finalizar la competencia.
  
- Alguna parte del cuerpo debe romper la superficie del agua a lo largo de la carrera, excepto en los giros y en la largada, que se le permitirá permanecer sumergido por una distancia de no más de 15 metros, para ese punto la cabeza debe haber roto la superficie del agua.
  
- En el estilo espalda previa a la señal de partida, los nadadores deberán alinearse de cara a la pared de partida, y aferrarse con ambas manos a las agarraderas de salida.
  
- A la señal de partida y luego de los giros, el nadador deberá impulsarse de espalda a lo largo de todo el recorrido, a excepción de los giros.
  
- Alguna parte del cuerpo debe romper la superficie del agua a lo largo de la carrera, excepto en los giros, en la llegada y en la largada que se le permitirá permanecer sumergido por una distancia de no más de 15 metros, para ese punto la cabeza debe haber roto la superficie del agua.

- A la finalización de la carrera el nadador debe tocar la pared estando de espalda.
  
- En el estilo pecho (braza) desde el comienzo de la primera brazada luego de la largada y a continuación de cada giro, el cuerpo siempre deberá estar sobre el pecho. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento. Durante toda la carrera el ciclo de nado deberá ser una brazada y una patada, en ese orden.
  
- Después de la largada y a continuación de cada giro, el nadador puede hacer una brazada larga hasta las piernas. La cabeza debe romper la superficie del agua antes de que las manos sobrepasen la posición más abierta de la segunda brazada. Una única patada de delfín seguida de una patada de pecho será permitida mientras se esté totalmente sumergido. Seguidamente, todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternados.
  
- En cada giro, y a la finalización de la carrera, el toque con la pared deberá ser con ambas manos simultáneamente, por debajo o por encima del nivel del agua. La cabeza puede estar sumergida luego del último estiramiento de los brazos previos al toque, teniendo en cuenta que rompa la superficie del agua en cualquier punto durante el último ciclo completo o incompleto anterior al toque.
  
- En el estilo Mariposa: Desde el comienzo de la primera brazada luego de la largada y a continuación de cada giro, el cuerpo siempre deberá estar sobre el

pecho. La patada lateral sumergida está permitida. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento.

- Ambos brazos deberán ser enviados hacia adelante juntos por sobre el agua y llevados hacia atrás simultáneamente a lo largo de toda la carrera.
- Todos los movimientos de las piernas, hacia arriba y hacia abajo deben ser simultáneos. No es necesario que las piernas y los pies estén en el mismo nivel, siempre y cuando no se produzcan movimientos alternados entre ellos. La patada de pecho no está permitida.
- En cada giro, y a la finalización de la carrera, el toque con la pared deberá ser con ambas manos simultáneamente, por debajo o por encima del nivel del agua.
- En el inicio y en los giros, el participante puede realizar una o más patadas y un empuje con los brazos por debajo del agua, el cual lo debe traer a la superficie. Se le permitirá al nadador permanecer sumergido por una distancia no superior a 15 metros luego de la largada y a cada giro. En ese punto la cabeza deberá haber roto la superficie. El nadador deberá permanecer en la superficie hasta el próximo giro, o hasta la finalización.

## **2.8 La Natación y acciones de salvamento**

Debemos partir del hecho de que todo nadador deberá tener conocimientos sobre métodos de salvamento para poder actuar en circunstancias de emergencia que lo requieran.

(LOYOLA, 2009) en el sitio web Monografías.com S.A nos informa de las siguientes acciones que debe considerar un nadador en una circunstancia de salvataje.



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=natacion+de+salvataje>

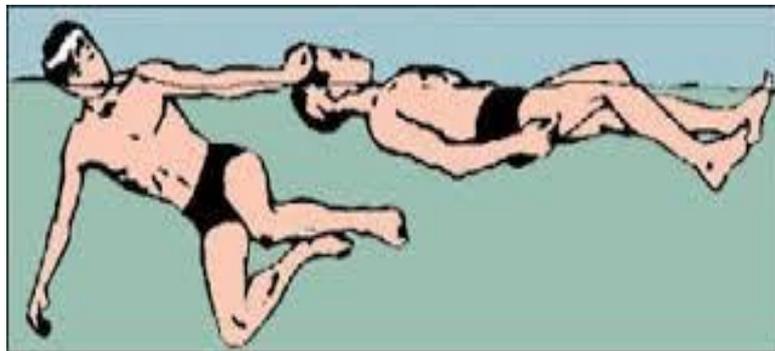
1. Actuar rápidamente en una emergencia, usando el sentido común para asegurar su propia seguridad, y nunca arriesgar su vida.
2. Debe tener un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y de nado, a fin de que pueda mantenerse en el agua el tiempo requerido.
3. Debe poseer, además, aquellas habilidades que le permitan evadir los posibles agarres del accidentado. De igual manera, debe dominar las diferentes modalidades de nado y las particularidades de la conducción del cuerpo del accidentado.
4. Mantener contacto visual con la víctima, lo que requiere llevar la cabeza siempre adelante, haciendo estudio de sus movimientos, usar la brazada que le sea más fácil.
5. El mejor modo de aproximarse consiste en acercarse por detrás de la víctima.
6. Cuando esté suficientemente cerca para tocarlo, invierta su dirección y acérquese con los pies primeros. De esta manera, el rescatista estará en posición para usar la brazada de lado, después de haberlo tomado firmemente con el otro brazo.
7. Cuando la víctima no permite acercársele por detrás, debe aproximarse por debajo del agua; a una distancia de 2 m, debe realizar un clavado de

superficie y descender hasta el fondo, nadar por debajo del agua, llegar hasta un lugar cerca de los pies de la víctima y elevarse hasta alcanzar sus rodillas.

8. Coger ambas piernas de la víctima por la rodilla, una mano delante de una rodilla y la otra por atrás de la otra rodilla, haciéndole girar de modo que su espalda quede hacia el rescatista.
9. Subir a la superficie del agua por detrás de la víctima, resbalando sus manos hacia arriba, pasándolas por debajo de sus brazos.
10. Si el agua está turbulenta, o existe un error en la aproximación y la víctima lo agarra, debe mantenerse sereno; forcejear es lo peor que puede hacer.
11. Se puede romper el agarre fácilmente llevándose a la víctima bajo el agua. Las probabilidades son que lo soltara inmediatamente, a fin de poder sacar la cabeza fuera del agua otra vez.
12. El agarre en el que el rescatador cae con mayor frecuencia es la llamada "candado de cabeza" por el frente. Un medio efectivo de romper este candado consiste en empujar fuertemente para alejarse de la víctima.
13. Colocar ambas manos sobre las caderas de la víctima y empujarla, alejándola de usted. A medida que el rescatista extiende los brazos, el cuerpo de la víctima se alejará y subirá.
14. El rescatista debe sumergir la cabeza hacia delante y quedar completamente fuera del agarre de la víctima. Al zafarse del candado, colocar una mano detrás de la víctima, manteniendo la otra firmemente en el frente de la cadera.

15. Acto seguido, hacer girar a la víctima, de modo que le dé la espalda. Nuevamente, se ha asumido control de la situación, nivele a la víctima, ponga una de sus manos debajo de su mentón, luego nade hacia delante varias brazadas, halando su cuerpo hasta sacarlo a la superficie.

Existen otras formas de arrastre, las más comunes son: el arrastre por el cabello en el cual, el rescatista toma por el cabello a la víctima, y la remolca con el brazo extendido, utilizando la brazada de costado para moverse en el agua. Este método es el mejor para llevar a una persona inconsciente o semiconsciente.



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=natacion+de+salvataje>

Cuando una persona está consciente y está luchando es aconsejable transportarla con el brazo del salvavidas cruzado sobre el pecho de aquella (remolque de pecho o brazo cruzado), la mano deberá sujetar el costado inmediatamente debajo de la axila, y dejar el brazo más fuerte libre para el bruceo en el agua.

El rescate de una víctima, se complementa con el proceso de resucitación que es el acto de revivirla, restaurándole la facultad de respirar y evitando así el inicio del "shock" o choque; en este proceso el rescatista debe considerar las siguientes acciones:

- Llevar a la víctima fuera del agua hacia un lugar donde pueda ser colocado boca arriba.
  
- Observar la respiración; Si comprobamos esta es rítmica, se debe dejar que la víctima respire por si sola. Pero, si comprobamos que no respira en absoluto, debemos empezar a darle respiración artificial inmediatamente.
  
- Una vez restablecida la respiración de la víctima de un accidente acuático deberá ser protegida contra el frío. Para mantenerla caliente, se la envuelve en un cobertor o frazada o con piezas de ropa, esto evita el "shock".

**CAPITULO**

**III**

## **ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN**

En nuestra experiencia como entrenador de natación encontramos que el principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua, o el nerviosismo de los estudiantes que por primera vez se enfrentan a este elemento dentro de un proceso de aprendizaje, lo que les produce, tensión muscular, provocando una barrera psicológica que debe ser tomada en cuenta al momento de cumplir con el objetivo de motivarlos para el aprendizaje de este deporte.

(BROCKMANN, 1978) en su obra Natación ayudas metodológicas para su enseñanza, nos da las pautas necesarias para la enseñanza de este deporte; a continuación se detallan las estrategias a emplearse:

En primer lugar se debe partir de tomar en cuenta los efectos del agua sobre los alumnos que se centran en los siguientes aspectos:

1. El agua, como elemento nuevo, puede despertar tanto sensaciones y sentimientos agradables como desagradables.
2. Como consecuencias fisiológicas se debe considerar que la inmersión en agua fría ocasiona una pérdida de calor del cuerpo, intensifica la circulación de la sangre y la respiración; pero a pesar de esto, se debe considerar que esta situación tiene un efecto fortificante sobre el organismo.
3. El agua altera la estabilidad del cuerpo, pues la resistencia del agua requiere coordinaciones de movimientos y esfuerzos distintos de los de tierra.
4. La presión del agua dificulta la respiración.

5. La flotación y la inmersión, junto con la resistencia y la presión del agua, transmiten sensaciones que deben ser tomadas en cuenta para una correcta respiración.

6. La penetración del agua en la boca y en la nariz de hecho afecta la respiración, y puede provocar inseguridad.

### **3.1 Acostumbramiento al agua: Primera etapa**

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores pasamos a la primera etapa: familiarizar a los estudiantes con el agua. Para la iniciación en este deporte en esta etapa es fundamental, la implementación de una variedad de ejercicios, teniendo como base el juego, cabe anotar que se utilizará la piscina para principiantes por su característica de poca profundidad.

En esta etapa se motivó a los estudiantes para la realización de los ejercicios en forma coordinada, haciéndoles comprender la importancia de su cooperación, pues de ello dependería el paso a la siguiente fase.

Dos problemas se presentaron en esta fase: a algunos estudiantes les entró agua en los ojos y, a otros en los oídos, situación que permitió explicarles cómo proceder en estos casos (pasarse suavemente la mano por los ojos para evitar irritarlos; cerrar la nariz y la boca y presionar levemente la respiración, en el segundo caso.)

Superados estos problemas, los estudiantes en su totalidad disfrutaron de su primer contacto con el agua, notándose que espontáneamente trataban de concursar en quien chapoteaba con mayor rapidez, y quién mantenía la cabeza sumergida por mayor tiempo.

### **3.2 Flotación: Segunda Etapa**

La flotación es una fase muy importante en el aprendizaje, pues nos indica que los estudiantes han conseguido dominar su cuerpo dentro del agua, los ejercicios previos estarán dirigidos a obtener una correcta acomodación dentro del agua con la posición correcta de las extremidades superiores e inferiores.

En esta etapa se comenzó haciéndoles comprender a los estudiantes que las partes del cuerpo que están sumergidas permiten la flotación y las partes que están fuera del agua, por el contrario, hacen hundir.

Se trabajó primeramente con ejercicios de respiración en sus fases de aspiración y exhalación; en la primera, los ejercicios se realizaron fuera del agua, con la finalidad de que se habituaran a respirar por la boca, puesto que esta cavidad permite absorber una mayor cantidad de aire a los pulmones en menor tiempo.

La segunda parte de los ejercicios respiratorios se realizó con los estudiantes dentro del agua, indicándoles que la exhalación del aire podía hacerse tanto por la boca, como por la nariz y debía ser realizada en forma consciente para vencer la resistencia del agua. El objetivo de estos ejercicios fue demostrar que una correcta respiración, aumenta la flotación, en tanto que una respiración defectuosa y sin coordinación, hace que el cuerpo se hunda.

En el proceso de aprendizaje de la flotación se hicieron ejercicios hasta conseguir que los estudiantes pudieran colocar en forma horizontal su cuerpo y se dejaran llevar por el agua, evitando que sus pies tocaran el fondo de la piscina.

A continuación, cuando dominaron esta práctica, se los adiestró en la manera cómo recobrar la posición vertical; la siguiente fase fue adiestrarlos a flotar

con elementos y mover coordinadamente las extremidades, permitiéndoles desplazarse en esta posición.

### **3.3 El Buceo**

En esta etapa los estudiantes tuvieron la oportunidad de poner en evidencia sus habilidades para mantener el rostro bajo el agua, retener la respiración dentro del agua y espirar en esta posición; aprender a abrir los ojos bajo el agua.

Se les indicó a los estudiantes la importancia del movimiento de la cabeza, pues ésta dirige el movimiento en el buceo, por lo que se debe tener en cuenta de bajar la cabeza hasta el pecho sin doblar la espalda si se quiere bucear a mayor profundidad.

Para la enseñanza del buceo se trabajó con grupos pequeños de estudiantes, en la piscina de poca profundidad, en lo posible se trató de reforzar su habilidad de retener la respiración bajo el agua, educar la coordinación de sus movimientos, y perder el miedo de abrir los ojos bajo el agua. Una actividad recreativa que dio resultado fue buscar monedas bajo el agua.

### **3.4 Deslizamiento**

El deslizamiento es una actividad muy importante en este proceso de aprendizaje, de ello depende n los estilos en natación; se partió de la indicación que el deslizamiento tiene como base el empujón, la respiración correcta y la adecuada posición del cuerpo, los cuales permiten deslizarse sobre el agua o bucear, sin ejecutar movimientos de natación.

La modalidad de deslizamiento que se practicó con los estudiantes fue el deslizamiento con impulso; las actividades desarrolladas fueron las siguientes:

- Los estudiantes deben colocarse de espaldas a la pared de la piscina, su cuerpo debe inclinarse hacia adelante hasta que los hombros estén cubiertos por el agua; entonces se extienden los brazos al frente, sobre el agua.
- A continuación se inspira, deben elevar el cuerpo desde el fondo con un pequeño salto; doblar las piernas y apoyar las plantas de los pies contra la pared de la piscina.
- Luego, se da un empujón que permite que el cuerpo se deslice horizontalmente, hasta el otro extremo de la piscina; se debe tener en cuenta que la cabeza debe estar metida entre los brazos y el cuerpo debe hallarse completamente extendido, los ojos deben mantenerse abiertos, deben retener la respiración.
- Llegado al otro extremo, se doblan las piernas, y se levanta la cabeza, así, el estudiante se pone de pie y respira.

### **3.5 Organización**

La organización y planificación de la enseñanza del deporte de la natación requiere de los siguientes considerandos:

- Los estudiantes deben estar equipados de la vestimenta propia para este deporte, además de implementos como gafas, tapones para oídos, gorra.
- Observar las normas higiénicas de ducharse antes de ingresar a la piscina.

- Mantener normas de seguridad (utilizar la piscina para principiantes y llevar zapatillas para evitar accidentes).
- Portar el respectivo certificado del médico del plantel, en caso de afecciones cardíacas, circulatorias, respiratorias, de oídos, u otras.
- Se trabajará con pequeños grupos, tratando de dar una enseñanza personalizada en lo posible.
- La supervisión por parte del entrenador a todas las actividades de los estudiantes es indispensable, para socorrer a los estudiantes que lo necesiten.

En el presente proyecto se trabajó con estudiantes de octavo de educación básica del Colegio Benigno Malo, en horario matutino, en las instalaciones de la Piscina Olímpica de la Federación Deportiva del Azuay. Participaron en el proyecto 50 estudiantes distribuidos en dos grupos de trabajo: Grupo “A” integrado por 22 estudiantes; y Grupo B con 23 estudiantes.

Se trabajó en el horario de 7h30 a 9h00 (Grupo A) los días lunes, miércoles y viernes; (Grupo B) días martes, jueves y viernes.

### **3.6 Reglas o principios bases de la Natación**

El deporte de la natación se fundamenta sobre los siguientes principios básicos:

#### **1. Principio de Flotación :**

Está basado en un principio de Arquímedes que dice: que un cuerpo sumergido en un líquido es empujado verticalmente hacia arriba, de acuerdo al peso del volumen del líquido que desaloja. En este sentido si queremos flotar debemos mantener el mayor porcentaje del cuerpo bajo el agua, inmediatamente sentiremos

como el agua nos empuja hacia arriba, este fenómeno se produce por el aire que tenemos en los pulmones y el peso de nuestro cuerpo.

## 2. Principio de Propulsión

En este principio juegan un papel fundamental brazos y piernas que al moverlos permiten vencer la resistencia del agua y de este modo nos podemos deslizar por el agua, los brazos según el estilo realizan la función de tracción o impulso; por su parte las piernas con su movimiento ayudan a la propulsión y flotación lo que da como resultado la acción de nadar.

## 3. Principio de Respiración

La respiración como principio de la natación está compuesta de tres fases: inspiración, retención de aire y espiración, debe ir combinada simultáneamente con los dos principios antes citados. Por regla general se inspira con la boca, encima de la superficie del agua y se espira dentro de ella, tanto por la boca como la nariz. La forma de respiración que realiza un nadador está en relación con el estilo que practique.

# **CAPITULO**

## **IV**

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con el objetivo de auscultar las inclinaciones de los estudiantes de octavo de básica hacia el deporte de la natación se planteó la siguiente encuesta aleatoria en cuatro paralelos del plantel.

### 4.1 Análisis de resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes

#### 1- ¿De las opciones que le presentamos qué deporte le gustaría practicar?

Tabla N° 1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fútbol	25	28%
Básquet	7	8%
Voley	5	6%
Natación	42	48%
Atletismo	9	10%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

Gráfico N° 1



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** Como se puede apreciar las preferencias de los alumnos se inclinan en un porcentaje del 48% hacia el deporte de la natación, otro deporte de sus preferencias es el fútbol el 28%, en menor porcentaje los estudiantes demuestran preferencias por deportes masificados como el atletismo, básquetbol, y el vóleibol.

## 2. ¿Se inclina Usted, por los deportes individuales o colectivos?

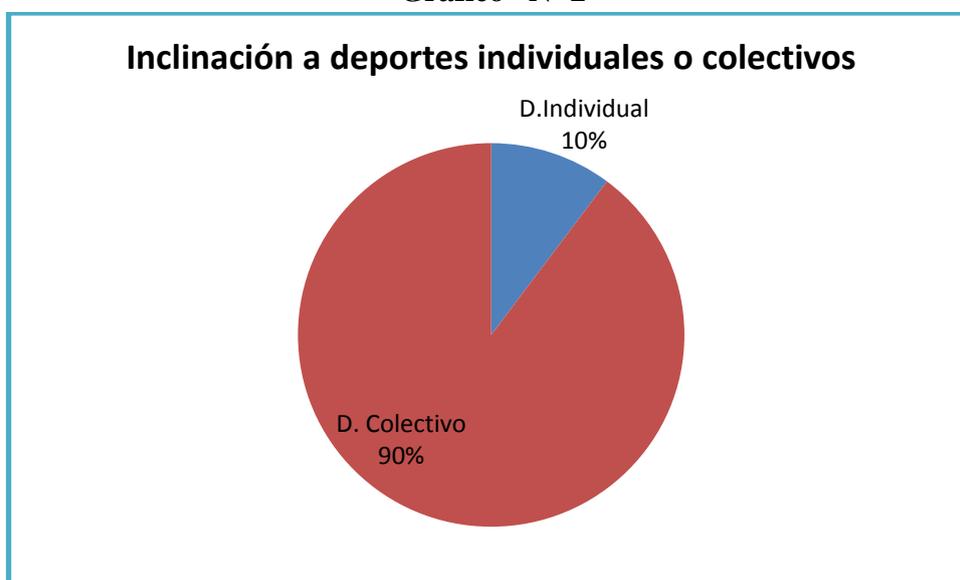
**Tabla N° 2**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportes Individuales	9	10%
Deportes Colectivos	79	90%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo

**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 2**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo

**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** La tendencia marcada de los alumnos es hacia los deportes colectivos, 90% , la masificación de los mismos en el ambiente colegial incide de manera prioritaria en las respuestas. El 10% de estudiantes prefieren deportes individuales, la motivación hacia la práctica del deporte individual de la natación será una de las tareas primordiales en el presente proyecto.

#### 4. Los deportes acuáticos le causan:

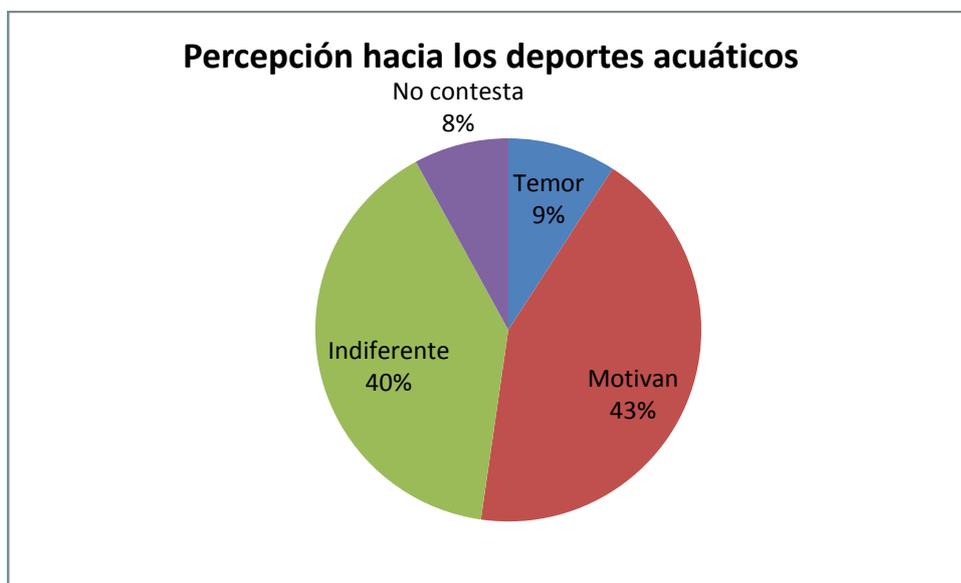
Temor ( ) Motivan ( ) es indiferente ( )

Tabla N° 3

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Temor	8	28%
Motivan	38	8%
Es Indiferente	35	6%
No contesta	7	6%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edisson Varela S.

Gráfico N° 3



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edisson Varela S.

**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos de la encuesta un porcentaje menor a la mitad de los estudiantes 43% encuentran a la natación como un deporte motivante, sin embargo un porcentaje significativo 40% permanece indiferente, a esta situación debe sumarse el 8% de estudiantes que no contesta; y un porcentaje bajo de estudiantes 9% siente temor por este deporte.

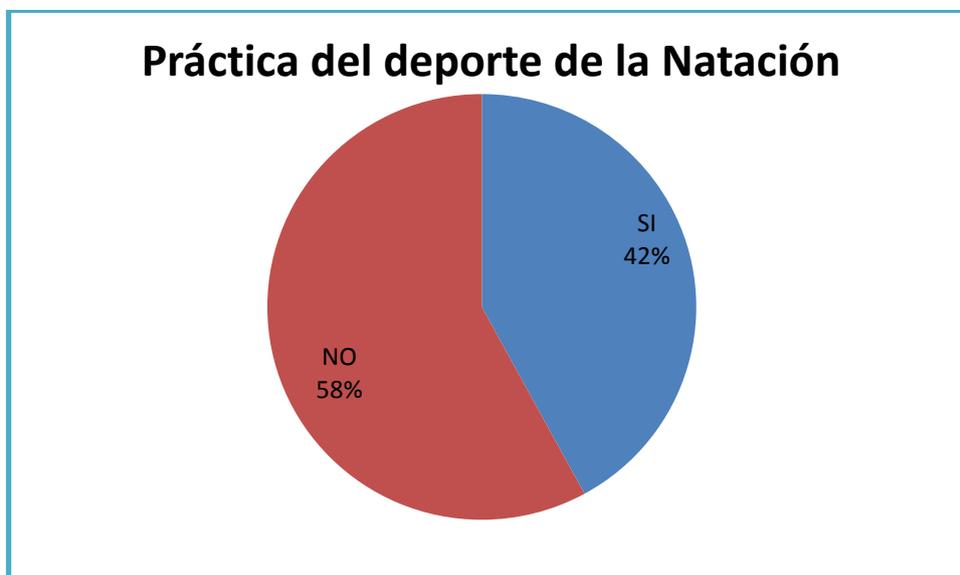
## 5. ¿Practica Usted el deporte de la natación?

**Tabla N° 4**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	42%
NO	51	58%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 4**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** Las respuestas de los estudiantes evidencian que un porcentaje mayor a la mitad 58% no practica esta disciplina deportiva, en menor porcentaje 42% la respuesta es afirmativa, por lo que la aplicación de la propuesta será una herramienta fundamental para motivar a los estudiantes a su práctica.

**6. ¿Considera Usted, que necesita habilidades especiales para aprender a nadar?**

**Tabla N° 5**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	33%
NO	59	67%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 5**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos de la encuesta existe consciencia en la mayoría de los estudiantes 67% que el deporte de la natación no requiere de habilidades especiales para aprenderlo; en menor porcentaje 33% persiste este prejuicio frente a su aprendizaje.

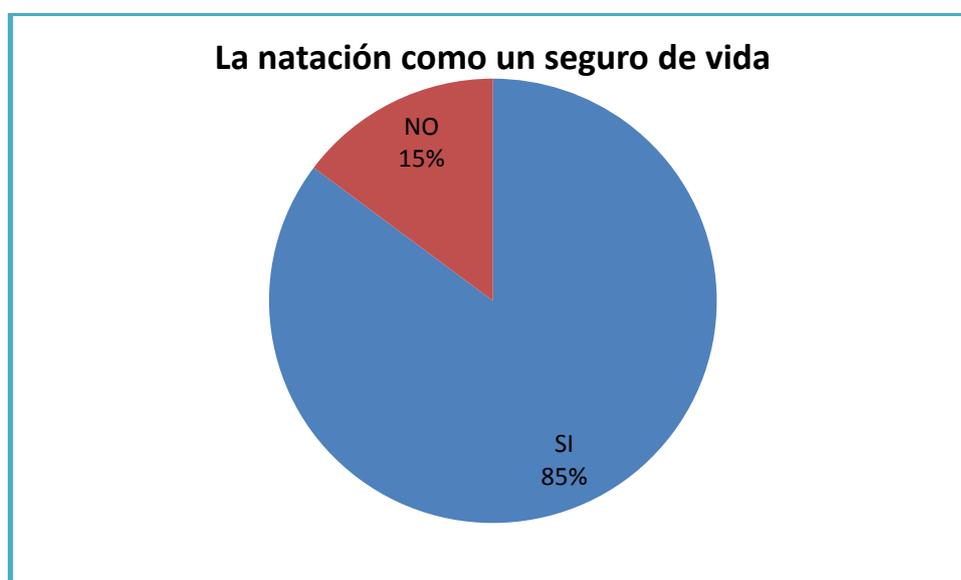
## 7. ¿Puede considerarse a la natación como un seguro de vida?

**Tabla N° 6**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	75	85%
NO	13	15%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 6**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** La respuesta mayoritaria de los estudiantes 85% nos llevan a deducir que se encuentran conscientes de los beneficios de aprender este deporte, situación que amplía el espectro de su recreación en un elemento que no constaba en sus expectativas; se detecta en un porcentaje mínimo de estudiantes 15% el desconocimiento o falta de información acerca de este deporte.

**8. ¿Estaría Usted, dispuesto a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza?**

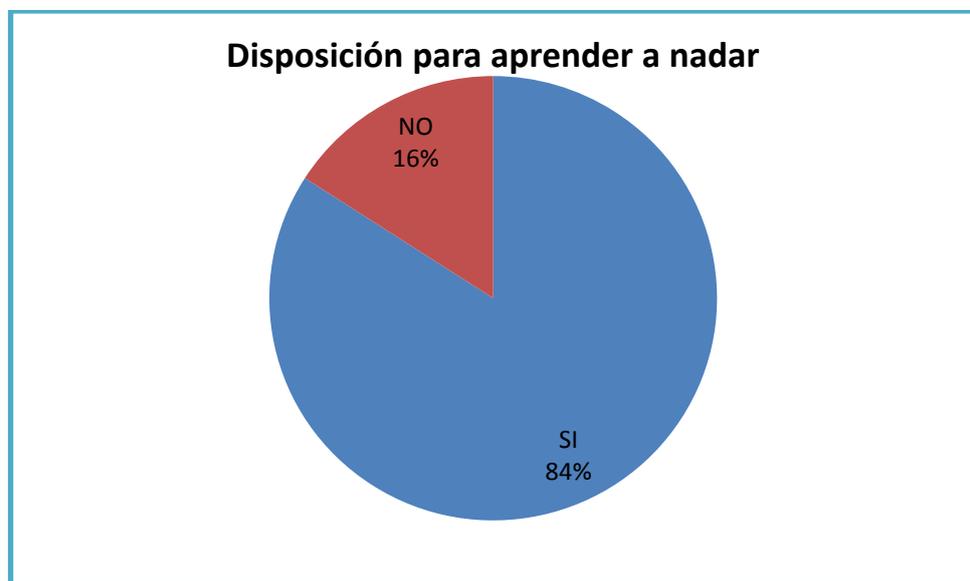
**Tabla N° 7**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	74	84%
NO	14	16%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo

**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 7**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo

**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** La perspectiva de aprender este deporte con un método de enseñanza, está presente en la mayoría de estudiantes encuestados 84 %, situación que viabiliza la aplicación de la presente propuesta. En menor porcentaje 16% los estudiantes requieren de un proceso de información y motivación para aprenderlo.

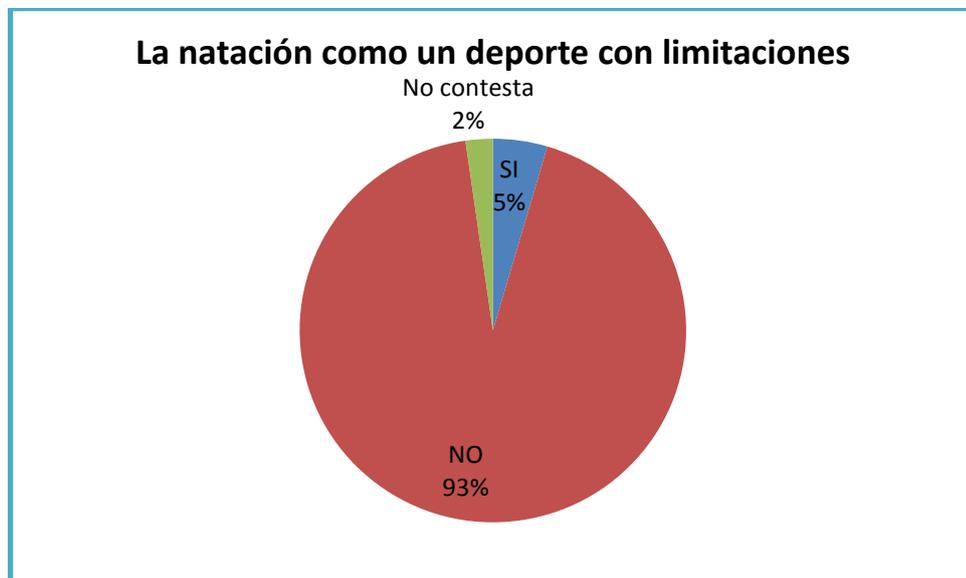
**9. ¿La natación desde su punto de vista es un deporte que tiene limitantes?**

**Tabla N° 8**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	5%
NO	82	93%
No contesta	2	2%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**Gráfico N° 8**



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:**

De acuerdo a los datos obtenidos en un bajo porcentaje de estudiantes 5% , existe una idea errónea al considerar que la natación tiene limitantes para su práctica, en la realidad es un deporte por sus características sin limitaciones de ninguna naturaleza , situación que es percibida por la gran mayoría 93% ,la misma que será demostrada con la aplicación de estrategias Metodológico de aprendizaje de este deporte .

## 10. ¿Estaría Usted, dispuesto a aprender técnicas de salvamento?

Tabla N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	74	84%
NO	14	16%
Total	88	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

Gráfico N° 9



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** Este gráfico representa una clara muestra del valor de la solidaridad presente en la mayoría de los estudiantes encuestados, y su responsabilidad ética están predispuestos a brindar su ayuda a quien lo necesite, fase importante dentro de la interacción social de la vida en comunidad. Un porcentaje mínimo de estudiantes requiere de motivación para desarrollar este deporte en beneficio de los demás.

## 4.2 Conclusiones

- La natación se constituye en un deporte de gran atracción para los estudiantes que los ayudará a desarrollar sus capacidades y habilidades, aunque existe una tendencia marcada de los alumnos es hacia los deportes colectivos, quizá por la masificación de los mismos en el ambiente colegial, situación que requiere de la implementación de proyectos que viabilicen la práctica del deporte individual de la natación .
- Es evidente que los estudiantes del octavo año del plantel, no consideran en su real dimensión al deporte de la natación y lo relegan a un segundo plano, requiriéndose que los docentes un proceso de información y motivación para desterrar prejuicios y estigmas entre los estudiantes que los permitan ubicarse dentro de una disciplina deportiva de plena aceptación como es la natación.
- La mayoría de estudiantes del octavo de básica, por constituir un grupo heterogéneo no practica el deporte de la natación, la aplicación de la propuesta será una herramienta fundamental para motivar a los estudiantes a su práctica.
- Persiste en un porcentaje reducido de estudiantes ideas erróneas acerca de que el deporte de la natación requiere de habilidades especiales y por lo tanto tiene limitantes, la aplicación del presente proyecto romperá con este esquema mental.
- El aprendizaje de técnicas de salvamento, permitirá a los estudiantes poner en práctica el valor de la solidaridad y responsabilidad ética con los demás, fase importante dentro del desarrollo de sus habilidades de interacción social dentro de la vida en comunidad.
- Existe en la mayoría de estudiantes una gran expectativa por el aprendizaje de la disciplina deportiva de la natación que viabiliza la aplicación de la presente propuesta.

### 4.3 Recomendaciones

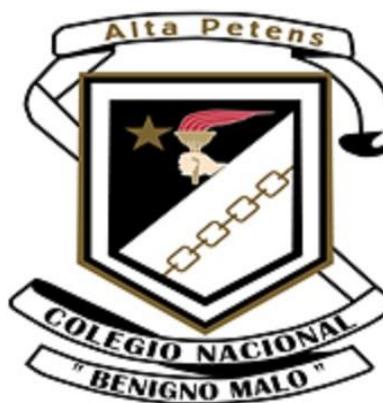
- Se evidencia la necesidad de que los docentes del área de Cultura Física, como guías y conductores del proceso de enseñanza – aprendizaje deben incluir la planificación de proyectos sencillos pero prácticos de enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas.
- Se recomienda el aprendizaje de la disciplina de la natación como deporte que potencia la formación integral de los estudiantes debería ser un requisito básico para la promoción en todas las disciplinas deportivas que se practica en el establecimiento.
- De igual manera, se recomienda la aplicación de la propuesta de la presente investigación como herramienta básica para desterrar prejuicios y estigmas entre los estudiantes, desarrollar nuevas destrezas, o la mejora de aquellas que ya se poseen en el deporte de la natación, y de esta manera cumplir con la misión de formarlos integralmente.

# CAPITULO

V

# APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN CON ESTUDIANTES DE OCTAVO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO BENIGNO MALO.

## 5.1 Datos informativos del Colegio Nacional Experimental Benigno Malo



Fuente: [www.google.com.ec/](http://www.google.com.ec/)

El colegio Nacional Experimental Benigno Malo, emblemática institución educativa de la ciudad de Cuenca, en el presente año cumplió 150 años de servicio a la comunidad educativa, cuenta con una población estudiantil de 1776 estudiantes ; labora en jornada matutina y vespertina , se encuentra ubicado en la avenida Fray Vicente Solano y Aurelio Aguilar.

### MISIÓN

El Colegio Nacional Experimental “Benigno Malo” es una Institución que promueve la formación holística de sus estudiantes, en el contexto de la experimentación educativa, por lo que planifica, ejecuta y evalúa el desarrollo de sus proyectos, mediante la aplicación de los avances didácticos, pedagógicos, científicos, filosóficos y tecnológicos, para educar a los jóvenes no sólo en el amor y el respecto al estudio sino también capacitarlos para la carrera universitaria y para la vida.

## **VISIÓN**

El Colegio Nacional experimental “Benigno Malo” es un plantel líder en la región, trabajando en el ámbito de la formación holística de bachilleres con excelencia académica, humanística, ecológica y tecnológica, sustentándose en la investigación y experimentación educativa, potencializando su autonomía, capacidad crítica y de interpretación objetiva de la realidad, para que sean parte del desenvolvimiento y cambio de la sociedad a través del ejercicio de valores éticos, culturales y cívicos.

### **5.2 Antecedentes de la Propuesta**

Una de las políticas en las que se fundamenta el accionar del Colegio Nacional Benigno Malo, institución educativa emblemática de la ciudad de Cuenca, es propiciar la formación integral de los estudiantes utilizando al deporte como un instrumento educativo, sin embargo el éxito alcanzado por los estudiantes de esta institución en disciplinas deportivas como el fútbol, básquet, vóley, han relegado a un segundo plano la práctica de la disciplina deportiva de la natación.

Si a esta situación añadimos la heterogeneidad de los estudiantes que cursan el octavo de educación básica que provienen de distintas entidades educativas de nivel primario de la ciudad, en las que no existe la práctica de este deporte, el mismo no se encuentra ubicado dentro de la práctica de los estudiantes, existiendo además ideas erróneas, prejuicios, en general falta de información y motivación

### **5.3 Justificación**

Como docente instructor del Área de Cultura Física, consciente de que la natación es una disciplina que ayuda a mantener un estilo de vida saludable a todos los estudiantes, desarrollando todas sus cualidades físicas, con un riesgo mínimo de lesión, en un afán de romper barreras psicológicas que los impiden optar por el aprendizaje de esta disciplina que requiere tan sólo un proceso de motivación

y decisión , en un afán de colaborar con las políticas de la institución en formación integral de los estudiantes, se pone a disposición un plan de estrategias metodológicas para el aprendizaje de esta disciplina .

La aplicación de la presente propuesta posibilitará a un elevado número de estudiantes que rompiendo estigmas participen de un deporte que por sus características se encuentra en la actualidad masificado , ampliando su campo de acción hacia una disciplina que antes no la consideraban dentro de sus posibilidades.

## **5.4 Objetivos**

### **5.4.1 Objetivo General**

Aplicar estrategias metodológicas para el aprendizaje de la natación , con estudiantes del octavo año de educación básica del Colegio Benigno Malo de la ciudad de Cuenca, como instrumento de motivación para lograr el acceso de número cada vez mayor de estudiantes al aprendizaje de esta disciplina.

### **5.4.2 Objetivos Específicos**

- Estimular la práctica de la natación entre todos los estudiantes del octavo de básica del Colegio Benigno Malo de la ciudad de Cuenca.
- Demostrar que los docentes del área de Cultura Física con la aplicación de estrategias metodológicas apropiadas pueden aplicar un método sencillo de enseñanza motivando a los estudiantes en el aprendizaje y práctica del deporte de la natación.
- Propiciar nuevas formas de movimiento, entretenimiento y recreación.
-

## 5.5. Fundamentación científico – técnica

La Educación Física es fundamental en la Educación General Básica, pues posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y sobre todo les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite vivenciar y experimentar.

Dentro de este contexto, en criterio de (MARTÍN, 1983) “La natación dentro del marco de la Educación Física y el Deporte, constituye una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del hombre, su práctica debe priorizarse fundamentalmente para niños y jóvenes”

Encontramos que el (MEC, 2012) en el Currículo de Educación Física , plantea como Eje Curricular Integrador “Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida” , que integra los dos aspectos indisolubles en el ser humano: la mente y el cuerpo.

De este eje curricular se desprenden dos ejes del aprendizaje: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas, con utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La natación se encuentra dentro del primer eje de aprendizaje como habilidad motriz básica que aparece de modo natural en la evolución humana, a través de su práctica organizada y dirigida se la puede iniciar , mejorar , desarrollar y tecnificar en el proceso de aprendizaje.

La natación es formación del cuerpo, fortalecimiento del alma, equilibrio psicológico y catarsis mental, es disciplina y ordenamiento de nuestras actividades porque forma el espíritu triunfador del individuo.

El deporte de la natación encierra valores que se hacen explícitos en su práctica: el desarrollo óptimo de capacidades y funciones del organismo, la alegría y satisfacción además de actitudes positivas hacia el equipo, las reglas y hacia uno mismo.

## **5.6 Selección de Técnicas recomendadas para la enseñanza del deporte de la natación**

Para iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje, el maestro debe ser cuidadoso en el orden de las actividades ya que de ello depende el logro de los objetivos. En la enseñanza de la Natación, se requiere un proceso de particular atención por que el alumno entrará en contacto con un elemento ajeno a su naturaleza: el agua.

Para la aplicación de la propuesta en la presente investigación se requirió de la selección de un método sencillo de enseñanza- aprendizaje de esta disciplina , integrado por “Doce pasos para aprender a nadar” que propicia aprender sin dificultad, con alegría y efectividad, la habilidad básica de nadar, sus estilos y muchas actividades que incluyen juegos alrededor del agua, este método demuestra que, los docentes podemos hacer algo más en el nivel científico del área de la Cultura Física, incluyendo en ésta la educación física, el deporte y la recreación.

## **5.7 Proceso de Aplicación de la Propuesta**

Previamente se presentó al Departamento de Cultura Física del plantel la planificación correspondiente a la Unidad Didáctica:

 <b>COLEGIO</b> <b>“BENIGNO MALO”</b>	<b>Planificación Didáctica</b> <b>Natación</b>
--	---

### 1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL: EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR</b>		<b>ÁREA: DEPORTES</b>	<b>AÑO LECTIVO</b>
<b>ASIGNATURA: NATACIÓN</b>	<b>AÑO EGB/BGU: 8vo.</b>	<b>GRUPOS: A Y B</b>	<b>2013 - 2014</b>
<b>DOCENTE(S): EDISSON VARELA SOLANO</b>			
<b>EJE TRANSVERSAL: PONER EN PRÁCTICA LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS PARA APRENDER A NADAR SIN MAYOR DIFICULTAD.</b>			

### 2. OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL BLOQUE:

Enseñanza inmediata de estilo libre y espaldas, la técnica en la piscina, preparación para el desarrollo de las distintas unidades de trabajo.

### 3. INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

- Conocimiento de la posición inicial.
- Conocimiento del movimiento en secuencia.
- Respetar el orden y respeto, sin dañar la postura.
- Habilidades

#### 4. RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

¿Qué van a aprender los estudiantes?  <b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	¿Cómo van a aprender? <b>PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE</b>		¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes? <b>EVALUACIÓN</b>	
	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS - DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN(*)</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN (INDICADORES DE LOGRO)</b>	<b>TÉCNICAS / INSTRUMENTOS</b>
<p>Calentamiento: Ejecución de ejercicios de activación de la frecuencia cardiaca sin sobrepasar niveles de 120-130 FCM.</p> <p>Trotar, trabajo sobre gradas de potencia y fuerza inmediata, realizar trabajos de fuerza en hombros, bíceps y tríceps así como de abdomen, ejercicios que permitan la lubricación articular y estiramiento de músculos.</p> <p>Trabajo en el agua: Ejercicios de iniciación y de adaptación al medio acuático, enseñar y corregir la correcta patada, brazada y respiración tanto en libre como en espaldas por separado para lograr posteriormente el trabajo conjunto.</p>	<p><b>ADAPTACIÓN</b></p> <p>Charla motivacional explicativa acerca de la importancia de la Natación, dinámicas inclusivas de grupo.</p> <p>Dar a conocer la importancia de todos los ejercicios de iniciación para el aprendizaje del estilo libre y espalda .¿Qué entiende por capacidades físicas? ¿Técnica de estilo?</p>	<p>Piscina de enseñanza de la Federación Deportiva del Azuay.</p> <p>Nómina de estudiantes</p> <p>Cronómetro</p> <p>Pito</p> <p>Instrumentos de flotación.</p>	<p>Ejecutar correctamente los ejercicios, observar puntos desfavorables en el dominio de movimientos básicos.</p> <p>Calidad del ejercicio</p> <p>Demostrar coordinación</p> <p>Colaboración</p> <p>Solidaridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación cualitativa que demuestre la realización de las secuencias de lo aprendido.</li> <li>- A través de la observación directa del desempeño de los alumnos en los actividades y trabajos diarios sean individuales o grupales.</li> <li>- Corrección de falencias.</li> </ul>
	<p><b>C. DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Escuchar la explicación, practicar estos ejercicios ya que de manera esporádica casi no tendrá un efecto positivo, debe ser más continua. Y sobre todo que al principio habrá complicaciones que hay que corregir.</p> <p>Realizar las secuencias de ejercicios correspondientes a la clase según el avance que se presente en la misma corrigiendo errores y repitiendo las veces que sean necesarias.</p>			

	NADACIÓN	<p>Ejecutar los ejercicios específicos para patada y brazada con y sin implementos.</p> <p>Realizar una correcta técnica de estilo libre y espaldas con coordinación y soltura.</p>			
--	----------	---	--	--	--

La aplicación de estrategias metodológicas en la enseñanza del deporte de la natación de los estudiantes del octavo año de Educación Básica del Colegio Benigno Malo, contó con el apoyo de la Federación Deportiva del Azuay en el uso de las instalaciones deportivas, específicamente de la piscina formativa con una profundidad de 1.10m para la los iniciantes de la disciplina; y posteriormente la piscina olímpica con una profundidad de 1.70m.

-Se trabajó en el horario de 7h30 a 9h00 (Grupo A) los días lunes, miércoles y viernes; (Grupo B) días martes, jueves y viernes.

-Cada sesión de trabajo tuvo una duración de una hora con treinta minutos divididos de la siguiente manera:

15 a 20 minutos: Ejercicios de calentamiento

10 minutos de ejercicios de respiración

10- 15 minutos ejercicios fundamentales de flotación

15 minutos trabajo con implementos

20 minutos: Aplicación del estilo, objetivo de aprendizaje; correcciones técnicas.

5 minutos vuelta a la calma.

-La aplicación de las estrategias en la enseñanza de la natación tuvo una duración de 12 semanas comprendidas entre los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2013.



## **5.8 MICROCICLO I**

### **5.8.1 PASO 1: AMBIENTACIÓN AL AGUA**

**OBJETIVO:** Conseguir que los estudiantes logren una adecuada adaptación al nuevo ambiente, superando traumas psicológicos que retrasan el proceso de enseñanza- aprendizaje.

- Motivación del maestro
- Ejercicios de calentamiento
- Desarrollo de actividades fundamentales
- Vuelta a la calma
- Evaluación.

### **SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE AMBIENTACIÓN**

#### **ESTUDIANTES RECIBIENDO CHARLA MOTIVACIONAL PREPARATORIA**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

## **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**

- Control de la asistencia
- Trote corto (3 min)
- Repeticiones de gradas cortas
- Ejercicios de fuerza cortos de tren superior; recordemos que la natación es un deporte en el que intervienen  $2/3$  de los músculos del cuerpo, por lo tanto se requiere una preparación física previa que compense el desarrollo de dicha actividad.

El tiempo de duración del calentamiento es de 15 minutos.

## **ESTUDIANTES EN PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

### **FASE 1**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

## FASE 2



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.

### ACTIVIDADES FUNDAMENTALES

- Sentados en el borde la piscina: chapotear con los pies el agua en diferentes velocidades, lento, rápido, rapidísimo; repetir este ejercicio 5 veces.
- Elevar agua con ambas manos y golpear como tenis a diferentes distancias.
- Lanzar agua a la cara y cabeza de los compañeros que se encuentran a su lado y viceversa, hacer esta actividad comenzando lentamente, para luego terminar a manera de batalla.
- En posición de pie en la piscina, caminar en diferentes direcciones para hacer un reconocimiento del área de trabajo, con el agua a nivel del tórax.
- Formados junto al bordo: sumergirse progresivamente a diferentes niveles, hombros, boca, tapando los ojos, tapando toda la cabeza, repetir cuatro veces en cada nivel.
- Sumergir la cabeza dentro del agua durante tres segundos, cinco segundos, siete segundos y terminar con diez segundos. Se repite tres veces cada lapso dentro del agua y se insinúa solidaridad con el alumno que no pueda realizar, repitiendo todos hasta que éste alumno pueda realizar, de esa manera se controla que todos puedan superar este ejercicio.

El tiempo de duración de la parte fundamental es de 40 minutos.

### **ESTUDIANTES PREPARÁNDOSE PARA INGRESAR A LA PISCINA**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

### **EJERCICIOS EN LA PISCINA (chapoteo en el agua)**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

## **CAMINANDO EN LA PISCINA EN DIFERENTES DIRECCIONES**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

## **EJERCICIOS DE SUMERSIÓN DENTRO DEL AGUA.**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

## **5.8.2 PASO 2: MIRAR A TRAVÉS DEL AGUA**

**OBJETIVO :** Desarrollar la destreza de abrir los ojos dentro del agua, sin temor alguno, de manera que todas las actividades acuáticas puedan ser observadas dentro del agua.

### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro
- Ejercicios de calentamiento :
- Desarrollo de actividades fundamentales
- Vuelta a la calma
- Evaluación.

### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trotar alrededor de la piscina 4 vueltas.
- Trotar dando saltos, con elevación alterna de brazos
- Trotar dando saltos, abriendo y cruzando los brazos
- Trotes con desplazamientos laterales y cambios de frente cada tres saltos, acompañado de balanceos laterales de brazos.
- Trotes con elevación de talones a la altura de las caderas
- Trotes elevando las puntas de los pies hacia delante
- Trotes con salto en un solo pie, treinta tiempos cada pie.
- El tiempo de calentamiento es de 15 minutos.

### **ACTIVIDADES FUNDAMENTALES**

- En posición de pie, dentro del agua, con las manos en la cintura, introducir la cara tres segundos en el agua y levantar a ver al profesor con los ojos bien abiertos, evitando frotarse los ojos con las manos, repetir este ejercicio hasta que todos los alumnos lo puedan realizar, sin importar el número de veces que tenga que repetir.
- Repetir el mismo ejercicio durante 5 segundos abriendo los ojos y sacar la cabeza del agua sin pestañear, utilizar el recurso de la solidaridad entre compañeros.

- Sumergirse en el agua durante 5 segundos y mirar los ojos del compañero para comprobar su realización.
- Sumergirse lentamente en el agua contando e indicando con el dedo índice el número de baldosas en sentido vertical hasta el fondo de la piscina. Repetir el ejercicio varias veces hasta lograr que cuenten todos sin equivocaciones.
- En parejas: el compañero muestra un número indeterminado de dedos y el otro cuenta bajo el agua, repetir varias veces sumando dos y tres cifras.
- Recoger objetos del fondo de la piscina en parejas e individualmente.

La parte fundamental de la clase durará 40 minutos.

#### **VUELTA A LA CALMA:**

- Los alumnos practicarán individualmente los ejercicios de mayor dificultad.
- Abandonarán la piscina en orden por la grada
- Realizarán aspiraciones profundas por la nariz, reteniendo el aire en los pulmones.

Tiempo de duración 5 minutos

**EVALUACIÓN:** Al término de la clase los alumnos estarán capacitados para abrir los ojos dentro del agua sin dificultad.

#### **ESTUDIANTES MIRANDO A TRAVÉS DEL AGUA**



Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edisson Varela.

### **5.8.3 PASO 3: FLOTACIÓN**

**OBJETIVO:** Ejecutar una perfecta flotación en base a una correcta posición horizontal del cuerpo en el agua.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórica-práctica de la capacidad de flotación de todo ser humano, independiente del peso corporal.
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trotes alrededor de la piscina, cuatro vueltas.
- Trotes con elevación de talones
- Trotes con elevación de rodillas
- Trotes con elevación de punta de pies
- Trotes tocando con las manos alternadamente en el piso
- Saltos en el propio terreno dando palmadas sobre la cabeza y separando y juntando las piernas.
- Saltos elevando brazos alternadamente y sacando el pie del mismo lado que eleva el brazo
- Rotación de hombros hacia delante y atrás.
- Rotación del cuello y cabeza.

#### **ACTIVIDADES FUNDAMENTALES**

- Tomados del bordo de la piscina, con brazos en extensión, piernas juntas extendidas hasta punta de los pies, glúteos apretadas, cabeza baja entre los brazos, mentón cerca del pecho, flotar inmóviles durante 10 segundos.
- Flotar tocando y soltando el bordo varias veces en posición horizontal.

- Tomados del bordo flotar cinco segundos y luego soltar el bordo y flotar libremente, para ponerse de pie, tocarse las rodillas con ambas manos y elevar la cabeza.
- Flotar libremente y practicar la forma de ponerse de pie, repetir varias veces hasta dominar este ejercicio, de cuya ejecución depende su autoconfianza.
- Flotación en posición bolita durante 10 segundos.
- Flotación en bolita y luego extensión.
- Flotación en extensión y luego ir a posición bolita.
- Flotación en posición de pica, es decir tomados de los tobillos con piernas extendidas.

La duración de la parte fundamental de la clase es de 40 minutos.

#### **VUELTA A LA CALMA:**

- Ejercicios de flotación individual reforzando la calidad de la flotación en su posición corporal.
- Dejarse caer en posición decúbito ventral y emerger flotando lentamente
- Flotar con brazos horizontales y piernas separadas relajadamente.
- Salir de la piscina y realizar inspiraciones profundas por la nariz y exhalar por la boca suavemente.

Tiempo de duración de vuelta a la calma 5 minutos

**EVALUACIÓN:** Los alumnos al final de la clase flotarán correctamente en posición horizontal, con los brazos extendidos y con un óptimo sentido de equilibrio.

## SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE FLOTACIÓN



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.

## **5.9 MICROCICLO II**

### **5.9.1 CUARTO PASO: DESLIZAMIENTO**

**OBJETIVO:** Ejecutar un perfecto deslizamiento de un punto a otro, con el equilibrio y la velocidad adecuada, además de una correcta posición hidrodinámica.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórica-práctica de la capacidad de flotación de todo ser humano, independiente del peso corporal.
- Ejercicios de calentamiento
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina cuatro vueltas
- Trote con saltos elevando brazos y pierna del mismo lado
- Trote con desplazamientos laterales
- Trote topando el piso con las manos alternadamente

- Saltos a pie firme con palmada sobre la cabeza y separando piernas
- Trote en el propio terreno elevando rodillas 30 segundos
- Torsiones de tronco a la izquierda y a la derecha por tiempos
- Inclinationes laterales alternando, con las manos en la cintura
- Con los pies separados topar los pies alternadamente con la mano contraria.

Esta fase durará 15 minutos

### **ACTIVIDADES FUNDAMENTALES**

- Practicar bolita y luego extensión.
- Espalda apoyada en el bordo, luego hacer bolita y a la voz de extensión, apoyar los pies en la pared de la piscina y empujar enérgicamente y deslizar tres o cuatro metros.
- Partiendo desde la posición bolita, empujar los pies en la pared y deslizar por dentro del agua con brazos extendidos y emerger elevando los brazos y cabeza suavemente.
- Deslizar desde un lado hasta el otro en perfecta armonía, sin desequilibrarse y en posición hidrodinámica, cruzando los dedos pulgares de las manos, la cabeza entre los brazos y la vista por debajo de las manos.
- Reforzar estos ejercicios hasta conseguir seguridad, equilibrio, direccionalidad y distancia con parámetros de diez segundos.
- Trabajo por parejas: un alumno pasa por debajo de las piernas de su compañero a diferentes distancias y alternando.

Esta fase durará 40 minutos

### **VUELTA A LA CALMA:**

- Flotar en decúbito dorsal durante 30 segundos en máxima quietud
- Flotar en decúbito dorsal durante un minuto estáticamente

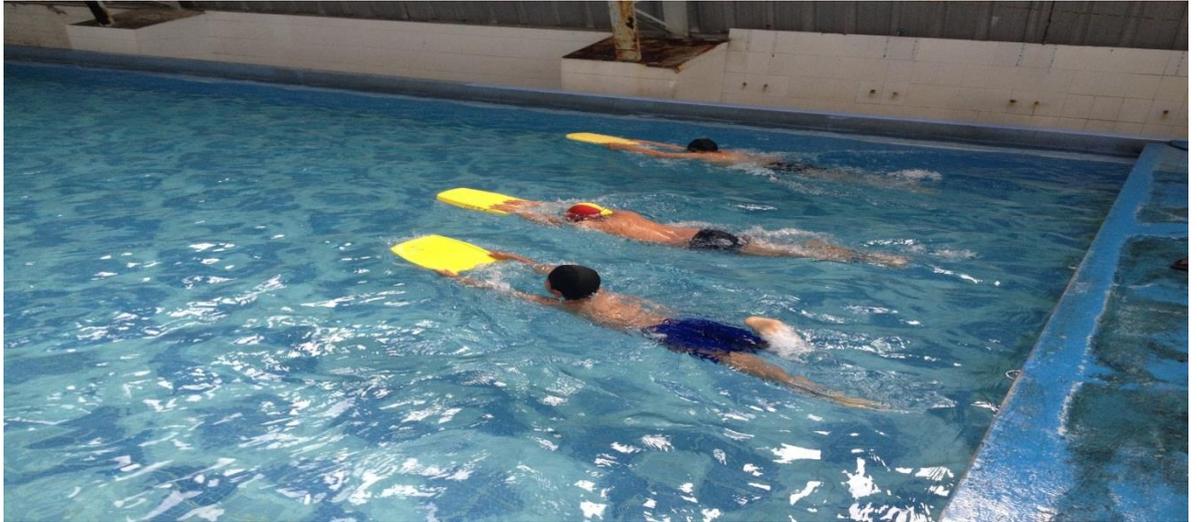
- Flotar en decúbito dorsal y luego virarse a de cubito ventral durante 10 segundos
- Deslizar en decúbito ventral y luego virarse a decúbito dorsal y mantenerse flotando
- La duración de esta fase será de 5 minutos

**EVALUACION:** Al terminar la clase, los alumnos estarán en condiciones óptimas de deslizar en una posición hidrodinámica, con el equilibrio que le brindará seguridad.

### **SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE DESLIZAMIENTO**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela.

### **5.9.2 QUINTO PASO: TECNICA DE LA PATADA DEL ESTILO LIBRE**

**OBJETIVO:** Ejecutar correctamente la técnica de la patada del estilo libre, la misma que será: fluida, coordinada, rápida y relajada.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórica-práctica de los movimientos esenciales de la patada del estilo libre
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina, cuatro vueltas
- Caminar en punta de pies elevando los brazos alternadamente
- Desplazamientos laterales, cambiando de frente cada tres tiempos
- Trotes topando las manos al piso alternadamente
- Saltos en el propio terreno elevando el mismo pie y brazo
- Sentados en el piso con las manos apoyadas atrás, hacer movimientos de patada de crawl de espaldas.

- Tendido en decúbito ventral, hacer movimiento de piernas alterno como estilo libre, los brazos extendidos al frente
- En decúbito ventral, hacer movimiento de piernas como libre, con las manos tras de la nuca.

El calentamiento durará 15 minutos

### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Sentados en el borde de la piscina, realizar movimiento alterno de piernas, con los empeines estirados y en diferentes ritmos.
- Tomados del bordo de la piscina hacer patada con movimientos ascendentes y descendentes, de manera que pueda escuchar el chapoteo.
- De la misma forma tomados del borde, brazos en extensión, cabeza dentro del agua, hacer patada relajada y empeines estirados relajadamente , girados hacia adentro, los movimientos nacen desde la cadera hasta la punta del pie.
- Saliendo desde posición bolita y extensión, deslizar haciendo la patada de libre, recorrer distancias cortas con patada fluida, relajada y rápida.
- Reforzar esta patada repitiendo varias veces, corrigiendo errores técnicos como: rodillas muy dobladas, cuyo efecto es el retroceso, piernas muy tensas, cuyo efecto es igual al anterior y hundimiento.
- Utilizando tabla de flotación avanzar distancias cortas, corrigiendo la técnica y la posición.
- Desplazamientos cortos con tabla de flotación y cabeza sumergida dentro del agua

El tiempo de duración de esta fase será de 40 minutos

### **VUELTA A LA CALMA**

- Deslizar sin movimiento de piernas
- Deslizar en decúbito dorsal y flotar libremente sin movimiento
- Realizar ejercicios respiratorios inspirando por la nariz y expirando por la boca
- Reposar flotando tomados del bordo.

El tiempo de duración de esta fase de vuelta a la calma es de 5 minutos.

**EVALUACION:** Al terminar la clase, los alumnos estarán en condiciones óptimas de deslizarse combinando la patada de estilo libre.

### **SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE PATADA LIBRE**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela.

### **5.9.3 SEXTO PASO: TECNICA DE LA BRAZADA DEL ESTILO LIBRE**

**OBJETIVO:** Realizar la brazada del estilo libre con una técnica adecuada de manera que produzca el máximo rendimiento con un menor esfuerzo.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica de los movimientos esenciales de la técnica de la brazada en el estilo libre
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina
- Trote con elevación de rodillas
- Trote con elevación de talones
- Desplazamientos laterales y cambios de frente cada tres tiempos
- Movimiento de brazos rotando los hombros
- Movimiento cruzado de brazos.
- Movimiento pasivo de brazos, con ayuda por detrás de la cabeza, halando de la muñeca de la otra mano.
- Movimiento alterno de brazos simulando bracear en el agua con el estilo libre
- Movimiento alterno de brazos simulando nadar el estilo dorso.

El calentamiento tendrá una duración de 15 minutos.

#### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE:**

- Refuerzo de la clase anterior
- Explicación teórica de la técnica del movimiento de los brazos, cuyas fases serán identificadas por los alumnos: Fase de tracción: en donde el brazo y la mano forman un ángulo de casi 90º, el mismo que va desde la máxima extensión del brazo, pasando por el centro del pecho hasta el abdomen, es decir por el eje central del cuerpo. Luego la fase de empuje, que es la

extensión del brazo y la mano, hasta llegar a alinearse con la pierna, quedando la palma de la mano hacia arriba y el dedo pulgar rozando la pierna, para luego pasar a la fase de recuperación, en donde la mano pasa desde atrás hacia adelante, sin rozar el agua, con el codo elevado por sobre el nivel de la mano, para luego penetrar en el agua con la yema de los dedos, pulgar ligeramente hacia abajo y 20 centímetros delante de la cabeza, para luego de entrar en el agua, se estira el brazo acompañado del hombro para hacer un mejor alcance en la brazada.

- Realizar el movimiento fuera del agua.
- Parados frente al borde tocando con mano izquierda, realizar movimiento solamente de mano derecha, los mismos movimientos con mano izquierda.
- El mismo movimiento con la cabeza dentro del agua hacer 10 movimientos alternando.
- Tomados del borde hacer la brazada 10 veces con cabeza dentro del agua y pateando.
- Caminar por la piscina dando brazadas y elevando la mano de atrás hacia delante.
- Deslizar y desplazarse únicamente con impulso de la brazada.
- Deslizamiento con patada y brazada a lo ancho de la piscina y la cabeza bajo el agua.
- Con tabla de flotación, braceo de mano derecha y con la mano izquierda tomada de la tabla, lo mismo con la otra mano.
- Con la tabla de flotación entre las piernas, dar brazadas a lo ancho de la piscina

La fase principal tiene una duración de 40 minutos

### **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Deslizamientos cortos con patada relajada
- Brazada con cabeza fuera del agua y tomados del borde de la piscina.
- Caminar en la piscina con movimientos de brazada lentamente.
- Nadar relajadamente con la cabeza sobre el nivel del agua

La fase de recuperación durará 5 minutos.

**EVALUACION:** Al término de la clase los alumnos ejecutarán la técnica de la brazada con coordinación, armonía y precisión.

### **SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE BRAZADA DEL ESTILO LIBRE**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela

## **5.10 MICROCICLO III**

### **5.10.1 SEPTIMO PASO: TECNICA DE LA RESPIRACION**

**OBJETIVO:** Ejecutar una correcta técnica de la respiración, de manera que pueda proveer de la suficiente cantidad de oxígeno que necesita el nadador para poder nadar cómodamente.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica de la Técnica de respiración
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina
- Trote con inspiraciones profundas y exhalar por la boca
- Trote con punta de pies
- Trote elevando rodillas
- Trote elevando los talones
- Desplazamientos laterales con cambios de frente
- Movimiento de brazos del estilo libre
- Respiraciones, inhalando por la boca y exhalando por la nariz
- Movimiento de brazos para el estilo dorso acompañado de respiración profunda
- Rotaciones de hombros y cuello
- Con el tronco inclinado, tomar aire junto al hombro derecho y exhalar por la nariz al centro.

La duración de la fase inicial es de 15 minutos.

## **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE:**

- Soplar el agua por la boca, a dos centímetros del agua, de manera que produzca olas y movimiento del agua.
- Soplar dentro del agua por la boca, de manera que se produzca muchas burbujas.
- Soplar fuerte por la nariz dentro del agua y tomar aire por la boca.
- Soplar por la nariz y aspirar por la boca progresivamente hasta contar diez veces consecutivas.
- Instalar imaginariamente una válvula de oxígeno en el hombro derecho y tomar aire únicamente en ese lado.
- Tomados del bordo, realizar diez respiraciones, con la cara dentro del agua, tomando aire en el lado derecho y exhalando por la nariz en el centro.
- Realizar el mismo ejercicio pero con movimiento de piernas.
- Parado con el pie derecho adelante y mano izquierda sobre el bordo, hacer movimiento de brazada, tomando aire cuando el brazo pasa de atrás hacia delante y exhalando por la nariz cuando éste pase por dentro del agua de adelante hacia atrás.
- Mover ambos brazos, cabeza dentro del agua y tomando aire cada vez que la mano derecha tope la pierna del mismo lado.
- El mismo ejercicio pero aumentando movimiento de piernas, contando diez respiraciones.
- Practicar la respiración lateral con ayuda de tabla de flotación, la misma que se tomará con la mano izquierda para poder trabajar con la mano derecha, tomando aire a este lado y desplazando con la patada.
- Con tabla de flotación y cambiando de toma de mano en la tabla, brazada izquierda y derecha.

La duración del tiempo de la fase principal es de 40 minutos

## **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Nadar suavemente con la cabeza dentro del agua.
- Tomar la tabla y colocarlo en el abdomen y flotar sin movimiento alguno en decúbito dorsal.
- Poner la tabla en el pecho y flotar en decúbito ventral buscando equilibrio y sin moverse demasiado.

- Tomados del bordo hacer respiraciones profundas con la cara dentro del agua.

La fase de recuperación tiene una duración de 5 minutos.

**EVALUACION:** Luego de practicar la técnica de la respiración, los alumnos lo harán en forma consecutiva de manera que pueda nadar sin interrupciones por falta de oxígeno y pueda desplazarse distancias cortas sin ninguna dificultad.

### **ESTUDIANTES REALIZANDO EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela

### **5.10.2 OCTAVO PASO: MOVIMIENTO COMPLETO**

**OBJETIVO:** Nadar con seguridad y auto confianza el estilo libre, con una técnica que le permita optimizar el esfuerzo y lograr un rendimiento aceptable.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

## **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina
- Trote sobre punta de pies
- Trote con cambios de frente y balanceo lateral de brazos
- Saltar separando y juntando brazos y piernas 30 tiempos
- Saltar abriendo y cruzando brazos y piernas simultáneamente, 30 tiempos
- Saltar con palmada bajo la pierna alternadamente, 30 tiempos
- Movimiento de brazos en círculos, 10 tiempos a tras y 10 tiempos hacia delante
- Movimientos de brazos del estilo libre, 10 tiempos, movimiento de espaldas, 10 tiempos
- Rotación del cuello 4 tiempos a la derecha, 4 tiempos a la izquierda.

La duración de la fase inicial es de 15 minutos.

## **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Reforzar la técnica de la patada desplazándose 15 metros
- Reforzar la técnica de la brazada desplazándose 15 metros, varias repeticiones caminando, nadando sin la patada.
- Reforzar la brazada y patada con tabla de flotación, varias repeticiones Reforzarla respiración: parados y inhalando por la boca y exhalando por la nariz, 10 tiempos consecutivos.
- Reforzar la respiración: soplando por la boca y aspirando por la boca, agachados con la cara en el agua y girando la cabeza al lado derecho.
- Reforzar la respiración, con ayuda de braceo derecho, izquierdo tomado del bordo.
- Tomados del bordo de la piscina, braceo de 20 tiempos con respiración lateral y patada.
- Desplazamiento a lo ancho de la piscina con movimiento completo y buena coordinación. Repetir varias veces hasta que el alumno se acople a la nueva estructura del movimiento global.
- Corrección de errores técnicos, tanto de brazada, como de patada y respiración. Este periodo tendrá una duración de 40 minutos

### **PERIODO DE RECUPERACIÓN:**

- Deslizamientos cortos sin patada, ni brazada
- Flotación de espaldas en posición estática
- Nado libre con movimientos lentos y relajados
- Flotación en de cúbito ventral con la tabla de flotación en el abdomen

Este periodo durará 5 minutos.

**EVALUACION:** Después de terminar esta clase práctica los alumnos estarán en condiciones de nadar distancias cortas con el estilo libre, con seguridad y auto confianza suficiente.

### **5.10.3 NOVENO PASO: ESTILO DORSO O ESPALDAS: TECNICA DE LA FLOTACION**

**OBJETIVO:** Posibilitar que los alumnos puedan sostenerse a flote, con seguridad y eficiencia.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica
- Ejercicios de calentamiento
- Vuelta a la calma
- Evaluación

### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Calentamiento trotando alrededor de la piscina tres vueltas
- Saltos con palmada arriba, treinta tiempos
- Saltos con palmada bajo la pierna, treinta tiempos
- Saltos elevando brazo y pierna simultáneamente, treinta tiempos
- Acostados de espaldas, elevar el tronco y abrazar las rodillas, diez tiempos

- Acostados de espaldas, elevar y tronco y hacer torsiones laterales alternando, diez tiempos.

Esta fase durará 15 minutos.

### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Los alumnos se toman del borde de la piscina con dos manos, pie derecho en la pared del borde, el agua tapa los hombros.
- De la posición anterior, acostarse lentamente hacia atrás, elevando el abdomen, con las manos en posición de firmes.
- Flotar de espaldas con ayuda de un compañero hasta lograr la posición horizontal.
- Deslizar de espaldas muy despacio, con apoyo del pie en la pared.
- Flotar estáticamente durante treinta segundos y luego pararse elevando las manos de dentro hacia fuera del agua y recogiendo los talones a la posición de pies.

Estos ejercicios se repetirán hasta lograr una flotación segura y estable.

Esta fase durará 40 minutos.

### **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Fase de recuperación: se repetirán ejercicios de flotación pasiva y flotación activa
- Se realizará flotación en decúbito ventral y dorsal alternadamente.

Esta fase durará 5 minutos.

**EVALUACION:** Luego de culminada la parte fundamental, se evaluará individualmente a los alumnos, de manera que demuestren una flotación segura, estable y coordinada.

**SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE ESTILO DORSO O ESPALDAS:  
TECNICA DE LA FLOTACION.**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edisson Varela**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edisson Varela**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edisson Varela**

## **5.11 MICROCICLO IV**

### **5.11.1 DECIMO PASO: TECNICA PATADA DEL ESTILO ESPALDAS**

**OBJETIVO:** Ejecutar la patada del estilo espaldas con fluidez, coordinación y dinamismo.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica
- Ejercicios de calentamiento
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina, tres vueltas
- Trote con elevación de talones
- Trote con elevación de rodillas
- Trote con elevación de punta de pies
- Trote con cambios de frene cada tres tiempos
- Acostados de espaldas hacer movimiento de piernas alternadamente
- Acostados de espaldas, hacer movimientos de pedaleo
- Acostados de espaldas separar y cruzar piernas sin topar la suelo
- Acostados en decúbito ventral, hacer movimiento de piernas como estilo libre

Esta fase tendrá una duración de 15 minutos

#### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Sentados en el borde de la piscina, hacer movimiento de piernas alternadamente.
- Lo mismo que el ejercicio anterior, con cambios de ritmo progresivos
- Tomados del borde en decúbito ventral , hacer patada de libre

- Tomados del bordo, deslizar lentamente hacia atrás en posición de espaldas y hacer movimiento alterno de piernas, con empeine estirado y empujando el agua de adentro hacia fuera.
- Desplazamiento en posición de espaldas con ayuda de tabla de flotación sobre el abdomen.
- Desplazamiento con patada de espaldas y tabla de flotación tras de la nuca
- Desplazamiento con patada del estilo espaldas con tabla de flotación de tras de la cabeza, con brazos extendidos.
- Flotación de espaldas con patada y corrección de errores de posición y pies ligeramente girados hacia adentro.

Esta fase tendrá una duración de 40 minutos

### **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Flotación de espaldas estáticamente durante treinta segundos.
- Flotación con deslizamiento, sin movimiento de piernas en decúbito ventral
- Flotación y deslizamiento sin movimiento de piernas en posición decúbito dorsal.

Esta fase tendrá una duración de 5 minutos.

**EVALUACION:** Los alumnos estarán en condición de realizar la patada del estilo espaldas, con seguridad y buena coordinación y eficacia.

**SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE LA TECNICA DE LA PATADA  
ESTILO ESPALDA**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edison Varela**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
Fotografía: Edison Varela**

### **5.11.2 DECIMO PRIMER PASO: TECNICA DE LA BRAZADA DEL ESTILO ESPALDAS**

**OBJETIVO:** Ejecutar la brazada del estilo espaldas, con óptima coordinación y eficacia, acorde a las técnicas más recomendadas.

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica
- Ejercicios de calentamiento
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina
- Trote con elevación de los talones
- Trote con elevación de rodillas
- Trote con elevación de los pies
- Trote con cambios de frente cada tres tiempos
- Movimiento de brazos formando círculos hacia delante
- Movimientos de brazos formando círculos hacia atrás
- Movimiento de brazos para el estilo libre
- Movimientos de brazos para el estilo dorso

Esta fase tendrá una duración de 15 minutos

#### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Explicación teórica sobre el movimiento del estilo dorso: elevando el brazo hacia atrás, con el dedo pulgar hacia arriba, la mano pasa hacia atrás de la cabeza y se ingresa con el dedo meñique en el agua, para luego empujar con la mano hacia abajo hasta topar la pierna, mientras la otra mano realiza de nuevo el mismo movimiento en forma alternada.

- Realizar este movimiento en posición de pie, alternadamente
- Deslizar de espaldas y realizar el movimiento de brazos alternadamente aplicando la técnica de la explicación teórica.
- Deslizar de espaldas y movimiento de un solo brazo
- Deslizar y hacer el mismo movimiento con el otro brazo
- De espaldas, con tabla en el abdomen, mover el brazo para el estilo espaldas
- Lo mismo con el otro brazo
- Flotar de espaldas con tabla de flotación en las piernas, realizar el braceo de espaldas

Esta fase tiene una duración de 40 minutos

### **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Flotar de espaldas con ligeros desplazamientos
- Flotar de espaldas con movimiento de brazos simultáneamente hacia atrás
- Nadar libre muy despacio
- Nadar de espaldas y luego girar a la posición ventral y nadar libre

Esta fase tiene una duración de 5 minutos.

**EVALUACION:** Al término de la clase, los alumnos estarán en condiciones de realizar la técnica de la brazada con mucha eficacia y coordinación, de manera que pueda desplazarse en la piscina sin ningún problema y con seguridad.

**SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE LA TECNICA DE LA BRAZADA ESTILO ESPALDA**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo**  
**Fotografía: Edisson Varela**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo**  
**Fotografía: Edisson Varela**

### **5.11.3 DECIMO SEGUNDO PASO: PRÁCTICA DE LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDAS**

**OBJETIVO:** Ejecutar los estilos libre y espaldas, con seguridad y auto confianza con una técnica adecuada, con fluidez y excelente coordinación

#### **ESTRATEGIAS**

- Motivación del maestro: Explicación teórico-práctica
- Ejercicios de calentamiento :
- Vuelta a la calma
- Evaluación

#### **PERIODO PREPARATORIO DE CALENTAMIENTO**

- Trote alrededor de la piscina
- Trote con elevación de talones
- Trote con elevación de rodillas
- Trote con elevación de la punta de los pies
- Movimiento de brazos con balanceos de adelante hacia atrás
- Movimiento de brazos formando círculos hacia atrás y hacia delante
- Movimiento de brazos para el estilo libre
- Movimiento de brazos para el estilo dorso

Esta fase tendrá una duración de 15 minutos

#### **PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE**

- Deslizamiento sin movimiento de piernas y brazos
- Deslizamiento con movimiento de piernas para el estilo libre
- Deslizamiento con movimiento de piernas para el estilo dorso
- Deslizamiento y nado del estilo libre
- Deslizamiento y nado del estilo dorso
- Patada para el estilo libre con tabla de flotación
- Patada del estilo dorso con tabla de flotación en el abdomen

- Brazada del estilo libre con tabla de flotación entre las piernas
- Brazada del estilo espaldas con tabla de flotación entre las piernas
- Nado de 25 metros del estilo libre
- Nado de 25 metros el estilo dorso
- Repetir varias veces el nado de 25 metros hasta llegar a conseguir una relativa resistencia y una respiración adecuada que le permita hacer un nado eficaz y continuo de los dos estilos.

Esta fase tendrá una duración de 40 minutos

### **FASE DE RECUPERACIÓN**

- Nado lento del estilo libre
- Nado lento y pausado del estilo espaldas
- Deslizamientos largos sin movimiento de brazos y piernas en decúbito ventral
- Deslizamientos sobre tabla de flotación
- Flotación estática de dorso en el agua con tabla de flotación sobre el pecho del nadador.

Esta fase tendrá una duración de 5 minutos

**EVALUACION:** Al final de la clase los alumnos estarán en condiciones de nadar 25 metros del estilo libre y 25 metros del estilo dorso, con seguridad y eficiencia.

## SECUENCIA DE PRÁCTICA DE LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela

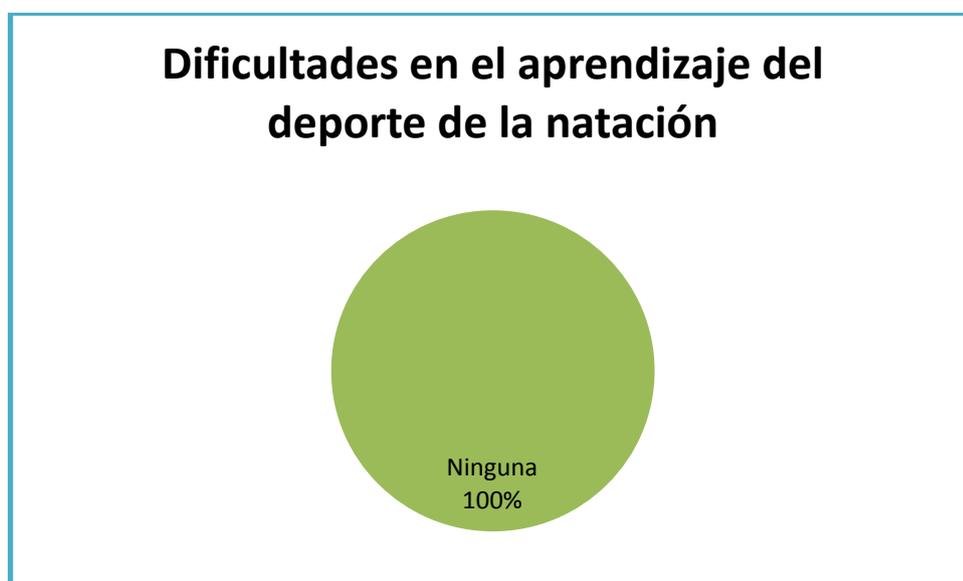
## 5.12 Evaluación del Proyecto

### POST ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO DE APRENDIZAJE DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN

Con el objetivo de evaluar el proyecto de aprendizaje del deporte de la natación en el Colegio Benigno Malo, se le pide contestar con sinceridad las siguientes preguntas marcando con una "X" la alternativa que Ud escoja.

**¿Personalmente se le presentaron dificultades para aprender a nadar?**

**Muchas** ( ) **Pocas** ( ) **Ninguna** ( )



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edison Varela S.

**ANÁLISIS:** Se puede deducir de las respuestas de los estudiantes que el aprendizaje del deporte de la natación es asequible para todas las personas, no tiene limitantes.

¿Considera Usted que el método empleado por el docente instructor le facilitó aprender a nadar? SI ( ) NO ( )



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edisson Varela S.

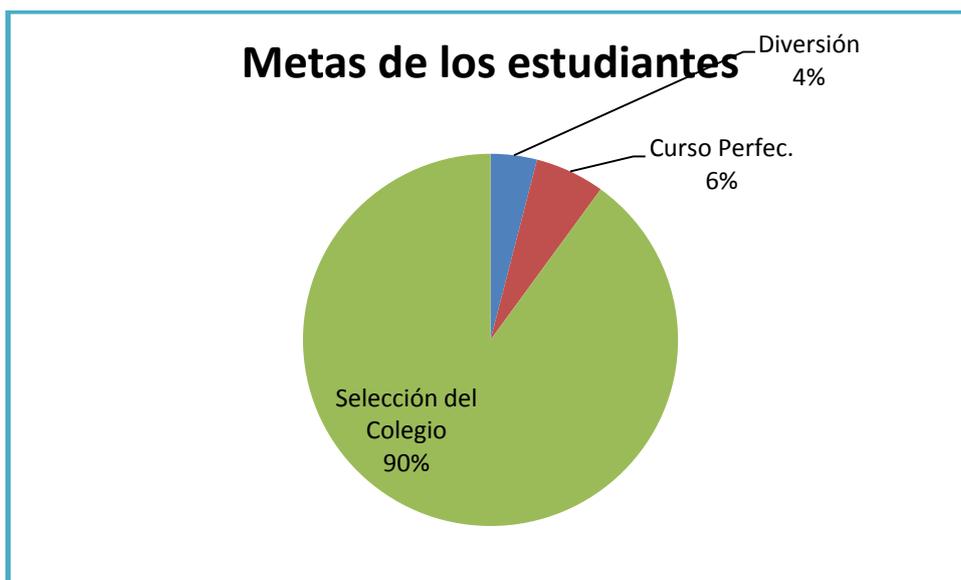
**ANÁLISIS:** Todos los estudiantes participantes reconocen la eficacia del método empleado por el docente instructor en el proceso de aprendizaje del deporte de la natación.

**¿Cuál es su meta ahora que usted sabe nadar?**

**Nadar por diversión** ( )

**Participar en cursos de perfeccionamiento** ( )

**Integrar la selección del plantel** ( )

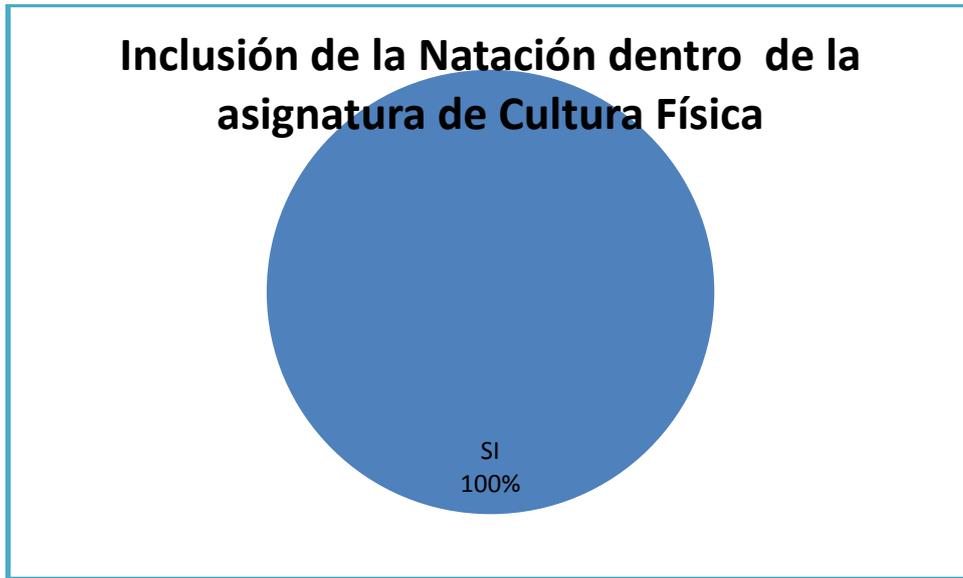


**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo

**Elaborado por:** Edisson Varela S.

**ANÁLISIS:** Se puede evidenciar la motivación despertada en la mayoría de los estudiantes 90% el aprendizaje del deporte de la natación, quienes expresan su deseo de integrar la Selección de natación del plantel; un porcentaje minoritario 6% de ellos desean participar en cursos de perfeccionamiento; un 4% de estudiantes utilizarán el aprendizaje de esta disciplina en actividades de diversión.

¿Considera usted que el aprendizaje del deporte de la natación debería estar incluido dentro de la asignatura de Cultura Física? SI ( ) NO ( )



**Fuente:** Encuesta a estudiantes del 8vo de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Elaborado por:** Edisson Varela S.

**ANÁLISIS:** La totalidad de los encuestados participantes en el proyecto de aprendizaje de la disciplina de Natación tienen el criterio de que su enseñanza debe estar incluida dentro de los aprendizajes de la asignatura de Cultura Física.

### 5.13 CONCLUSIONES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Los estudiantes que ingresan al Colegio Nacional Benigno Malo demuestran altas expectativas en el aprendizaje del deporte de la natación, siendo necesario que los docentes del área planifiquen una unidad didáctica dedicada a su enseñanza- aprendizaje.
2. Un Plan de enseñanza de la disciplina de la natación técnicamente y metodológicamente diseñado es un instrumento didáctico y práctico motivador para la enseñanza del deporte de la natación.
3. Motivados los estudiantes participantes en el proyecto, luego del aprendizaje de la disciplina de natación tienen como meta perfeccionar los estilos, para conformar la selección de natación que representará al plantel en el campeonato intercolegial.
4. Motivados los estudiantes participantes en el proyecto, luego del aprendizaje de la disciplina de natación tienen como meta perfeccionar los estilos, para conformar la selección de natación que representará al plantel en el campeonato intercolegial.
5. El éxito alcanzado con la aplicación de la propuesta con estudiantes de octavo año de educación básica motivará a las autoridades del plantel para que a través del Área de Cultura Física planificar cursos de enseñanza de esta disciplina con el objetivo de masificar este deporte entre todos los estudiantes.

## **RECOMENDACIÓN**

La estrategia metodológica “Doce pasos para aprender a nadar” es una herramienta pedagógica que podría ser aprovechada por todos los maestros de Cultura Física, en las instituciones educativas tanto de nivel básico, como en nivel secundario, con el objetivo de crear nuevas formas de recreación que eviten la rutina, masificar este deporte y hacer de la Cultura Física un elemento positivo en la formación integral de los estudiantes.

## **GLOSARIO**

**APRENDIZAJE:** Proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

**AUTOESTIMA:** Valoración positiva o negativa del autoconcepto.

**DEPORTE:** Conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva.

**EDUCACIÓN:** Proceso generado por toda influencia que el ser humano recibe del ambiente social, sean estas conductas, valores y patrones de comportamientos, a lo largo de toda su existencia, para adaptarse a las normas y valores sociales vigentes y aceptados en su integración a la sociedad.

**ESTILO:** Serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad.

**ESTRATEGIAS:** Procedimientos organizados, formalizados y orientados a la obtención de una meta claramente establecida.

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

**MOTIVACIÓN:** Es la fuerza que nos mueve a realizar actividades, tener la voluntad de hacer algo, ser capaces de perseverar en el esfuerzo por alcanzarlo durante el tiempo necesario.

## BIBLIOGRAFÍA

ALVAREZ, L. (1977). *Aspectos generales de la historia de la natación*. La Habana: Pueblo.

BERLIAUX, M. (1979). *Manual práctico de natación, polo, saltos, balet acuático*. Barcelona: Hispano-Europea.

BROCKMANN, P. (1978). *Natación: ayudas metodológicas para la enseñanza*. Buenos Aires : Kapeluz.

Buenas tareas .com. (abril de 2012). Recuperado el 5 de marzo de 2014, de [buenastareas.com/ensayos/Definicion-y-Tipos-De-Natacion/3857034.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Definicion-y-Tipos-De-Natacion/3857034.html)

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL . (01 de SEPTIEMBRE de 2004). Recuperado el 15 de Febrero de 2014, de <http://www.coe.es/web/COEHOME.nsf/b8c1dabf8b650783c1256d560051ba4f/487>

*Comunidad de Madrid* . (2014). Recuperado el 10 de Marzo de 2014, de [http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM\\_InfPractica\\_FA&cid=1142664326222&langua](http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_InfPractica_FA&cid=1142664326222&langua)

CORTINA, C. A. (Febrero de 2008). Retos del deporte Moderno. *Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física en la FES Zaragoza*. México D.F. , México: SEP: Secretaría de Educación Pública.

CULTURAL S.A. (2002). *GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES*. MADRID : CULTURAL S.A. .

DIEM, C. (1986). *Historia del Deporte* . Barcelona : Bellaterra.

F.I.N.A. (2009-2013). *Reglas de la Natación*. Recuperado el 12 de marzo de 2014, de [http://www.fen.org.ar/capacitacion/reglas\\_fina\\_natacion.pdf](http://www.fen.org.ar/capacitacion/reglas_fina_natacion.pdf)

Fundación Wikimedia Inc. . (02 de Enero de 2014). Recuperado el 15 de Febrero de 2014, de [wikipedia.org/wiki/Deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte): <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

*Galeon.com hispavista* . (2014). Recuperado el 9 de marzo de 2014, de Estilos de natación : <http://natacion.galeon.com/estilos.html>

KIPOTH, R. (1965). *Natación* . Buenos aires : Paidós .

- LOYOLA, D. (22 de octubre de 2009). *Monografías.com S.A.* Recuperado el 12 de Marzo de 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos75/ahogamiento-primeros-auxilios-metodos-rescate>
- MARTÍN, S. (1983). *La Natación* . La Habana : Pueblo y Educación .
- MEC. (2012). *Currículo de Educación Física*. Quito: Ministerio de Educación .
- PIJOAN, A. (1982). *Historia del Arte* . Barcelona: Salvat.
- REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA . (1992). *DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA* . Madrid: Espasa Calpe .
- ROBLES, J., ABAD, M., & GIMÉNEZ, F. (Noviembre de 2009). Recuperado el 20 de Febrero de 2014, de [deportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138](http://deportes.com/Revista-Digital-Buenos-Aires-Año-14-Nº-138): [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista-Digital)
- RODRÍGUEZ, N. (2010). *La importancia de aprender y practicar la natación*. Recuperado el 09 de marzo de 2014, de <http://www.afectos.org.mx/ed0002/pdf/natacion.pdf>
- SAAVEDRA, J., ESCALANTE, Y., & RODRÍGUEZ, F. (Noviembre de 2003). *Revista Digital*. Recuperado el 05 de Marzo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>: <http://www.efdeportes.com>

# **A N E X O S**

## Anexo 1

### ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO BENIGNO MALO

#### UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION CARRERA DE "CULTURA FISICA"

Con el objetivo de implementar el aprendizaje de la Natación en el Colegio Benigno Malo, se le pide contestar con sinceridad las siguientes preguntas marcando con una "X" la alternativa que Ud escoja.

FECHA:.....

CURSO:.....

...

1 - ¿De las opciones que le presentamos que deporte le gustaría practicar?

Futbol ( ) Básquet ( ) Vóley ( ) Natación ( ) Atletismo ( )

2.- ¿Se inclina Ud por los deportes individuales o colectivos?

Individuals ( ) Colectivos ( )

3.- Señale la opción respectiva.

Los deportes acuáticos le causan: Temor, ( ) motivan, ( ) es indiferente. ( )

4.- ¿ Sabe Ud. nadar ?

SI ( ) NO ( )

- Si su respuesta es positiva, que estilo le gustaría perfeccionar.

5.- ¿ Considera que Ud. necesita habilidades especiales para aprender a nadar ?

SI( ) NO ( )

6.- ¿Puede considerarse a la natación como un seguro de vida?

SI ( ) NO( )

**7.- ¿ Estaría Ud . dispuesto a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza?**

SI ( ) NO ( )

**8.- ¿ La natación desde su punto de vista es un deporte que tiene limitantes?**

Si ( ) NO ( )

**9.- ¿Estaría Ud. dispuesto a aprender técnicas de salvamento?**

SI ( ) NO ( )

**Gracias por su colaboración**

## Anexo 2

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

#### RECREACIÓN



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela

#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edison Varela



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo**  
**Fotografía: Edison Varela**



**Fuente: Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo**  
**Fotografía: Edison Varela**

## ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA GRUPO “A”



**Fuente:** Estudiantes del Octavo año de E. Básica del Colegio Benigno Malo  
**Fotografía:** Edisson Varela