

## RESUMEN

Nuestro estudio trata sobre la enseñanza de la natación para niñas de entre siete y ocho años, su evolución con el pasar de los años, y quienes han sido los grandes referentes de esta disciplina; además analizamos como están vistas las actividades acuáticas dentro del contexto de la cultura física, los contenidos del tercer año de educación básica, los objetivos que se deberían cumplir e incluso como estas benefician la formación del escolar.

Se analiza la edad óptima para iniciar con la práctica, la higiene y los aspectos de seguridad que se deben tener presentes, además consideramos la secuencia y métodos más apropiados de enseñanza de los estilos; en base a las encuestas realizadas a profesores y entrenadores, seguidamente desarrollamos un proceso de adaptación al medio acuático que consistía en lograr el dominio de siete pasos previos a la práctica de la natación, luego de evaluar y comprobar que todas han cumplido los sendas en cuestión proseguimos con el desarrollo de los aspectos técnicos de la natación para desarrollar las capacidades de nado en los estilos libre y espalda, mediante ejercicios específicos para cada uno de los aspectos.

**Palabras Claves:** enseñanza, natación, medio acuático, actividades acuáticas, niñas.

---

## INDICE

RESUMEN .....	1
CAPÍTULO I.....	15
ASPECTOS GENERALES DE LA NATACIÓN .....	15
1.1 RESEÑA HISTÓRICA .....	15
1.2 La Natación en el contexto de la Cultura Física.....	19
1.2.1 La importancia de la natación en la educación del niño .....	20
1.2.2 Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física.....	21
1.2.3 Desarrollo de los contenidos de educación física en el medio acuático.....	21
1.2.4 Funciones de las actividades acuáticas en el contexto educativo dentro del área de educación física, que permite alcanzar una formación integral de los alumnos. ....	22
1.2.5 Objetivos didácticos relacionados con en el medio acuático en el tercer año de educación básica.....	23
1.2.6 Ventajas del medio acuático.....	23
1.3 Cuándo iniciar a nadar .....	24
1.3.1 Las fases sensibles del aprendizaje .....	25
1.3.2 Organización de los recursos .....	26
1.4 Higiene y seguridad en el agua .....	27
1.4.1 Consideraciones a tener en cuenta para la práctica adecuada y satisfactoria. ....	27
1.5 Secuencia de aprendizaje de los estilos.....	29
CAPITULO II .....	31
ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO .....	31
2.1 Reconocimiento del medio acuático: .....	31
2.2 Desplazamientos.....	32
2.3 Respiración.....	32
2.4 Flotación .....	33
2.5 Sumersión.....	35
2.6 Entradas o saltos .....	35
2.7 Locomoción .....	36
CAPITULO III.....	38

---

---

METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA.....	38
3.1 Métodos didácticos a utilizar para la enseñanza-aprendizaje .....	38
Método Visual Directo.....	38
Método fragmentario.....	39
Método global .....	39
3.2 Aspectos técnicos del estilo libre y espalda .....	40
3.2.1 Posición del cuerpo .....	40
3.2.2 Movimiento de piernas .....	40
3.2.3 Movimiento de brazos .....	41
3.2.4 Respiración.....	41
3.2.5 Coordinación.....	42
3.4 Metodología.....	42
3.4.1Características de la muestra .....	42
3.4.2 Materiales .....	43
3.4.3 Método utilizado.....	43
3.3.1 Posición del cuerpo .....	46
3.3.2 Movimiento de piernas .....	46
3.3.3 Movimiento de brazos .....	46
3.3.4 Coordinación .....	47
CAPITULO IV .....	51
RESULTADOS .....	51
4.1 Análisis de los resultados.....	57
CONCLUSIONES .....	60
RECOMENDACIONES.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63



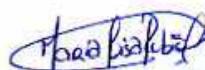




## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, MARIA LUISA RUBIO CABRERA, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.



MARIA LUISA RUBIO CABRERA  
010413011-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

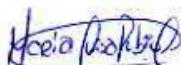
Cuenca - Ecuador



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, MARIA LUISA RUBIO CABRERA, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIZACIÓN DE CULTURA FÍSICA. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.



MARIA LUISA RUBIO CABRERA  
010413011-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316  
e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103  
Cuenca - Ecuador



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.



CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA  
010321281-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316  
e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103  
Cuenca - Ecuador



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIZACIÓN DE CULTURA FÍSICA. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.



CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA  
010321281-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN A LA NATACIÓN CON  
NIÑAS DE LOS TERCEROS DE BÁSICA DE LA ESCUELA SOR TERESA  
VALSÉ.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A  
LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO(A) EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIZACIÓN  
DE CULTURA FÍSICA.**

**AUTORES:**

MARÍA LUISA RUBIO CABRERA

CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA

**TUTOR:**

LCDO. PATRICIO GARNICA

**Cuenca-Ecuador**

**2012**

## DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este trabajo a mi hija y a mis padres porque ellos han sido el motor que me ha impulsado a realizar este esfuerzo y cumplir uno de mis sueños más grandes en mi vida.

*María Luisa Rubio C.*

Con amor dedico este trabajo a mi madre por haber estado siempre presente en todos los pasajes de mi vida para apoyarme e impulsarme a prosperar, a mi familia y de manera muy especial a mi esposa María Luisa y a mi hija Marcelita que han sido una inspiración para salir adelante.

*Christian B. Zhañay P.*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco al Creador, a mis padres, a las niñas que participaron activamente en mi propuesta metodológica, a mi tutor y a todos quienes de una u otra manera colaboraron para la culminación exitosa de este proyecto.

*María Luisa Rubio C.*

Doy gracias a Dios por permitirme llegar a este momento tan importante en mi vida, a mis padres y hermanos que de una u otra manera han contribuido para este logro, a mis maestros por brindarme sus conocimientos, y de manera especial al Lcdo. Patricio Garnica tutor de este trabajo por la colaboración brindada.

*Christian B. Zhañay P.*

---

## **PROPIUESTA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DE LA NATACIÓN CON NIÑAS DE LOS TERCEROS DE BÁSICA DE LA ESCUELA**

**“SOR TERESA VALSÉ”**

### **JUSTIFICACIÓN**

Nuestra propuesta nace debido a que creemos necesario brindar otra alternativa deportiva dentro de la institución puesto que tradicionalmente se incentiva a la práctica del baloncesto y del fútbol, nosotros a través de esta propuesta aspiramos motivar la práctica de este deporte a través de un proceso adecuado de la familiarización al medio acuático, culminando con el desarrollo de la capacidad de nado, contribuyendo a aumentar el autoestima para que de esta manera desarollen el gozo, la seguridad y confianza para desenvolverse dentro del medio acuático, utilizaremos la natación como medio de socialización y finalmente lograremos la participación activa de las niñas en cada una de sus clases.

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Ha sido evidente la inexistencia de la práctica de este deporte en la Unidad Educativa Sor Teresa Valsé donde se practica otras actividades deportivas dejando a un lado la natación por consiguiente impidiendo el correcto desarrollo de las habilidades y destrezas que impiden guiar con equilibrio el proceso de enseñanza-aprendizaje en este año de educación básica.

Un mal proceso en la adaptación al medio acuático conlleva a un incorrecto desarrollo de la capacidad de nado, ya sea esto por desconocimiento o por la falta de interés sobre esta actividad, no se da la importancia que requiere, fallando de esta manera en el desarrollo integral

---

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

Elaborar una propuesta metodológica para la iniciación de la natación con niñas de los terceros de básica de la Escuela Teresa Valsé, a través de la utilización de materiales adecuados para la correcta familiarización al medio acuático siendo esto la base para el aprendizaje de los estilos libre y espalda.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer los métodos actuales para la iniciación de la natación en niñas de la Escuela Teresa Valsé.
- Ejecutar el proceso de adaptación al medio acuático que permita tener una base sólida para la enseñanza de los estilos libre y espalda.
- Enseñar los estilos libre y espalda por medio de métodos

---

## CAPÍTULO I

### ASPECTOS GENERALES DE LA NATACIÓN

El presente capítulo tiene como fin conocer los aspectos históricos más relevantes de la natación desde sus orígenes, iniciaremos el recorrido con las antiguas civilizaciones donde enfocaremos la forma de la utilización del medio acuático y como ha ido evolucionando a través del tiempo hasta llegar a lo que hoy conocemos como natación.

#### 1.1 RESEÑA HISTÓRICA

El agua constituye un elemento vital para el hombre; sin ésta no sería posible la vida humana, pero su importancia ha trascendido dicho nivel y ha sido fundamental en todas las esferas del desarrollo humano.

El hombre ha utilizado el medio acuático para obtener alimento, viajar, conquistar, comercializar, conocer, competir y recrearse, entre otras, pero para poder desarrollar las actividades en las que es imprescindible interactuar directamente con el medio acuático debe cumplir con un primer objetivo que consiste en asegurar su supervivencia en este (no ahogarse), buscando y logrando una autonomía de movimiento capaz de mantenerlo seguro en el agua.

Las actividades acuáticas comprenden una serie de conceptos que a su vez implican unas labores, juegos y actividades realmente en auge por sus múltiples aplicaciones.

La historia del desarrollo de la natación como actividad física y como modalidad competitiva nos ayuda a entender mejor la evolución técnica de cada uno de los estilos deportivos en las diferentes etapas del desarrollo de la humanidad.

---

El desarrollo de la natación ha estado siempre ligado al desarrollo de las culturas de los diferentes pueblos, siempre ha existido un contacto directo del hombre con el agua, este elemento brindaba solución a muchas necesidades del hombre de la antigüedad:

- Defensa: frente a animales o enemigos.
- Transporte: en su forma primaria (nadar), el uso de embarcaciones.
- Comunicación: utilización de ríos como medio de intercambio de productos.
- Higiene: para aseo personal y lavado de utensilios.
- Alimento: agua y cacería de animales que iban a las orillas de las fuentes a refrescarse.
- Recreación: utilización del medio acuático en actividades lúdicas.

Teniendo en cuenta esta situación es fácil entender porque los primeros asentamientos humanos ocurrieron cerca de fuentes de agua; podemos imaginar al hombre primitivo enfrentado cotidianamente a la necesidad de desplazarse en el agua, incluso podemos imaginarlo observando a los diferentes animales que habitaban o frecuentaban las aguas para luego tratar de imitar sus movimientos y así lograr sostenerse y avanzar.

Ricardo Vera Tornell. “Hace referencia a la vida de diferentes pueblos y a su relación directa con el agua”.<sup>1</sup>

Los primeros asentos de las civilizaciones estuvieron en las inmensas llanuras occidentales asiáticas; en las vastas y fértiles planicies regadas por el Éufrates y el Tigris.

---

<sup>1</sup> Ricardo Vera tornell, *Historia universal de la civilización*. Citado por Ruiz. S. Natación: Teoría y práctica. Edit. kinesis. 2005, pág. 20.

---

Es evidente la dependencia que los hechos históricos tienen de las condiciones del medio en que se desarrollan. Un pueblo insular o ribereño tendrá por necesidad que dedicarse a las actividades marineras y su espíritu será abierto y comunicativo.

“Para resaltar aún más el papel del agua en el asentamiento de los primeros pueblos es importante decir que solo se abandonaban los centros de población cuando se agotaban las existencias de agua o cuando no podían utilizarse debido a la contaminación o a las inundaciones que barrían con todo lo que encontraban; más adelante confirma: los esfuerzos del hombre para encontrar una relación más adecuada con las aguas de la tierra han ayudado a moldear su carácter y su apreciación del mundo que lo rodea”.<sup>2</sup>

A continuación se describe el desempeño que tenían algunas civilizaciones de la antigüedad por ejemplo; para los egipcios el agua era su segunda naturaleza; desde tiempos remotos la natación era una práctica común, algunos grabados y jeroglíficos del imperio egipcio muestran escenas de personas nadando en el Nilo o utilizando la natación como forma de ataque y defensa en batallas navales. Incluso indican que el aprendizaje de la natación formaba parte del proceso educativo de cortesanos y príncipes.

La natación tuvo un desarrollo muy significativo en la cultura cretense, los habitantes de la isla de Creta eran expertos nadadores y buceadores dominaban las técnicas de pesca submarina.

En el pueblo Romano la natación mantenía su importancia formativa para los jóvenes, los romanos construyeron instalaciones denominadas termas y eran centros que contaban con piscinas con diferentes temperaturas, saunas y salones de estar.

---

<sup>2</sup> *Bernard Frank, Citado por Ruiz. S. Natación: Teoría y práctica. Edit. kinesis. 2005, pág. 20.*

---

En Latinoamérica se considera que la natación tuvo mucha difusión en el México prehispánico, en algunas lapidas de Monte Albán en Oaxaca, se observan grabados que muestran personas en actitud de nadar; las culturas maya y azteca desarrollaron actividades acuáticas como el buceo.

Hacia mediados del siglo XV se transforma la orientación académica en los diferentes centros educativos. La actividad física vuelve a adquirir importancia dentro del programa de estudios, la natación adquiere así un impulso fundamental para su desarrollo. Aparece entonces hacia 1.538 un manual de natación (Colymbetes sirve de arte natandi) su autor fue Nicolás Wynmann.

Hacia finales del siglo XVI la natación presenta un desarrollo notable su utilización está ligada no solo al aspecto de seguridad sino también al profiláctico como medio para tratar algunas afecciones de salud, existen datos de competencias de natación en Venecia hacia el año 1.515.

Hacia 1.760 se abrieron las primeras piscinas públicas en París, en 1778 se celebraron las primeras competencias oficiales en Inglaterra, en 1869 se fundó la Federación Amateur de natación de Gran Bretaña; en el mismo año Tom Morris se proclamó campeón nacional al ganar la carrera de la milla en el Támesis. En 1896 la natación formó parte del programa oficial de los Juegos olímpicos celebrados en Atenas desde entonces ha estado dentro de los juegos olímpicos.

A partir de estos acontecimientos la natación toma un realce de gran consideración dado que en 1.908 se crea la FINA (Federación Internacional de Natación) dedicada a regular el deporte como tal y además algunas variables como los clavados, el nado sincronizado y el polo acuático.

Paralelo al resto del mundo, la difusión de la natación como novedad deportiva en nuestro país arrancaría con el nacer del siglo XX, cuya práctica se inicia en clubes privados de la ciudad de Guayaquil. Asiduos practicantes de este deporte realizaban torneos locales que se desarrollaban regularmente. Este alto nivel de aceptación y práctica tendría su corona en el campeonato Sudamericano de

Natación en 1938 donde el Ecuador con solo cuatro deportistas gano el IV Campeonato Sudamericano para varones en Lima. Ellos fueron: Luis Gilbert, Alcivar Elizalde, Ricardo Planes y Abel Gilbert. Por esta proeza se les llamo los cuatro mosqueteros. En la década de los 70 Jorge Delgado Panchana fue considerado el mejor nadador de Sudamérica y uno de los más destacados del mundo. En la Olimpiada de 1972 Múnich, Alemania participo en la final de los 200m. Mariposa quedando en cuarto lugar.

Igual meritoria vida deportiva posee Mariuxi Febres Cordero campeona y multimedallista sudamericana cuya carrera deportiva tal vez se opaco con la sombra de Jorge Delgado, sin embargo mantiene intactos varios records nacionales.

Actualmente la Federación Ecuatoriana de Natación, que se conoce también con las siglas FENA, es la única persona jurídica de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador: planificación, dirección, ejecución, control general de la natación, saltos ornamentales, el nado sincronizado, el polo acuático y la natación en aguas abiertas.

## 1.2 La Natación en el contexto de la Cultura Física

El Ministerio de Educación considera que el aprendizaje de Cultura Física y como disciplina la natación es una parte esencial en el proceso de formación que permitirá a los educandos prepararse en la vida para el presente siglo ya que esta asignatura para el sistema de educación básica tiene un enfoque práctico mediante el cual se pretende que el estudiante desarrolle su estructura corporal, psíquica y social, también será capaz de desarrollar adecuadamente las habilidades destrezas y capacidades dentro del medio acuático.

### 1.2.1 La importancia de la natación en la educación del niño

La sociedad es consciente de la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades que relacionadas con el cuerpo y el movimiento puedan contribuir al desarrollo de la persona y a la mejora de su calidad de vida. En este sentido, la práctica de actividades acuáticas se presenta como una alternativa más. Prueba de ello es, por un lado, que muchos estudios concluyen que la natación es la actividad más practicada por la población.

Al hablar de importancia de las actividades acuáticas en la educación del niño cabe resaltar que existe una característica fundamental como es la psicomotricidad, en este caso en el esquema corporal, se distingue una mejor predisposición a disociar movimientos y una notable coordinación sensomotora.

Domina la noción de distancia y las coordinaciones complejas de los brazos, atrapa utensilios, lanza con fuerza objetos, conoce las nociones de fuerza y distancia, toma conciencia del aspecto físico y comienza con los juegos en grupo, la aceptación de reglas ayuda a la capacidad imaginativa y de ficción, disfruta realizando habilidades y destrezas que superen a los compañeros de grupo, la competición es la forma más natural y espontánea de manifestación personal.

Mediante el juego y los ejercicios competitivos adquiere conciencia de sus posibilidades y limitaciones motrices, ayudándole a una madurez de la mente a la respuesta muscular y afectiva.

“La Natación es el arte que una vez adquirido permite al hombre sostener su cuerpo en el agua, o sumergirlo a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que se desea”<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> *Enciclopedia, Autodidáctica Océano a Color, Deportes P. 1638*

En este sentido la formación deportiva de 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 permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales, antes de llegar a ser nadador, él alumno debe pasar por obligadas etapas, cada una de estas con ciertas características. Para que de esta manera podamos aplicar una metodología que nos ayude a enseñar y aprender a nadar adecuadamente a los niños.

### **1.2.2 Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física**

En la actualidad son muchos los centros educativos que incluyen dentro del área de Educación Física sesiones en el medio acuático. Sin embargo, en la mayoría de ocasiones están orientadas exclusivamente en la enseñanza de los estilos de natación, llevándonos al error de creer que el medio acuático es únicamente el deporte de la natación. Desde el área de Cultura Física debemos llegar mucho más allá y utilizar este medio en toda su magnitud y aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece para el desarrollo integral de la persona. Para ello, es necesario plantear la práctica de actividades acuáticas desde un enfoque educativo, siguiendo las directrices que marca el currículum para esta área de la educación. Por tanto, lo importante va a ser conocer las verdaderas características de las actividades acuáticas con el fin de utilizarlo como vehículo para el desarrollo y aplicación de los bloques de contenidos incluidos en el currículo, que nos va a permitir adaptarlo al propio contexto.

### **1.2.3 Desarrollo de los contenidos de educación física en el medio acuático**

Dentro de la matriz de contenidos para el tercer año de básica, tomando en cuenta el bloque de movimientos naturales y dentro de este los grandes contenidos denominado movimiento y Agua: como proceso a seguir dentro de este tenemos la familiarización con el medio acuático, la flotación y respiración, nosotros

---

cumpliremos los siete pasos para la una correcta adaptación al medio acuático y a su vez la metodología a seguir para la enseñanza del estilo libre y espalda.

#### **1.2.4 Funciones de las actividades acuáticas en el contexto educativo dentro del área de educación física, que permite alcanzar una formación integral de los alumnos.**

- *Función Conocimiento:* El movimiento como instrumento cognitivos fundamental de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato, el alumno tiene conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea.
- *Función Anatómico - Funcional:* Mejorando e incrementando, mediante el movimiento, la propia capacidad físico-motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.
- *Función Estética y Expresiva:* Se dan manifestaciones y situaciones que, a partir de gestos, movimientos, tienen una clara intención expresiva.
- *Función Comunicativa y de relación,* en tanto que el alumno utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas.
- *Función Higiénica,* relativo a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, así como la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones. .

Utilizar el medio acuático no representa practicar la natación como deporte de competición; desde la Cultura Física debemos aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece este medio para el desarrollo integral de la persona.

Por todo esto es necesario aplicar nuevos enfoques del medio acuático a la Educación Física, programando y desarrollando los objetivos y contenidos de esta en las actividades acuáticas y de acuerdo con el currículum adaptarlo a nuestra propia realidad.

---

### **1.2.5 Objetivos didácticos relacionados con en el medio acuático en el tercer año de educación básica**

Objetivos Acuáticos Generales en el tercer año de básica

1. Iniciar la práctica y familiarización de las actividades acuáticas
2. Incrementar el conocimiento y práctica de las actividades acuáticas aplicando técnicas específicas elementales.

Objetivos Acuáticos Específicos del tercer año de básica (7-8 años)

1. Conocer y practicar la sistematización de los juegos en el agua.
2. Encontrar variaciones en los juegos indicados.
3. Desarrollar las habilidades acuáticas básicas: respiración, flotabilidad, desplazamientos, sumersión, saltos y locomoción para lograr el dominio de su cuerpo en el medio acuático.
4. Ejecutar con seguridad movimientos bajo el agua.
5. Conocer y practicar técnicas de nadar.
6. Potenciar la confianza de las posibilidades propias en cada uno de los alumnos en el medio acuático.

---

### **1.2.6 Ventajas del medio acuático**

Una de las causas por las que actualmente existe un mayor aprovechamiento del medio acuático por parte de los maestros y profesores/as de Educación Física para el desarrollo de sus respectivos programas son los beneficios que se obtienen durante la práctica de actividad física en el agua. Esos beneficios afectan a los distintos ámbitos: físico, fisiológico, cognitivo, psicomotriz, social, afectivo y emocional, y por tanto nos va permitir alcanzar el desarrollo integral del alumno, que no es otro que uno de los grandes objetivos del sistema educativo.

---

A continuación enumeraremos algunas de las principales ventajas del medio acuático:

- Contribuir al desarrollo las capacidades físicas básicas de acuerdo a la edad de los alumnos.
- Contribuye al desarrollo de las cualidades coordinativas.
- Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor de los alumnos.
- Mejorar el funcionamiento de todos y cada uno de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Desarrollo de las funciones intelectuales: análisis, comprensión, decisión, memoria.
- Mejora de los aspectos volitivos: esfuerzo, voluntad, constancia.
- Desarrollo de las capacidades psico-motrices: lateralidad, ritmo, percepción espacial y temporal, desarrollo del propio esquema corporal, relajación, entre otras.

### **1.3 Cuándo iniciar a nadar**

Se debe tener claro que el iniciar la práctica a temprana edad significa adaptación con el medio acuático, experimentación en un medio diferente al que está acostumbrado el niño, el trabajo antes del los 6 años desde el punto de vista técnico- deportivo no tiene incidencia en el resultado deportivo de los nadadores a largo plazo.

Definitivamente el proceso de natación con niños debe centrarse en una vivencia agradable en el agua, es un espacio donde los niños aprenden a desenvolverse en el medio acuático. Ese espacio físico donde se desarrollan las actividades de enseñanza-aprendizaje no es sólo un lugar donde llevar a cabo las tareas propuestas por el instructor, sino un medio para lograr un desarrollo motriz general y posteriormente el logro de elementos técnicos específicos; para llegar a

---

esto nos valdremos de juegos, ejercicios atractivos para que los realice el niño pues con esto se consigue el interés del niño hacia la disciplina y por consiguiente la adquisición de habilidades técnicas de la disciplina y a su vez fomenta las relaciones interpersonales así como el trabajo individual.

“La edad de 7 – 8 a 11 años constituye el periodo óptimo para enseñar a los niños las bases de la técnica deportiva, al observar el principio de accesibilidad e individualidad, los niños de esa edad pueden asimilar los ejercicios relativamente duraderos en la natación con la intensidad moderada en la técnica en momentos exactos y económicos”.<sup>4</sup>

### **1.3.1 Las fases sensibles del aprendizaje**

Las fases sensibles o periodos críticos, son etapas en las que el ser humano es más permeable a cierto tipo de aprendizajes, es decir, es más sensible a determinadas estimulaciones del entorno que le provocan la adquisición de unos aprendizajes sobre otros.

Debemos conocer la importancia de estas fases ya que sin ellas no se podría desarrollar al máximo las capacidades de los niños, es importante aprovechar los momentos óptimos de incidencia para cada una de las capacidades biomotoras y tener en cuenta las diferentes capacidades físicas, en cada momento del desarrollo ya que deben tener tratamientos diferentes y especiales para cada edad biológica, a continuación se especifican las características que presentan las niñas de siete - ocho años:

---

<sup>4</sup> Makarenco en “el joven nadador. Citado por Ruiz. S. Natación: Teoría y práctica. Edit. kinesis. 2005, pág. 68.

Siete años: Responde con seguridad y fluidez a las consignas relacionadas con la orientación, ubicación y direcciones espaciales, es capaz de concentrarse en algo que desea aprender, reiterando la actividad hasta sentirse satisfecho con sus logros (Del mismo modo puede abandonarla).

Ocho años: Se interesa por juegos y deportes organizados, las nociones tridimensionales del espacio se van estructurando con mayor solidez.

Es importante aclarar que de no aprovechar estos períodos de asimilación de cada niño se presenta lo que algunos autores definen como el fenómeno del tren perdido lo que significa que lo que el niño no aprendió a la edad óptima difícilmente lo podrá aprender a una edad más avanzada.

### **1.3.2 Organización de los recursos**

Para comenzar con las clases delimitaremos los espacios por los cuales las niñas podrán desenvolverse sin ningún peligro, las instalaciones se prestan para desarrollar las sesiones de forma variada, es preciso buscar alternativas que ayuden a llevar a cabo actividades lúdicas, con el objetivo de desarrollar nuestros propósitos: mejorar las nociones espaciales de las alumnas, la masificación de este deporte y la socialización.

El Espacio y material deben ser utilizados mayoritariamente en forma de juego, el tipo de juegos a llevar a cabo con niños es muy amplio: desde juegos sensoriales y simbólicos, a juegos psicomotrices, de expresión corporal, populares, adaptados al medio acuático.

“El niño y el espacio donde se realizan las actividades educativas son elementos que ayudarán al sujeto en su proceso de adaptación al medio. Así, la estimulación y las posibilidades de trabajo que éste confiera al niño son tan importantes que el espacio ha dejado de ser un mero elemento organizativo para pasar a ser parte

---

fundamental de las metodologías de trabajo, pues el contexto influye, como se ha visto, en el desarrollo del sujeto".<sup>5</sup>

Los objetivos y contenidos a trabajar durante las sesiones de natación deben ser acordes a las posibilidades de las alumnas y seguir un planteamiento lógico en función de sus posibilidades.

#### **1.4 Higiene y seguridad en el agua**

Para iniciar la práctica de la natación en las niñas se debe considerar aspectos que aseguren su integridad física y más aun su bienestar en cuanto a salud, conjuntamente el cumplimiento de las normas de higiene contribuirá a que la práctica se la realice con mayor efectividad y bienestar.

La práctica de la natación de seguro presentara algunas complicaciones en la salud debido a las características propias del medio, cambios intempestivos del clima, temperatura del agua, entre otras situaciones. Pero no es para asustarnos sino para poner atención a tiempo y dar soluciones eficientes, a continuación algunas de las más frecuentes afecciones que suelen presentarse: Resfrios, Sinusitis, Otitis, Faringitis, Dermatomicosis, Alergias.

##### **1.4.1 Consideraciones a tener en cuenta para la práctica adecuada y satisfactoria.**

- En cuanto a seguridad respecta, debemos considerar algunos aspectos básicos e importantes para prevenir accidentes y situaciones que podrían resultar traumatizantes para la niña:

---

<sup>5</sup>Según Vázquez (2004), nota tomada de <http://www.efdeportes.com/efd127/actividad-acuatica-infantil.htm>

- ✓ Conocimiento y experimentación de la profundidad de la piscina (familiarización con el medio).
  - ✓ Hacer énfasis en utilizar los espacios destinados para el ingreso y salida de la piscina.
  - ✓ Por ningún motivo permitir o hacer que las niñas corran alrededor de la piscina.
  - ✓ Facilidad de acceso a los implementos auxiliares.
  - ✓ No exceder el número de alumnado.
  - ✓ Por ningún motivo las niñas deben ingresar a la piscina sin la supervisión del instructor.
  - ✓ En lo posible tratar de que el grupo con el que trabajamos sea homogéneo en cuanto a la edad.
  - ✓ La ubicación de instructor es de gran relevancia, nosotros debemos estar lo más atentos y cercanos a las niñas para que no exista situaciones desagradables.
- 
- **En cuanto al aseo personal** respecta, debemos considerar las siguientes recomendaciones:
    - ✓ Ducharse antes de ingresar a la piscina y después de la clase.
    - ✓ Usar gorra de baño.
    - ✓ Usar sandalias para prevenir infecciones en los pies.
    - ✓ Utilización de gafas para prevenir infección en la vista y para un mejor desplazamiento en el agua.

- 
- ✓ Si por alguna causa la niña ha sufrido un corte o lastimado recomendar que no ingrese.
  - ✓ Al salir de la piscina la niña debe cubrirse lo más rápido posible para evitar procesos virales.
  - ✓ No ingerir alimentos pesados al menos dos horas previas a la práctica.

Para terminar debemos acotar que cualquier tipo de avance que puedan tener las niñas se debe sin duda a la constancia y regularidad en las clases, a más de la disciplina que conlleva la práctica de un deporte, debemos tener claro las posibilidades y limitaciones de cada una de las practicantes.

## 1.5 Secuencia de aprendizaje de los estilos

No existe una secuencia estipulada o establecida para la enseñanza de los estilos, muchos autores recomiendan iniciar el proceso de aprendizaje de estilos a partir de espalda o libre, pues son semejantes.

“Los adultos pueden iniciar el aprendizaje de la natación con espalda, pecho, pues en estos la exhalación dentro del agua no es indispensable; con los niños en cambio se debe iniciar un proceso orientado de una vez a la asimilación de la técnica correcta aprovechando la facilidad que tienen para asimilar, con un correcto aprendizaje, y posteriormente a una corrección de la técnica”.<sup>6</sup>

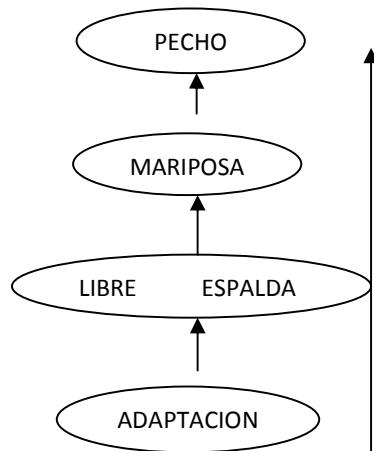
“Todo el mundo debería conocer por lo menos los movimientos de la natación llamada braza (pecho); pues esta es la natación natural”.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Bulgakova, en su libro LA NATACION, *Citado por Ruiz. S. Natación: Teoría y práctica. Edit. kinesis. 2005, pág. 98.*

<sup>7</sup> Felipe Rossi en su libro, NADAR ES FACIL, *Citado por Ruiz. S. Natación: Teoría y práctica. Edit. kinesis. 2005, pág. 98.*

Después de analizar los procesos de enseñanza de algunos instructores, los criterios de los autores mencionados y por experiencias propias determinamos que el siguiente esquema es el que más se ajusta a nuestra propuesta.



**Gráfico Tomado de RUIZ, S Natación: Teoría y práctica. Edit. Kinesis pág. 102, 2005**

El instructor determinará no solo la secuencia adecuada sino la selección de medios y métodos más adecuados para el desarrollo de un proceso de enseñanza aprendizaje, definitivamente se debe iniciar con la adaptación luego con los estilos básicos el estilo más indicado para iniciar con niños es el libre y espalda, como orientación deportiva y para adultos el estilo pecho como orientación utilitaria, teniendo como base la adaptación.

---

## CAPITULO II

### ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

El presente capítulo trata sobre los pasos o proceso que vamos a seguir para lograr un mejor desempeño de las alumnas dentro del medio acuático y su posterior aprendizaje de los estilos libre y espalda, es indispensable lograr el cumplimiento de cada uno de estos sendas teniendo en cuenta siempre que debemos trabajar de lo fácil a lo difícil, de lo natural a lo construido, para que las practicantes lo asimilen de la mejor manera, ganen confianza y dominen su cuerpo dentro en el medio acuático.

Las actividades que seguiremos son las siguientes: Reconocimiento al medio, desplazamientos, respiración, flotación, sumersión, entradas o saltos y locomoción.

Para el desarrollo de este proceso hemos destinado nueve clases, es decir tres semanas, dentro de las cuales las escolares trabajaran gran variedad de actividades para dominar cada uno de los pasos estipulados dentro del proceso de adaptación.

#### 2.1 Reconocimiento del medio acuático:

Este es quizá el paso más importante para la iniciación de la natación, es importante hacer que la niña reconozca el medio en el que se va a desenvolver de diversas maneras con variedad de ejercicios, con el fin de que la alumna reciba la información visual, auditiva, táctil; que contribuya a que cada vez se familiarice más con el medio y realice todos los ejercicios y tareas con seguridad.

---

Dentro de este punto hemos énfasis desde la primera clase en las normas que deben cumplir, hemos recorrido con las principiantes las instalaciones con las que se cuenta, nosotros realizamos ejercicios variados fuera y dentro del agua para que las participantes logren afianzarse.

Con lo antes menciono logramos que las escolares conozcan las instalaciones donde se van a desenvolver fuera de la piscina no hubo mayor dificultad pero al tomar contacto con el agua observamos que al principio la gran mayoría tenía miedo, no se soltaban del bordillo y demás situaciones que denotaban su preocupación pero después de los ejercicios realizados podemos afirmar que la totalidad del grupo superó este paso.

## **2.2 Desplazamientos**

Al haber logrado superar con éxito el paso anterior lo que sigue es mostrarle a las niñas maneras de desplazarse para que ella también experimente modos de hacerlo lo que se busca es crear la conexión entre la principiante y el medio acuático es decir que la niña domine su cuerpo dentro de la piscina sin ninguna dificultad.

Cada uno de los ejercicios que nosotros trabajamos tienen relación, lo ideal es que la alumna lo asimile, ejecute correctamente y vaya creando un hábito que posteriormente contribuirá a desarrollar la técnica.

Al finalizar el período destinado para cumplir con los desplazamientos, observamos que la mayoría del grupo ejecuta como esperábamos y estamos en condiciones de continuar con el siguiente paso.

## **2.3 Respiración**

La respiración es de gran importancia, podríamos considerarla como la base de la ambientación y por consiguiente de todo el proceso para la práctica de la natación,

---

el hecho de inculcar en la niña una nueva y distinta manera de respirar requiere de algún tiempo y paciencia, dado que en la natación la inhalación se la realiza por la boca de manera breve y la exhalación por la nariz de manera prolongada.

Lo importante es saber cómo direccionar a la niña para que adopte de la mejor manera ésta técnica y esto lo podemos lograr realizando ejercicios previos fuera del medio acuático.

Es determinante que exista una adecuada coordinación entre la respiración y los diferentes movimientos corporales para lograr un desarrollo óptimo de la disciplina, la expulsión del aire debe empezar inmediatamente después de haber efectuado la inspiración.

Para familiarizar a la principiante con esta nueva acción es trascendental trabajar la inhalación y la exhalación de manera separada mediante un proceso repetitivo y prolongado de ejercicios propios para esta actividad y luego de lograr el dominio de estas individualmente podremos combinarlas; La asimilación correcta de la respiración posibilitará un aprovechamiento más satisfactorio de la técnica natatoria.

Después de cada ejercicio realizábamos juegos relacionados con la clase, recordándoles la importancia de mantener los ojos abiertos mientras estemos sumergidos pues les brinda mayor seguridad y logramos en las niñas el éxito deseado lo cual nos indica que están listas para el próximo paso.

## 2.4 Flotación

La flotación al igual que los pasos anteriores tiene su importancia en la enseñanza aprendizaje de la natación, es el momento en que la alumna a logrado dominar su cuerpo dentro del agua lo cual le permite moverse a su voluntad, la

---

practicante a adquirido esta cualidad después de realizar una serie de ejercicios y trabajos previos para asimilar la correcta acomodación de su cuerpo en el agua y la ubicación adecuada de sus extremidades.

La enseñanza de la flotación se debe iniciar enseñando a la pequeña la manera de cómo recobrar la posición vertical, lo cual nos facilitará nuestro trabajo dado que así evitaremos posibles temores en este proceso. En el transcurso del aprendizaje podríamos definir dos etapas de la flotación, la primera cuando la practicante llega a colocar con facilidad su cuerpo en posición horizontal sin dejar que sus piernas tengan contacto con el fondo de la piscina y se deja llevar por el agua a esta la llamaremos flotación estática, y la segunda etapa es cuando a esta característica le sumamos la ayuda de un compañero o algún implemento que le permita desplazarse en esta posición, la llamaremos flotación dinámica.

Para lograr una correcta flotación es preciso que inculquemos en las escolares la manera correcta de colocar su cuerpo determinando que el cuerpo debe tener una extensión completa desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los dedos de los pies, las rodillas deben estar juntas y las palmas de las manos en contacto permanente con el agua.

No debemos apresurar el proceso de enseñanza de la flotación pues es necesario que dominen esta característica por si solas, para evitar problemas posteriores, de preferencia debemos optar por brindar gran cantidad de ejercicios y actividades que fortalezcan la asimilación, para el proceso del aprendizaje de la flotación.

A Todas las actividades mencionadas les agregamos dificultad gradualmente; para desarrollar esta cualidad destinamos dos sesiones de una hora, al culminar el periodo establecido según lo planificado podemos darnos cuenta que las niñas han asimilado de la mejor manera y han adoptado esta cualidad, lo cual nos brinda la pauta para continuar con el siguiente paso.

## 2.5 Sumersión

La sumersión es un eslabón más de la cadena previa a la enseñanza de los estilos, mediante ésta la niña tendrá la posibilidad de orientarse y desplazarse sin dificultad por debajo del agua; está íntimamente relacionada con el siguiente paso y es además indispensable el dominio de esta cualidad para la ejecución del estilo libre como tal, la sumersión debe realizarse de manera consciente y voluntaria no podemos obligar o presionar su ejecución, el o la practicante debe poner todo de su parte en el aprendizaje de esta cualidad, evitando cualquier situación que entorpezca el proceso.

Las características necesarias para una correcta sumersión son: mantener los ojos abiertos y retener el aire inspirado, debiendo escapar pequeñas cantidades de este por la nariz y así evitaremos la entrada del agua por estos orificios, lo cual le brindará a la niña la seguridad y un mejor desempeño mientras esté dentro del agua, durante el proceso de enseñanza de la sumersión realizamos una amplia variedad de ejercicios aptos para la edad y óptimos para el aprendizaje.

En todo el proceso de enseñanza de la sumersión incentivamos la participación activa, la solidaridad, y explicamos la importancia de tener los ojos abiertos dentro del agua, al finalizar el periodo determinado para desarrollar esta cualidad verificamos que las niñas están en óptimas condiciones para proseguir con el aprendizaje.

## 2.6 Entradas o saltos

Las entradas o saltos constituyen un factor positivo en cuanto a generar autoconfianza, seguridad y actitud positiva a las practicantes; para la realización de estas actividades debemos utilizar todas las variantes posibles, siempre que no generen riesgo.

---

Para el correcto desarrollo de los saltos debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios deben realizarse a poca altura para no generar indisposición y a partir de aquí incrementar dificultad; de preferencia los primeros saltos debemos dejarlos a voluntad de las principiantes para que se desenvuelvan libremente obviamente con las debidas medidas de seguridad, luego de ello procederemos a organizar las actividades de manera técnica y correcta aumentando la complejidad en el salto y la profundidad del agua hasta llegar al salto con la entrada de cabeza y logrando así participación activa del grupo.

Las entradas permiten integrar las diferentes cualidades trabajadas anteriormente, con lo cual podemos combinar el salto, el desplazamiento, la respiración, y la flotación, en un solo ejercicio.

Los implementos contribuyen de buena manera a un mejor desempeño de las actividades, además de brindar seguridad a la niña, es una alternativa para quienes no se arriesgan a participar de la actividad.

Es importante manifestar al inicio de este proceso las normas de seguridad que se deben tener para evitar accidentes. A todas las actividades anteriormente mencionadas las dotamos de variaciones para aumentar la dificultad y observar el progreso de las niñas, después de realizar una evaluación a cada una de ellas con respecto a saltos podemos tener la seguridad que han asimilado correctamente el proceso y están listas para el siguiente paso.

## 2.7 Locomoción

La locomoción es la posibilidad que tiene la niña de desplazarse de un lado a otro en el medio acuático, mediante la utilización de movimientos de brazos y piernas de manera controlada.

---

En el agua la posición cambia de un plano vertical al horizontal y la fuente propulsora se encuentra tanto en las extremidades superiores como inferiores; la coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra, por tal motivo se debe familiarizar a la participante con el nuevo medio donde se va a desenvolver.

En el proceso no se debe limitar a los practicantes hacia una determinada forma de vadear, la idea es que cada uno ponga en práctica los diferentes elementos técnicos trabajados, existen diferentes formas de vadeo con movimientos alternos y simultáneos de brazos y lo mismo con los movimientos de piernas.

Se debe tener presente que el comienzo de la enseñanza se empieza con el movimiento de las piernas, seguidamente los brazos y por último a la coordinación entre las extremidades superiores e inferiores, en lo que se debe hacer énfasis es en la utilización de la respiración correcta y control emocional.

En este proceso se debe hacer énfasis en la utilización de la respiración correcta y control emocional; así culminamos el proceso de adaptación al medio acuático, obtuvimos muy buenos resultados en la adaptación de las niñas al medio con estos resultados estamos listos para continuar con el proceso de enseñanza de los estilos libre y espalda que expondremos a continuación en el capítulo III.

---

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA

#### **3.1 Métodos didácticos a utilizar para la enseñanza-aprendizaje**

Los métodos son la expresión dinámica interna, el movimiento organizativo interno que se debe producir para lograr la solución de los problemas enseñanza-aprendizaje y el cumplimiento de los objetivos que se aspira lograr por los sujetos respectivos.

La utilización de los métodos depende de las particularidades concretas del material de las clases, de las particularidades individuales según la edad y del nivel de preparación de los alumnos, entre otros factores.

También es elemental señalar que un método por sí solo no resuelve el aprendizaje. La experiencia del profesor determinará la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos para saber hasta cuando aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas, los métodos utilizados para el desarrollo de nuestra propuesta son los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a monitores, entrenadores de algunos centros donde enseñan a nadar y son los siguientes:

#### **Método Visual Directo**

Hace referencia a toda la información que recibe el alumno a través de la visión, de manera concreta durante el proceso de aprendizaje de los elementos técnicos, este método puede lograrse de diversas maneras: donde nosotros proyectamos vídeos y fotos, pero lo más factible y recomendable es la explicación del profesor

---

quién realiza la explicación y demostración de los ejercicios fuera, dentro del agua de forma completa, con el ritmo requerido.

La explicación es necesaria, pero lo esencial en el proceso es la demostración, por lo tanto se debe evitar las explicaciones que puedan entorpecer el aprendizaje, de esta forma la practicante puede asimilar de mejor manera la técnica para su posterior ejecución.

### **Método fragmentario**

Con este método pretendemos establecer una habilidad que permita ser integrada a otras desarrolladas de manera particular para luego ser incorporadas en un todo. Hemos utilizado esta forma de trabajo ya que de esta manera cada movimiento nuevo, se sustenta sobre una base anterior que le permite su desarrollo; para la práctica de los estilos se sigue un proceso que inicia con la correcta posición del cuerpo en el agua, seguida la acción de piernas, de brazos y finalmente a la relación directa con los elementos técnicos respiración y coordinación, de esta manera podemos determinar si se da un equilibrio en cada uno de los momentos de la enseñanza de los elementos básicos y será mucho más fácil integrarlos por medio del siguiente método.

### **Método global**

Finalizando el método fragmentario, se estructura una globalidad del estilo y posteriormente se van mejorando hasta llegar a la tarea deseada. Este método es muy utilizado en procesos de aprendizaje con niños, esta metodología hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, se fomenta la independencia, la motivación y el interés se incrementa, y se observan pronto sus

resultados. Es necesario recordar que todas las personas tenemos distintas maneras de acceder al conocimiento y diferentes maneras de lograr el cumplimiento de las tareas planteadas.

Cabe recalcar que en la orientación de todo proceso se requiere una adaptación de los diferentes métodos para dar solución a las necesidades de los alumnos y no a la adaptación del alumno al método.

### **3.2 Aspectos técnicos del estilo libre y espalda**

#### **3.2.1 Posición del cuerpo**

La posición adoptada para el estilo libre es la posición prono, el cuerpo totalmente extendido, la cabeza ligeramente elevada y la mirada en dirección diagonal adelante abajo; para la ejecución del estilo espalda la posición es de cubito dorsal, la cadera cerca de la superficie del agua, cuerpo totalmente extendido, ligera inclinación de la cabeza hacia adelante sin llegar a unir el mentón con el pecho, mirada en una línea diagonal.

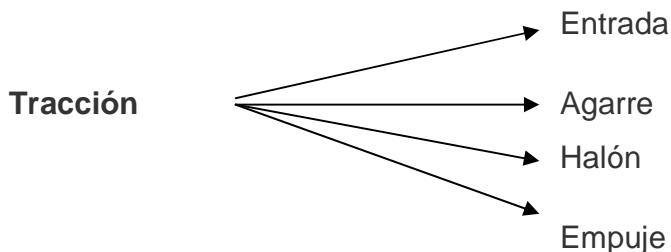
#### **3.2.2 Movimiento de piernas**

El movimiento de piernas en los dos estilos es un movimiento ascendente y descendente, en el estilo libre la patada cumple dos funciones garantiza la posición óptima del nadador para su desplazamiento y la otra como función generadora de propulsión. En el estilo espalda es semejante, la patada cumple dos funciones la una mantener la posición hidrodinámica para la utilización de fuerzas y por otro lado la función de avance.

### 3.2.3 Movimiento de brazos

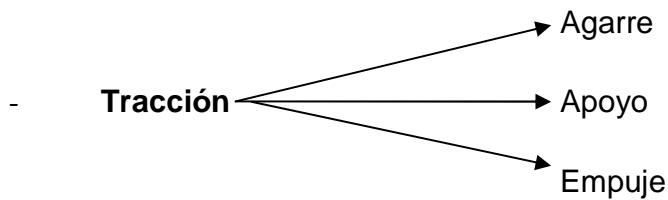
La brazada en el estilo libre y espalda presentan dos fases: la fase de tracción-subacuática es la que genera la propulsión y por lo tanto mayor desplazamiento y la fase de recobro-aérea que es la preparatoria para la siguiente tracción.

#### ESTILO LIBRE



- **Recobro o Aérea**

#### ESTILO ESPALDA



- **Recobro o aérea** → Fase preparatoria para la otra tracción.

### 3.2.4 Respiración

La respiración en el estilo libre se realiza en coordinación con el movimiento de brazos, la inspiración es corta y se ejecuta mediante el giro de la cabeza hacia uno

---

de los lados el más utilizado el lado derecho, lo recomendable es que sea la respiración bilateral.

La respiración en el estilo espalda, la cara se encuentra fuera del agua, la respiración en este estilo es un parámetro que se debe manejar a voluntad del nadador o como se sienta más cómodo, como referencia se recomienda inhalar durante el recobro con un brazo y exhalar en el recobro con el otro brazo.

### **3.2.5 Coordinación**

Nos referimos a la coordinación entre posición de cuerpo, acción de piernas, acción de brazos, respiración. En libre se emplean 6, 4 o 2 patadas por cada ciclo de brazada, esto depende de la distancia a nadar y las particularidades técnicas.

La coordinación en el estilo espalda se inicia con la acción de las piernas el mismo debe ser constante mientras se realizan los movimientos de tracción y recobro, producto de la patada se logra una coordinación que se traduce en 6 patadas por un ciclo de brazada. La acción de los brazos ocurre de manera secuencial, mientras que un brazo tracciona el otro se encuentra en la fase de recobro.

## **3.4 Metodología**

### **3.4.1 Características de la muestra**

En nuestra propuesta de iniciación a la natación se trabajó con 14 niñas entre los 7 y 8 años de edad de la Unidad Educativa Sor Teresa Valse, 4 niñas que representa el 29% del grupo había tenido algún tipo de contacto con el medio acuático, y el porcentaje restante que viene a ser el 71% no conocían sobre estas actividades acuáticas. De esta manera podemos indicar que la totalidad del grupo no está adaptada apropiadamente al medio acuático, lo cual conlleva a tener

falencias en la capacidad de nado de los estilos libre y espalda, esto se pudo verificar con las encuestas aplicadas a los padres de familia.

### 3.4.2 Materiales

- **Piscina pequeña:** 10m. x 6m. y 60cm. de profundidad
- **Piscina olímpica:** 50m. x 25m. y 1.70cm. de profundidad.
- **Material Flotante:** Tablas, Aros, pelotas, flotadores, globos, botellas plásticas.
- **Material que no flota:** Monedas, pelotas de harina.
- **Vestimenta usada por las alumnas:** Terno de baño, gafas, gorra y sandalias

### 3.4.3 Método utilizado

Para la ejecución del presente trabajo nos orientamos por los estudios efectuados por Stevens Ruiz Pérez en su libro Natación: Teoría y Práctica y el autor Orlando J. y col en su libro Natación sostienen que para el logro de objetivos formativos es importante seguir los siete pasos para la adaptación al medio acuático y para el desarrollo de la capacidad de nado de los estilos libre y espalda. Los ejercicios que se desarrollaron para cumplir el proceso de adaptación al medio acuático se detalla a continuación:

#### Reconocimiento al medio

- Reconocimiento de las instalaciones: entrada y salida del recinto, baños, duchas, pasillos, piscina.
- Identificación de las zonas de riesgo.
- Caminar en diferentes direcciones, ritmos y posiciones fuera de la piscina.

- 
- Iniciar con el proceso de ingreso al agua con una o varias partes del cuerpo con el agua.

## **Respiración**

- Ejercicios fuera del agua de inspiración bucal y expiración nasal.
- Sujetados del borde ejecutamos el proceso respiratorio.
- Desplazándose en diferentes direcciones.
- En parejas, con desplazamientos cambiado el sentido de la dirección simultáneamente.

## **Desplazamiento**

- Frontales, de espaldas, laterales, diagonal, entre otras (individual).
- Con saltos, ya en el agua trasladarse a la dirección que se pide.
- En parejas, en tríos

## **Flotación**

- Cuerpo extendido con la ayuda de un compañero
- Posición Flecha cuerpo extendido
- De espaldas cuerpo extendido
- Posición bolita
- Posición estrella (individual y en parejas)

## **Sumersión**

- Buscando objetos
- Venciendo obstáculos

- En parejas, una se sumerge y observa el número que indica su compañera con los dedos y viceversa.
- Con impulso desplazarse hacia delante de cubito dorsal y ventral.

### **Entradas o Saltos**

- Desde la posición de sentados.
- Desde la posición de cuclillas.
- Dando un paso hacia adelante (entrada del buzo).
- De espaldas
- Salto bomba
- Rodando en el piso hacia la piscina.

### **Locomoción**

- Ejercicios fuera del agua: posición del cuerpo,
- Acción de brazos circulares, pendulares.
- Con apoyo: Sentados y sujetados del borde
- Con implemento o ayuda del compañero.
- Batido profundo.
- Batido con pie derecho, izquierdo individualmente.
- Batido lateral.

Seguidamente se desarrollaron los ejercicios para el desarrollo de la capacidad del nado en libre y espalda.

### 3.3.1 Posición del cuerpo

- Flotación en posición bolita
- Flotación en posición de estrella individualmente y en parejas
- Sujetados del borde cuerpo totalmente estirado flotamos ventral y dorsal
- Con apoyo de un compañero ejecutar flotación en posición ventral y dorsal.
- Flotación individual el cuerpo totalmente estirado en posición ventral y dorsal con y sin impulso.
- Usando una tabla, sujetamos la misma nos deslizamos en posición ventral y dorsal.

### 3.3.2 Movimiento de piernas

- Movimiento de piernas fuera del agua con apoyo en posición vertical.
- Movimiento de piernas sentado en el borde.
- Movimiento de piernas de cubito dorsal y ventral
- Movimiento de piernas sujetados del borde en el agua (ventral-dorsal)
- Usamos una tabla, ejecutamos el movimiento de piernas (libre-espalda)
- Movimiento de piernas sin apoyo (libre-espalda).

### 3.3.3 Movimiento de brazos

Estos ejercicios se ejecutan fuera del agua:

- Movimiento de brazos: pendulares, circulares.

- Brazada tres tiempos derecho y izquierdo (individual).
- Alterando la acción de brazos cambio cada tres tiempos
- Añadimos al movimiento de brazos la respiración frontal.
- Acompañado a la acción de brazos ejecutamos la respiración lateral tres tiempos.
- Coordinación integra del estilo.

Luego de cumplir con el trabajo de la brazada fuera del medio acuático, se puede cumplir los mismos ejercicios en el agua.

### **3.3.4 Coordinación**

- Coordinar movimiento de piernas y respiración sujetados del borde (libre)
- Coordinar movimiento de brazos y respiración sujetados del borde (libre)
- Coordinar movimiento de piernas, brazos y respiración sujetados del borde (libre).
- Ejecución del estilo libre coordinación de la patada brazada y respiración con implemento. (libre)
- Coordinación de la patada brazada y respiración sin implemento. (libre)
- Coordinar movimientos de piernas sujetados del borde (espalda)
- Coordinar movimientos de piernas y brazos con implemento. (espalda)
- Coordinación de piernas sin implemento. (espalda)
- Coordinación de brazos con la ayuda de un compañero. (espalda)
- Coordinación de la patada brazada sin implemento. (espalda)

---

Todos estos ejercicios se ejecutan desde lo fácil a lo más complejo y así demostramos la técnica correcta de los estilos libre y espalda.

### **Posición del cuerpo**

- Posición ventral y dorsal con apoyo de la pared, de un compañero o de un flotador.
- Ejecución de la posición estrella de cubito dorsal y ventral.
- Estiramiento del cuerpo (flecha).
- Con y sin impulso de cubito ventral y dorsal

### **Movimiento de piernas**

#### **Libre y Espalda**

- Fuera del agua, de pie, sentado, acostado.
- Sentado en el borde movimiento de piernas.
- Con los brazos sobre el borde movimiento de piernas cuerpo extendido.
- Acción de piernas con flotadores.
- Movimiento de piernas sin flotadores.

### **Movimiento de brazos**

#### **Libre y espalda**

- Fuera del agua: movimientos pendulares, frontales, circulares en relación con los estilos.
- Movimiento de brazos de forma alternada en tres tiempos, libre: inicia el recorrido hacia la pierna, luego atrás, finalmente al punto que partió (adelante);

de la misma forma en este recorrido se lo cumple en tres tipos: arriba, atrás y por ultimo regresa a la posición de inicio de la brazada.

- Los siguientes ejercicios se lo ejecuta con flotador: con el cuerpo extendido acción de brazos de forma alternada, con respiración frontal; (libre); movimiento de brazos en tres tiempos, efectuando lo que corresponde los pasos, esto en el estilo espalda.
- Cuerpo extendido acción de brazos en tres tiempos derecho, izquierdo, respiración frontal. sin implemento. (libre)
- Cuerpo extendido acción de brazos derecho, izquierdo, pausa sin implemento; espalda.

## Coordinación

### Estilo Libre

- Movimiento de piernas y brazos sujetados del borde
- Movimiento de piernas y brazos respiración frontal.
- Movimiento de piernas y brazos respiración lateral.
- Salida con impulso de la pared con implemento batido-brazada-respiración frontal.
- Salida con impulso de la pared con implemento batido-brazada-respiración lateral.
- Salida con impulso de la pared sin implemento batido-brazada-respiración lateral.

### Estilo Espalda

- Movimiento de piernas y brazos extendidos sujetados del borde.
- Movimiento de piernas con ayuda de implemento atrás de la cabeza.
- Movimiento de piernas con ayuda de un implemento sostenido contra el pecho.

- 
- Salida hacia atrás con impulso brazos pegados al cuerpo y movimiento de piernas.
  - Salida hacia atrás con impulso movimiento de brazos alternadamente en 3 tiempos pierna arriba atrás.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

A continuación se detalla los resultados obtenidos con las 14 niñas que pertenecen a los terceros de básica de la unidad educativa Sor Teresa Valsé, la cual se obtuvo después de aplicar la metodología que se describe en nuestra propuesta. Las siguientes tablas y gráficos se explican en forma numérica.

CARACTERISTICAS		NIÑAS	TOTAL
EDAD	Max.	8	14
	Med.	7.5	
	Min.	7	

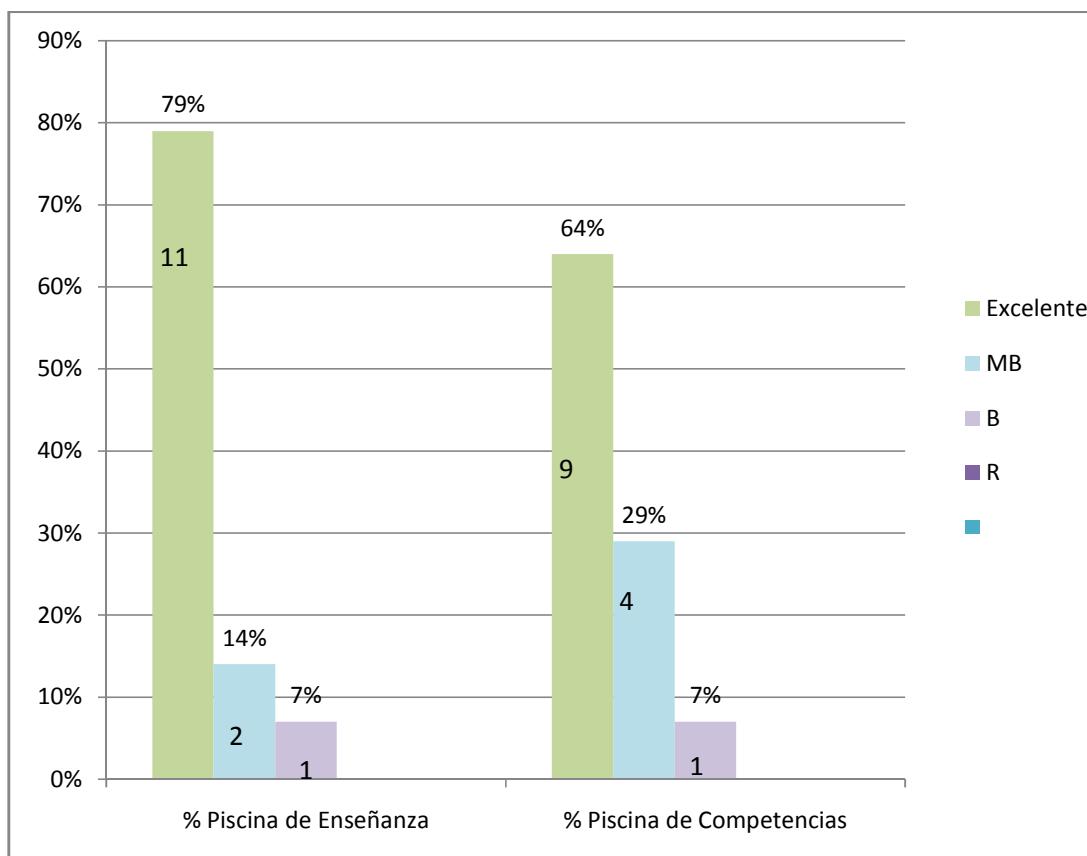
Tabla 1. Características de la muestra

PISCINAS	NIÑAS QUE SE ADAPTARON			NIÑAS QUE NO SE ADAPTARON
	Excelente	MB	B	R
Enseñanza	11	2	1	0
Competencias	9	4	1	0
Media	10	3	1	0

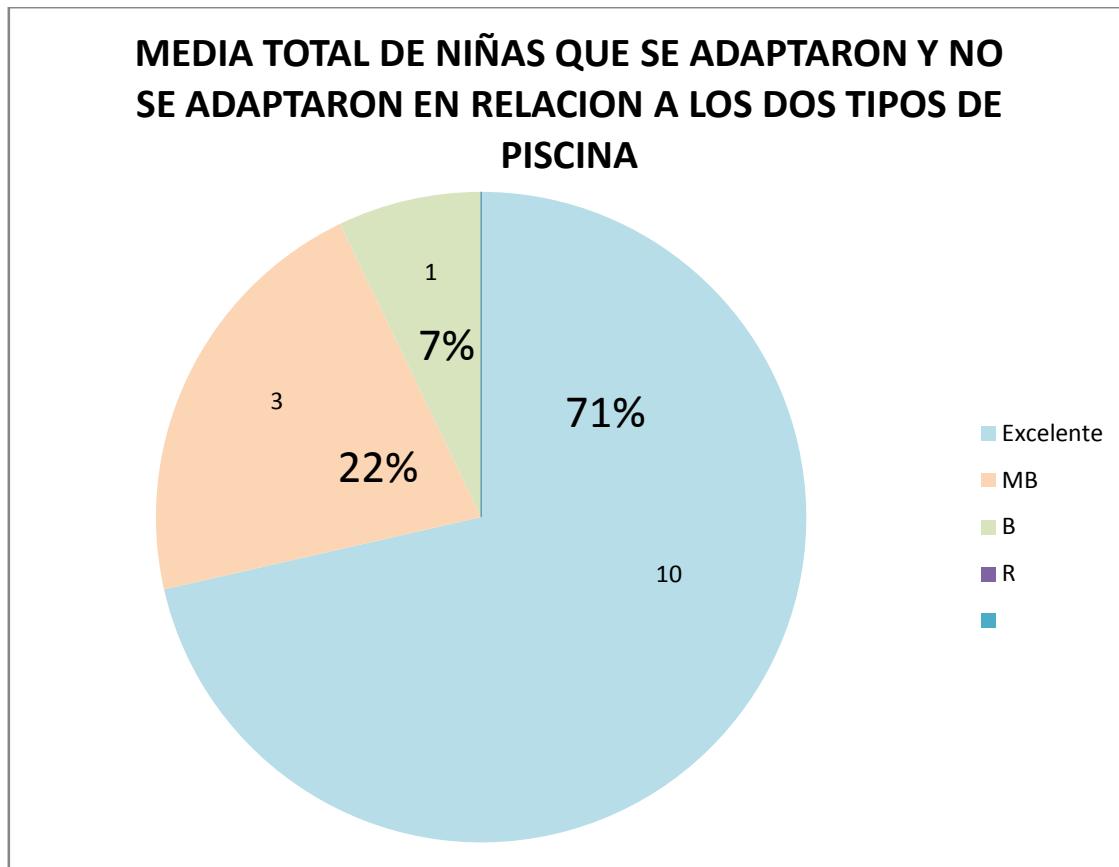
Tabla 2. Niñas que se adaptaron y no se adaptaron en relación al tipo de piscina.

PISCINAS	NIÑAS QUE SE ADAPTARON			NIÑAS QUE NO SE ADAPTARON
	Excelente	MB	B	R
Enseñanza	79%	14%	7%	0
Competencias	64%	29%	7%	0
<b>Media</b>	<b>71%</b>	<b>22%</b>	<b>7%</b>	<b>0</b>

**Tabla 3. Porcentaje de niñas que se adaptaron y no se adaptaron en relación al tipo de piscina**



**Gráfico 1. Niñas que se adaptaron y no se adaptaron en relación al tipo de piscina tabla 2 - 3**



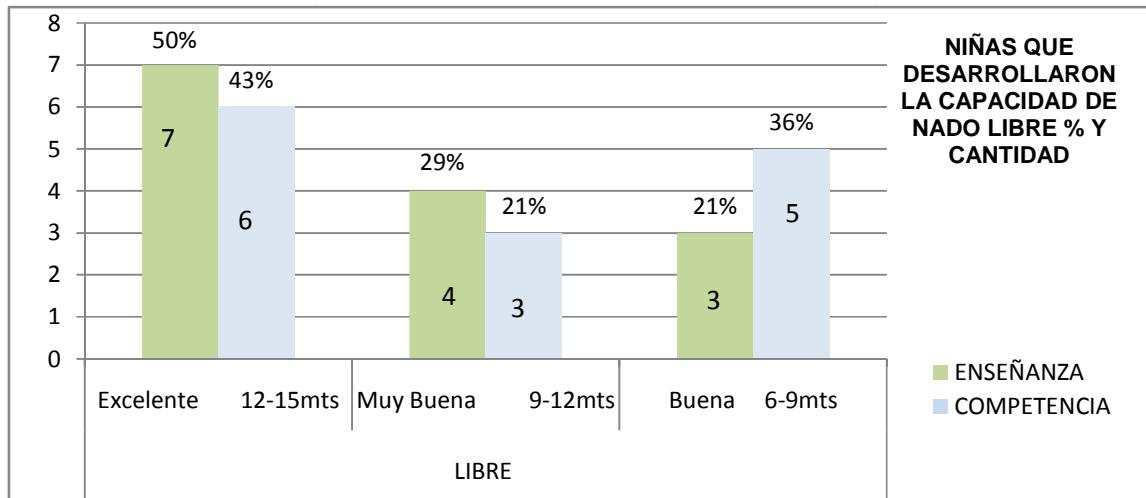
**Gráfico 2. Media Total de niñas que se adaptaron y no se adaptaron en relación a los dos tipos de piscina.**

PISCINAS	NIÑAS QUE DESARROLLARON LA CAPACIDAD DE NADO LIBRE			NIÑAS QUE DESARROLLARON LA CAPACIDAD DE NADO ESPALDA		
	Excelente 12-15mts	Muy Buena 9-12mts	Buena 6-9mts	Excelente 12-15mts	Muy Buena 9-12mts	Buena 6-9mts
ENSEÑANZA	7	4	3	8	3	3
COMPETENCIA	6	3	5	7	4	3
Media	7	3	4	7	3	3

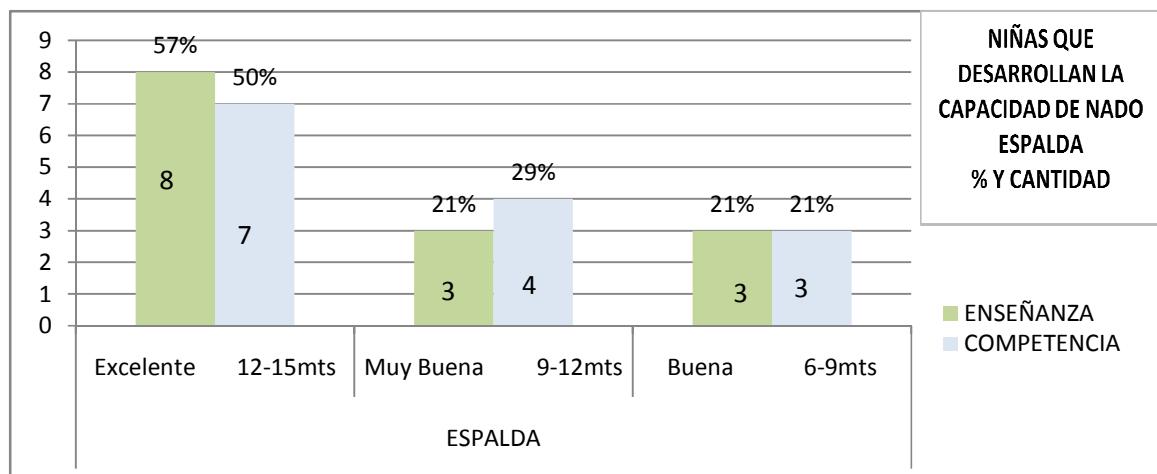
**TABLA 4.** Niñas que desarrollan la capacidad de nado libre y espalda en relación al tipo de piscina.

PISCINAS	NIÑAS QUE DESARROLLARON LA CAPACIDAD DE NADO LIBRE			NIÑAS QUE DESARROLLARON LA CAPACIDAD DE NADO ESPALDA		
	Excelente 12-15mts	Muy Buena 9-12mts	Buena 6-9mts	Excelente 12-15mts	Muy Buena 9-12mts	Buena 6-9mts
ENSEÑANZA	50%	29%	21%	57%	21%	21%
COMPETENCIA	43%	21%	36%	50%	29%	21%
Media	47%	25%	28%	54%	25%	21%

**TABLA NO. 5.** Porcentaje de niñas que desarrollaron la capacidad de nado libre y espalda en relación al tipo de piscina.

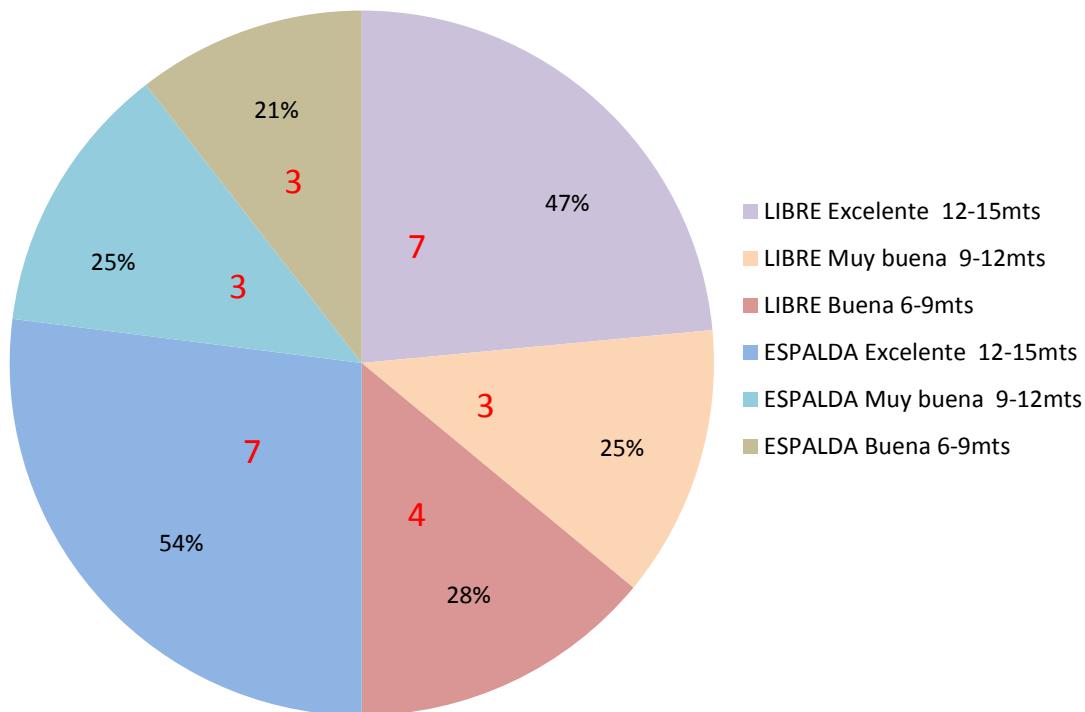


**Grafico 3 Niñas que desarrollaron la capacidad de nado estilo libre. Tabla 4-5**



**Grafico 4 Niñas que desarrollaron la capacidad de nado estilo espalda. Tabla 4-5**

**MEDIA TOTAL DE NIÑAS QUE DESARROLLO LAS  
CAPACIDADES DE NADO DE LOS ESTILOS  
LIBRE Y ESPALDA.**



**Gráfico 5 Media total de niñas que desarrollaron la capacidad de nado de los estilos libre y espalda.**

## 4.1 Análisis de los resultados

El presente trabajo nos da la oportunidad de establecer en forma arbitraria el valor que otorgamos a cada una de las niñas cuando evaluamos el proceso de adaptación al medio acuático, lo que nos permitió encaminarnos en el proceso metodológico para lograr la construcción del conocimiento contribuyendo a demostrar el cumplimiento de los objetivos. El criterio arbitrario de evaluación no se opone a ninguna regla o norma de la evaluación puesto que los resultados obtenidos de padres de familia, instructores, entrenadores, niñas fueron tabuladas en orden a la relación existente con los principios de la temática del tema en estudio para cuya comparación se adoptó la siguiente escala:

### Criterios de Evaluación

Excelente	(E)	Buena	(B)
Muy Buena	(Mb)	Regular	(R) <b>(Tabla 1)</b>

Estos criterios de evaluación fueron utilizados de la siguiente manera: Entre 6 y 7 pasos cumplidos satisfactoriamente corresponde a excelente, entre 4 y 5 pasos corresponde a muy buena, 2 y 3 pasos corresponde a buena y 1 es regular, además el porcentaje de cada valor otorgado a cada niña se puede apreciar en las tablas y en los gráficos. **(Tabla 2.3)**

De esta manera los resultados obtenidos con el grupo luego de aplicar la metodología fueron: en la piscina de enseñanza 11 niñas que corresponde 79% se adaptaron con una valoración de excelente (E), 2 niñas que corresponde al 14% con una valoración de Muy Buena (Mb) y 1 sola niña que corresponde al 7% tuvo una adaptación con una valoración Buena (B). En la piscina de competencias 9 niñas que corresponde al 64% se adaptaron con una valoración de excelente, 4

niñas que corresponde al 29% con una valoración Muy Buena (Mb), y 1 sola niña que representa el 7% con una valoración de Buena (B). **(Tabla 3 - Gráfico 1)**

Teniendo como media del proceso de familiarización al medio acuático 10 niñas que representa el 71% que se adaptaron en un equivalente a excelente, 3 niñas que representan un 22% se adaptaron en un equivalente a muy buena y 1 sola niña que se adaptó en un equivalente a buena, todos estos resultados en relación a los dos tipos de piscina. **(Tabla 3 -Gráfico 2)**

A lo que respecta al desarrollo de la capacidad de nado en los estilos libre y espalda los cuales tiene una estrecha relación con los del proceso de adaptación al medio acuático se obtuvieron los siguientes resultados, basados en los siguientes criterios 12-15mts. Excelente, 9-12mts. Muy buena, 6-9mts. Buena. **(Tabla 4)**

En la piscina de enseñanza en el estilo libre 7 niñas que representan el 50% tuvieron la valoración de excelente, 4 que representan el 29% obtuvieron muy buena y 3 que representa 21% obtuvieron buena; en cuanto al estilo espalda 8 niñas igual 57% alcanzaron la calificación de excelente, 3 niñas igual 21% muy buena y 3 niñas igual 21% obtuvieron buena. En la piscina de competencia observamos variaciones en cuanto a los resultados de la evaluación realizada en la piscina de enseñanza, en estilo libre 6 niñas que representan el 43% tuvieron valoración de excelente, 3 que representan el 21% muy buena y 5 niñas que representa 36% con buena, en el estilo espalda obtuvieron excelente 7 niñas que representan 50%, muy buena 4 niñas que representa el 29% y buena 3 niñas que representa el 21%. **(Tabla 4-5 / Gráfico 3-4)**

Teniendo como media del desarrollo de la capacidad de nado en el estilo libre 7 niñas que representa el 47% cumplieron una distancia de 12-15mts. Excelente, 3 niñas que representa el 25% una distancia 9-12mts. Muy buena y 4 niñas que representa el 28% una distancia 6-9mts, en el estilo espalda 7 niñas que representa el 54% cumplieron una distancia de 12-15mts. Excelente, 3 niñas que

---

representa el 25% cumplieron una distancia 9-12mts. Muy buena y 3 niñas que representan el 21% cumplieron de 6-9mts, todos es porcentajes en relación a los dos tipos de piscina. (**Tabla 4-5 / Gráfico 5**)

Realizando un análisis y una comparación de lo que se obtuvo como resultado en las dos piscinas tanto en la de enseñanza y la de competencias, podemos iniciar comentando que las niñas que desarrollaron la capacidad de nado en libre y espalda, donde las mismas cumplieron los 12 a 15m, teniendo una valoración de excelente, podemos decir que se adaptaron al medio acuático de una manera adecuada y ordenada, por ende pudimos apreciar un mayor dominio de los elementos básicos de los dos estilos esto en el desplazamiento en la piscina de competencias y es aquí donde se puede comprobar si el proceso de iniciación a la natación fue orientado correctamente en lo que respecta a la adaptación y por lo consiguiente el desarrollo de la capacidad de nado.

Cabe recalcar, que estos resultados también nos permitieron entender que el grupo de niñas con el cual trabajamos no estuvieron en un mismo nivel de familiarización al medio híbrido, por tal razón cumplieron distancias inferiores a 12 metros esto no quiere decir que su adaptación fue mala, por lo contrario son los que necesitan que el profesor tenga paciencia y ponerles más atención en sus movimientos y sobre todo que gane confianza, por esta razón se debe iniciar desde la primera clase en la piscina de enseñanza que vaya superando el miedo dándole seguridad y confianza para que de esta manera se pueda transferir de forma paulatina a las tareas en la piscina de competencias. Finalmente, podemos decir, que el número de sesiones que fueron distribuidas en tres días a la semana tomando una hora por día, hasta cierto punto, no compensa para cumplir en forma íntegra cada uno de los pasos de la adaptación al medio acuático y por lo consiguiente un adecuado desarrollo de la capacidad de nado en libre y espalda en este último se requiere un mayor tiempo.

## CONCLUSIONES

- Concluimos que se adaptaron al medio acuático con las siguientes valoraciones: 10 niñas que representa el 71% excelente, 3 niñas que constituye el 22% muy buena y una sola niña que corresponde al 7% buena, en relación a los dos tipos de piscina.
- El 47% de niñas desarrolló la capacidad de nado estilo libre en una distancia de 12-15mts. Excelente.
- El 54% de niñas desarrolló la capacidad de nado estilo espalda en una distancia de 12-15mts. Excelente.
- Los porcentajes restantes desarrollaron la capacidad de nado libre y espalda pero en un menor grado de efectividad con la valoración de Muy buena y Buena.
- El tipo de piscina con respecto a la profundidad de la misma es un factor que puede transgredir la familiarización al medio hídrico en estas edades, por esta razón debe ser un aspecto a tener en cuenta.
- Las acciones y adiestramientos a utilizar para la iniciación en la natación deben tener una secuencia lógica donde va a primar, los siguientes principios pedagógicos de lo fácil a lo difícil como también de lo conocido a lo desconocido para que cause un efecto positivo y por ende la enseñanza de los estilos libre y espalda sean los apropiados y acorde con las edades de las alumnas.
- Es importante tener en cuenta los avances de aprendizaje de cada niña ya que no todas asimilan y captan de la misma manera por ende necesitan mayor atención que otras.
- Una correcta adaptación al medio hídrico permite tener una base de habilidades y destrezas las mismas que contribuirán en un mejor desenvolvimiento en el proceso de enseñanza de los estilos libre y espalda.
- Por la posición del cuerpo en el estilo libre y espalda, es otro factor que puede influir para el desplazamiento teniendo en cuenta el tipo de piscina en donde se lo ejecuta.

- 
- Finalmente debemos tener muy claro cada ser humano es un mundo diferente, quien tiene diferente forma de pensar y actuar, por tal hecho cada progreso es individual.

---

## RECOMENDACIONES

- Como se había expresado en una de las conclusiones las comparaciones entre las niñas, no tiene sentido, ya que cada una asimilara uno u otro ejercicio en forma individual.
- Cada niña posee su propio ritmo de aprendizaje, por tal motivo no se debe obligar a que cumpla los ejercicios si no lo puede realizar al inicio de la actividad, se recomienda dejarle que realice a su own cadencia, bajo supervisión del profesor.
- La motivación es un elemento indispensable para romper la barrera del miedo en la ejecución los ejercicios planteados, contribuyendo a un desenvolvimiento con alegría, libertad y compañerismo del niño.
- Motivar mas los desaciertos que los aciertos para que gane seguridad y confianza.
- Por el hecho de ser principiantes y el presente grupo de niñas no fue la excepción, causo temor la profundidad de la piscina de competencias, como regla general no se debe exigir a que cumpla tal o cual actividad si su aptitud es negativa.
- En estas edades es recomendado iniciar el proceso de iniciación al medio acuático, no por lógica si no por respeto y responsabilidad que conlleva este proceso.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- RUIZ Pérez S. ^Natación: Teoría y Practica 1era edición Editorial Kinesis 2005
- Orlando J. Haces Germán, Martín Sonia. "Natación". La Habana: Pueblo y educación 1987, pag. 42-65
- BERLIAUX Monique "La Natación: Manual práctico de la natación polo, saltos y ballet acuático" 3era. Edición. Barcelona: Hispano-Europea, 1979.
- OYLIN Arias G. Propuesta de un conjunto de ejercicios para la enseñanza de las cualidades básicas de la natación para escolares" en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos aires Año 15, No. 147 Agosto del 2010.
- GOMEZ MARTIN Miguel Ángel "Adaptación al medio acuático" en <http://educacionfisiologica.blogspot.com>
- MARTINO Pablo. "La natación en 15 colecciones. " Madrid de Vecchi 1972.
- MORENO Murcia J. "Hacia dónde vamos en la metodología de las actividades Acuáticas". En: <http://www.efdeportes.com/> Buenos Aires – Año 3. M 11- Octubre 1998.
- NAVARRO F. "Pedagogía de la natación" Valladolid: Miñón 1978.
- PIROSANTO Susana, Abranson Silvina , Padimanskas Daniel y Lorenzo. La natación en nivel inicial una propuesta diferente de trabajo "En <http://www.efdeportes.com/> Revista digital – Buenos Aires –Año5 – No. 23- Julio 2000.
- Sandino Arroyo A. "La enseñanza de la Natación Deportiva: La Habana INDER 1966.
- <http://www.efdeportes.com/efd127/actividad-acuatica-infantil.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd23/natnivi.htm>

---

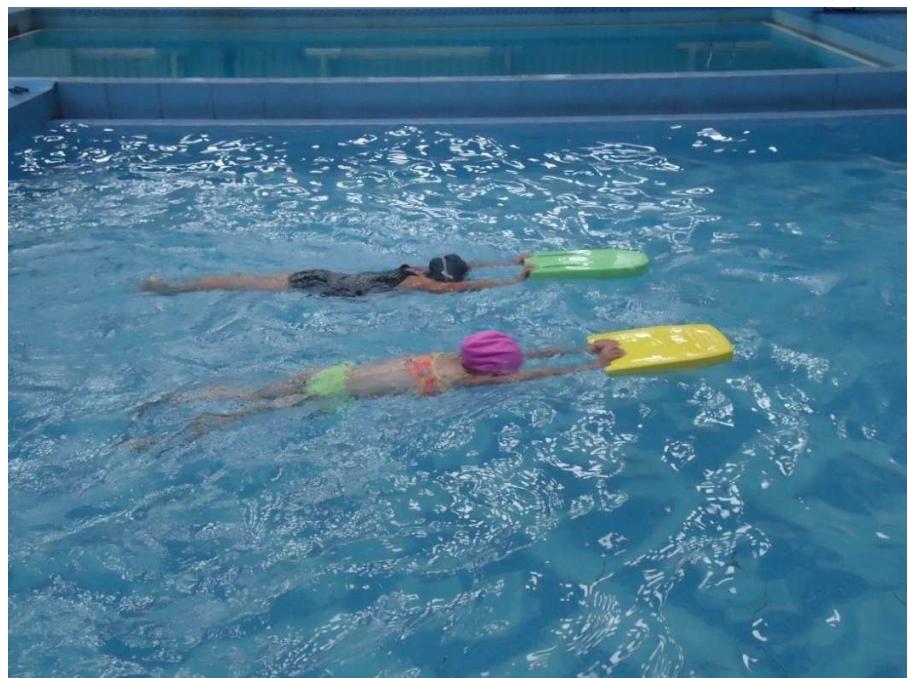
## ANEXOS

### Reconocimiento al medio



---

## Desplazamientos

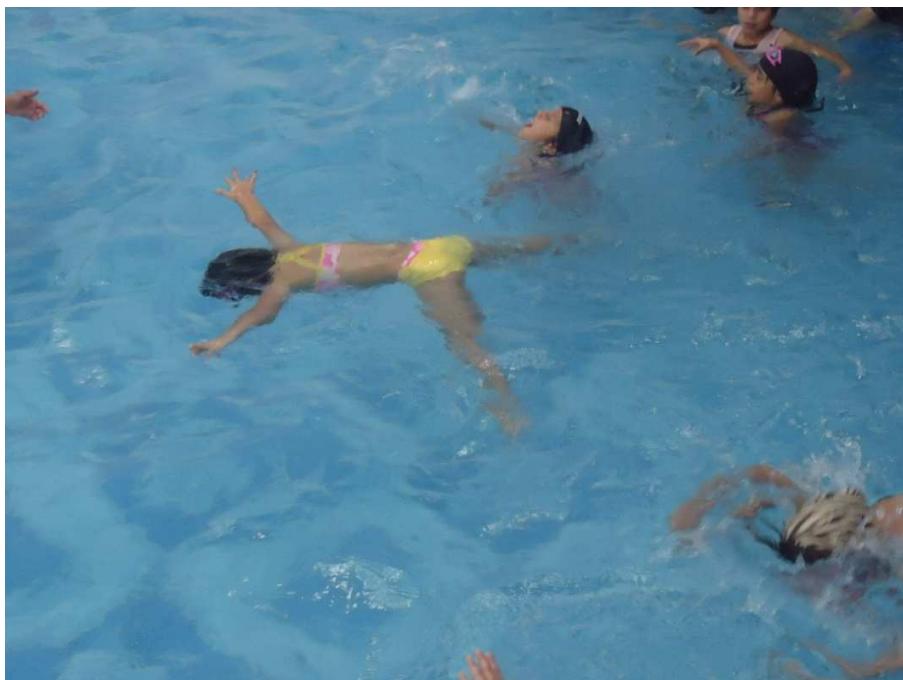




## Respiración



## Flotación





---

## Sumersión



## Entradas



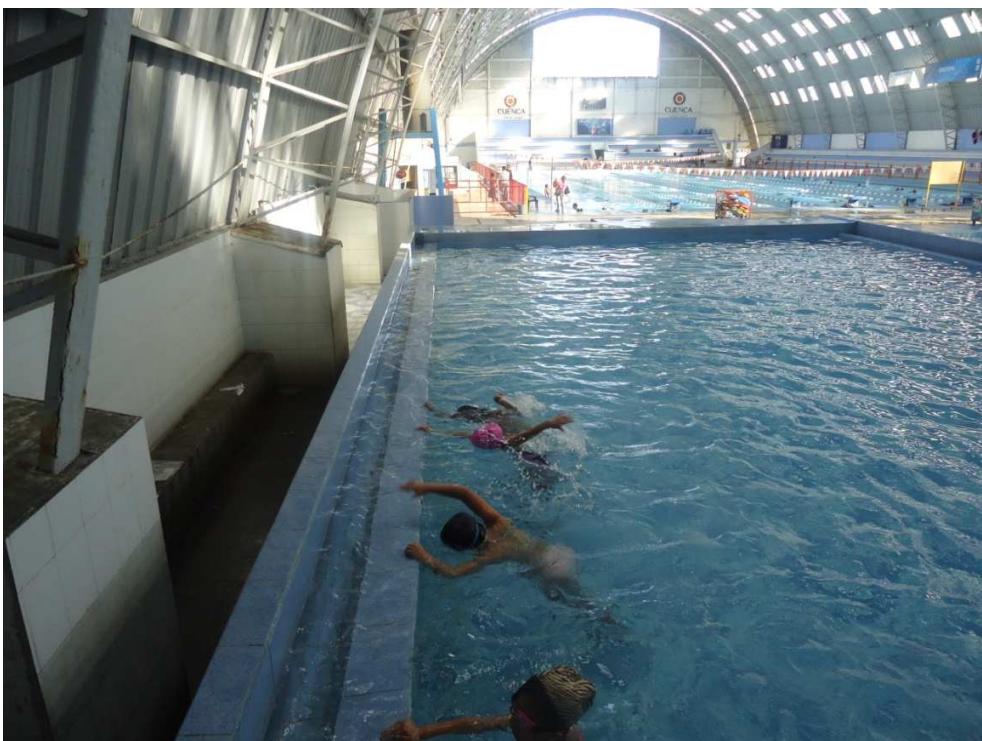


## Locomoción





## Coordinación





---

### Capacidad de nado libre y espalda





## ENCUESTAS

UNIVERSIDAD DE CUENCA

## ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA LICENCIADOS DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENADORES DE NATACIÓN

NOMBRES Y APELLIDOS:.....

OBJETIVO: Obtener información la cual nos permita determinar la mejor metodología para la iniciación de natación.

GENERO	EDAD	OCUPACION Y FORMACION PROFESIONAL

1.- ¿De los métodos de enseñanza a continuación descritos cuales conoce? SEÑALE

2.- ¿Cuál de los métodos cree Ud. que es el mas idóneo para la enseñanza en niños porqué?

.....

3.- ¿Que método aplica Ud. con frecuencia independientemente de la edad?

.....

4.- ¿Cree Ud. que el método influye directamente en la enseñanza de los estilos?

SI NO

## PORQUÉ:

MARÍA LUISA RUBIO CABRERA /2012  
CHRISTIAN BERNARDO ZHAÑAY PAUTA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

## **ENCUESTA DIRIGIDA A NIÑAS DE LOS TERCEROS DE BASICA DE LA ESCUELA SOR TERESA VALSÉ**

## Datos informativos:

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

GRADO: 3ERO. A B

Dirección del domicilio:

Teléfono: \_\_\_\_\_ Representante: \_\_\_\_\_

## ENCUESTA

1.- ¿Practicas algún deporte o actividad física, dentro o fuera de la escuela?

Si no

Porque:

---

---

2.- ¿Te gustaría aprender a nadar?

Si no

Porque:

---

---

3.- Crees que la natación es un deporte beneficioso para tu salud

Si no

4.- Practicarías la natación varios días a la semana

Si no

- 2 veces por semana
  - 3 veces por semana
  - Más

NOTA: COMENTA EN CASA A TUS PADRES SOBRE ESTA ENCUESTA