



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA
DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, DEL CANTÓN
GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, NOVIEMBRE 2014 – ABRIL
2015.

AUTOR:

Luis Alberto. Quijosaca Cajilema

TUTOR:

Lic. Vinicio Sandoval

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

YO, TUTOR DE TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

CERTIFICO:

Que el presente trabajo: “ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, DEL CANTÓN GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, NOVIEMBRE 2014 – ABRIL 2015”. De autoría de señor **Quijosaca Cajilema Luis Alberto**, ha sido dirigido y revisado todo el proceso de investigación, cumple con todos los requisitos metodológicos y los requerimientos esenciales exigidos por las normas generales, para la graduación; en tal virtud autorizo la presentación del mismo por su calificación correspondiente.

Riobamba, 06 de Enero del 2016



.....
Lcdo. Vinicio Sandoval G.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título: “ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, DEL CANTÓN GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, NOVIEMBRE 2014 – ABRIL 2015”. Presentado por: Quijosaca Cajilema Luis Alberto y dirigido por: Lcdo. Vinicio Sandoval G.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remito la presente para uso y custodia en la biblioteca de la facultad de ciencias de la salud Universidad nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Lcda. Susana Paz
Presidente de tribunal

Firma

Dr. PhD Esteban Loaiza Dávila
Miembro del tribunal

Firma

Lcdo. Vinicio Sandoval G.
Tutor de tesis

Firma

DERECHO DE AUTORÍA

El trabajo de investigación que presento como proyecto de grado, previo a la obtención del Título de licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, es original y basado en el proceso de investigación, previamente establecido por la Facultad de Ciencias de la Salud.

Es tal virtual, los fundamentos teóricos, científicos y resultados obtenidos son de exclusiva responsabilidad del autor y los derechos le corresponden a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Luis Alberto Quijosaca Cajilema
060443711-1
AUTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres por brindarme su apoyo incondicional día tras día. A mi esposa y a mi hijo por ser mi principal motivo de superación y por quienes lucho incansablemente para salir adelante. Y a todas las personas que de una u otra manera han puesto su granito de arena.

AGRADECIMIENTO

Por medio de este presente proyecto doy a conocer mis sinceros agradecimientos primeramente a mi Dios, mis padres me han enseñado a ser perseverante, emprendedor, valiente y decidida al momento de tomar una decisión y por estar pendientes de mí y por el apoyo incondicional día tras día, brindado todo su apoyo y que sus sabios consejos me supieron orientar e inculcar principios morales, para que así siga adelante y culmine mis estudios

A mi esposa, por su apoyo incondicional, por demostrarme la gran fe y el amor que tiene por mí y principalmente por darme el regalo más grande que pude tener en la vida, mi hijo Lenin Kenner

A Lic. Oswaldo Estrada quien nos dio su apoyo incondicional para que este proyecto sea ejecutado

A la Lic. Vinicio Sandoval, tutor de esta tesis, por su apoyo total y su amistad desde mi vida estudiantil en la carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

RESUMEN

En este trabajo de investigación analizó, elaboró una guía metodológica sobre las cualidades básicas a través de estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, en Cantón Guano provincia de Chimborazo. en esta investigación se utilizó el método inductivo deductivo y estadístico puesto que nos permite analizar el estudio del problema central, posibilitando descubrir, analizar y sintetizar los resultados obtenidos mediante un análisis a través de las causas y consecuencias, basada en un trabajo de campo ya que la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en Cantón Guano, se trabajó con una población de 50 niños de diferentes instituciones Educativas, donde se identificó el nivel de dominio de las cualidades básicas de la natación, analizando diversos factores, realizando un pre test y pos test para determinar su nivel del dominio, para realizar esta investigación se trabajó con la técnica e instrumento de encuesta y pre- pro test de las cualidades básicas el cual se aplicó al inicio y al final de la investigación pudiendo comprobar el nivel inicial y después de aplicar la propuesta.

En conclusión que el 98% en dominio de las cualidades básicas de la natación en los niños ha cambiado, después de haber aplicado la propuesta en comparación en test inicial con el test final. La propuesta cuenta con un programa de enseñanza de cualidades básicas, como estrategias metodológicas de primer contacto al medio acuático, respiración, flotación, saltos, sumersión y locomoción, porque los niños poseen muchas cualidades `para la natación ya que constituye como uno de los deporte más antiguos, completos y sanos además no tiene limitantes su práctica ayuda a la superación de muchas problemas eleva el autoestima, puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta es una cualidades que otros deportes pocas veces o nunca tienen, desde este punto vista existe una carencia de motivación de los estudiantes para el aprendizaje de esta disciplina deportiva por la falta de escenarios deportivo y la economía son los factores que impiden la enseñanza de esta disciplina, permitiendo a través de estas actividades puedan lograr un equilibrio emocional cognitivo en su desarrollo integral y de valores contribuyendo a la transformación de la sociedad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

SUMMARY

The purpose of this research was to analyze and develop a methodological guide of qualities through methodical strategies for the swimming sport massification of the category from eighth to tenth years in the canton Guano, Chimborazo Province.

In this investigation the inductive, deductive and statistical methods were used because they allowed the authors to analyze the studies of the main problem, which offers the opportunity to discover, parse and summarize the results obtained by analyzing the causes and consequences based on the fieldwork carried out at the canton Guano. The population was fifty children from different educational institution. The level of their basic knowledge of swimming was identified by analyzing different factors. In order to carry out this research a survey and pretest and posttest of the basic qualities were applied at the beginning and end of the project implementation.

As conclusions, ninety-eight percent of the children changed their basic swimming knowledge after the proposal. This conclusion was reached after comparing the pre and post tests. The proposal also includes a teaching program of basic qualities such as methodical strategies of the first contact with water: respiration, flotation, leaps, submersion, and transportation, because now the children have great qualities to swim. Swimming is one of the most ancient, completed and healthy sport, besides its practice does not have limits. It helps the improvement of many problems, it increases the self-esteem and it can be practiced from childhood on up to old age being this a characteristic that other sports fairly or never offer.

From this point of view and because of the lack of sport settings and the poor economy resources, it exists a lack of motivation of the students to learn this discipline preventing them from achieving an emotional and cognitive development which also contributes to a better society.

Translation reviewed by:

Dra. Isabel Escudero

Languages Center – Health and Science School - UNACH



ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	
PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
DERECHO DE AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN.....	vii
SUMARY.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1 PROBLEMATIZACIÓN	3
1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	3
1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA.....	4
1.3 OBJETIVOS.....	4
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	4
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	5
CAPÍTULO II	7
2 MARCO TEÓRICO	7
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL	7
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.2.1 LA NATACIÓN.	7
2.2.2 ORIGEN E INICIOS DE LA NATACIÓN,	11
2.2.3 HISTORIA MODERNA DE LA NATACIÓN,	12
2.2.4 ESTILOS DE LA NATACIÓN	16
2.2.5 NATACIÓN EN ECUADOR	19
2.2.6 LA NATACIÓN EL DEPORTE MÁS COMPLETO	29
2.2.7 LA NATACIÓN COMO DEPORTE	31
2.2.8 LA NATACIÓN COMO EJERCICIO Y ACTIVIDAD LÚDICA	33
2.3 LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS.....	35
2.3.1 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	38

2.3.2	CARACTERÍSTICAS DE NIÑOS ENTRE 8 Y 10 AÑOS	38
2.3.3	CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS	40
2.3.4	FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	41
2.3.5	IMPORTANCIA DE LA NATACIÓN EN LA EDUCACIÓN DEL NIÑO	47
2.4	CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE	48
2.4.1	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	50
2.4.2	SENTIDO DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	52
2.4.3	LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA PROMOVER APRENDIZAJES.....	53
2.4.4	MASIFICACIÓN	56
2.5	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	58
2.5.1	HIPÓTESIS	58
2.6	VARIABLES.....	58
2.4.1	VARIABLE INDEPENDIENTE	58
2.4.2	VARIABLE DEPENDIENTE	58
2.7	OPERACIÓN DE VARIABLES	59
CAPÍTULO III.....		60
3	MARCO METODOLÓGICO	60
3.1	. MÉTODO CIENTÍFICO.....	60
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	63
3.2.1	POBLACIÓN	63
3.2.2	MUESTRA.....	63
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	64
3.4	TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	65
3.4.1	TÉCNICAS ESTADÍSTICAS	65
3.5	INTERPRETACION DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS COMPRENDIDOS DE 8 A 10 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL CANTON GUANO.	65
3.6	INTERPRETACIÓN DE RESULTADO DE PRE-TEST REALIZADA A LOS NIÑOS (AS) DE LAS ESCUELAS DE GUANO SOBRE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.	75
3.7	INTERPRETACIÓN DE RESULTADO DE POS-TEST REALIZADA A LOS NIÑOS (AS) DE LAS ESCUELAS DE GUANO SOBRE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.	81

3.8	CUADRO DE COMPARACIÓN DE DOMINIO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN A TRAVES DE:	87
CAPITULO IV		88
4	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
4.1	CONCLUSIONES.....	88
4.2	RECOMENDACIONES	89
CAPITULO V.....		91
5	LA PROPUESTA.....	91
5.1	TEMA.....	91
5.2	INTRODUCCION.....	91
5.2.1	OBJETIVO.....	92
5.2.2	APLICACIÓN DE ESTRATEGIA METODOLOGICA	92
5.2.3	PROGRAMA DE ENSEANZA GRAFICO	94
5.2.4	VOLUMEN MENSUAL	95
5.3	PLAN DE ACCIÓN	97
5.3.1	PLANIFICACIÓN	97
5.3.2	ORGANIZACIÓN	97
5.3.3	EJECUCIÓN	99
5.3.4	CONTROL.....	100
5.4	EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN	103
5.4.1	METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA.....	103
5.4.2	ENSEÑANZA DE CUALIDADES BÁSICAS	104
BIBLIOGRAFÍA		129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	62
Tabla 2	62
Tabla 3	63
Tabla 4	66
Tabla 5	67
Tabla 6	68
Tabla 7	69
Tabla 8	70
Tabla 9	71
Tabla 10	72
Tabla 11	73
Tabla 12	74
Tabla 13	75
Tabla 14	76
Tabla 15	77
Tabla 16	78
Tabla 17	79
Tabla 18	80
Tabla 19	81
Tabla 20	82
Tabla 21	83
Tabla 22	84
Tabla 23	85

Tabla 24	86
Tabla 25	87
Tabla 26	94
Tabla 27	95
Tabla 28	95
Tabla 29	96
Tabla 30	96
Tabla 31	101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1	66
Gráfico # 2	67
Gráfico # 3	68
Gráfico # 4	69
Gráfico # 5	70
Gráfico # 6	71
Gráfico # 7	72
Gráfico # 8	73
Gráfico # 9	74
Gráfico # 10	75
Gráfico # 11	76
Gráfico # 12	77
Gráfico # 13	78
Gráfico # 14	79
Gráfico # 15	80
Gráfico # 16	81
Gráfico # 17	82
Gráfico # 18	83
Gráfico # 19	84
Gráfico # 20	85
Gráfico # 21	86

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1.....	11
Ilustración 2.....	12
Ilustración 3.....	14
Ilustración 4.....	16
Ilustración 5.....	17
Ilustración 6.....	18
Ilustración 7.....	18
Ilustración 8.....	20
Ilustración 9.....	21
Ilustración 10.....	22
Ilustración 11.....	23
Ilustración 12.....	23
Ilustración 13.....	26
Ilustración 14.....	27
Ilustración 15.....	28
Ilustración 16.....	28
Ilustración 17.....	102

INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes más populares, completos, divertidos y más desarrollados. Ello se debe a la importancia para la salud y el desarrollo físico, tiene la práctica de la natación como una fortaleza para la vida, y también en un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño comience a nadar a temprana edad y se integre desde al medio acuático, con el fin de que pierda el miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño va creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.

En cantón hay carencia de programa para la enseñanza de la natación, los pocos profesionales que existen dentro de la misma han querido realizar seguimiento de los deportistas que pudieron llevar un plan de preparación en la disciplina antes mencionada, pero por la falta de preparación o fortalecimiento profesional en ellos no se ha podido llegar a obtener resultados favorables. El propósito de la investigación es de crear una cultura deportiva mediante motivación perseverancia y de disciplina, por lo que no se ha podido tener buenos resultados a nivel competitivo con los menores, la elaboración de una estrategia metodológica para la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años nos permitirá seleccionar todo un grupo de deportistas capaces de emprender un programa de masificación y de esta manera hacerle un respectivo seguimiento, donde podamos mejorar el nivel competitivo a nivel cantonal, provincial y nacional.

De esta manera se quiere llegar a los niños de Guano, mediante un programa de enseñanza aplicada a ellos, para que puedan aprender a nadar, dejando atrás todo el miedo o temor, por lo tanto esta metodología irá enfocado a todos los niños que no sepan nadar y hacer que esta disciplina sea multitudinaria

Por lo expuesto El Lcdo. Oswaldo Estrada alcalde de GAD-C- GUANO y conjuntamente con el Lcdo. Alfredo Chacón presidente de la Liga Cantonal de Guano convencido de la importancia de la Masificación Deportiva de la Natación ha permitido el desarrollo de esta investigación, que tiene como propósito de

Crear una cultura deportiva mediante la elaboración de estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación para identificar posibles problemas y adoptar con ideas y soluciones en beneficio del bienestar del talento humano en el entrenamiento y representación Local y Nacional

CAPÍTULO I

Se define los lineamientos de la problematización, planteamiento de problema, formulación de problema, objetivo, justificación.

CAPÍTULO II

Corresponde a Marco teórico, en el que se desarrolla un estudio de la teoría de la natación con sus respectivos conceptos y análisis de acuerdo a la situación de la disciplina

CAPÍTULO III

Se enfoca al marco metodológico, en el que detallan aspectos como la determinación de la población, muestra, metodología utilizada para la recolección de datos y procedimientos de los mismos.

CAPÍTULO IV

Se refiere a las conclusiones y recomendaciones que fueron determinadas luego de haber finalizado el trabajo de investigación

CAPÍTULO V

Compete a la propuesta elaborada para la enseñanza de la liga cantonal, GAD-C-GUANO y se refiere a un programa de enseñanza

CAPÍTULO I

1 PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Dice que el medio acuático ha ejercido tradicionalmente una especial fascinación sobre los seres humanos a nivel mundial. Así, aun cuando los principales campeonatos de muchos deportes acuáticos y náuticos, la natación se llevan a cabo en piscinas y canales especialmente diseñados, son innumerables los deportistas que practican estas modalidades en playas, lagos o ríos, parajes donde por otra parte se disputan también competencias de gran popularidad y prestigio. (Ruiz S, 2011, pág. 1)

La natación es un deporte que se ha venido practicando desde hace varios siglos, el mismo que se lo ha realizado a nivel recreativo o competitivo, por tal razón en cantón Guano provincia de Chimborazo existe un déficit de talentos en esta disciplina que ha dejado como resultados las malas participaciones en competencias cantonales y provinciales.

Actualmente cantón Guano tiene un gran número de niños que no saben nadar, por diferentes motivos, entre los que se mencionan: la poca práctica de esta disciplina en este cantón, la falta de programas de enseñanza e iniciación deportiva en la natación, falta de instructores idóneos para la enseñanza de este deporte y problemas familiares o del entorno.

Es necesario mencionar que la carencia de difusión de este deporte por parte de instituciones deportivas de la provincia como lo son los clubes, ligas barriales y cantonales, ha dado poco realce en esta área tan necesaria para los niños de la provincia. Se puede decir que la natación es un deporte fundamental para todos los seres humanos.

Los niños de Guano no se han beneficiado de este deporte, ya que por ser un cantón con deficiente de los deportistas es necesario masificarlo, se puede observar que existen escenarios adecuados, las que deben ser una constante

motivación para que los niños y la juventud se interesen en aprender ésta modalidad deportiva, hay una gran cantidad de niños que no se sienten seguros en estos lugares o deportiva por no saber nadar y su tiempo en este tipo de escenarios no lo emplean adecuadamente.

Esta es la razón fundamental por lo cual se ha planteado la realización de este trabajo investigativo y poder masificar la natación para beneficio de su niñez y toda la comunidad Guaneña y un aporte para nuestra provincia.

1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA

¿Cómo influye la estrategia metodológica basada en el desarrollo de las cualidades básicas, incide positivamente en el proceso de masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, del Cantón Guano, Provincia de Chimborazo, Noviembre 2014 – Abril 2015?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Experimentalmente comprobar que la estrategia metodológica basada en el desarrollo de las cualidades básicas, incide positivamente en el proceso de masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, del Cantón Guano, Provincia de Chimborazo, Noviembre 2014 – Abril 2015.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el grado de aceptabilidad en edades de 8 a 10 años a la práctica de la natación del Cantón Guano.
- Determinar el nivel de desarrollo de las cualidades básicas de la natación en los niños y niñas inscritas a la práctica de la natación.
- Desarrollar una propuesta de la enseñanza basadas en las cualidades básicas de la natación.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Este trabajo investigativo está basado en las líneas de investigación de la Carrera Cultura Física y Entrenamiento deportivo.

Con la finalidad de promover el desarrollo integral de muchos niños del Cantón Guano provincia de Chimborazo, se presenta el siguiente proyecto, el cual se espera tener un gran éxito, el interés de implementar de manera apropiada la práctica de la natación en niños que quieren aprender este deporte, logrando obtener destacados nadadores a corto, mediano y largo plazo, deportistas con un alto nivel competitivo que sean los futuros representantes del cantón y de la provincia de Chimborazo en diferentes competencias a nivel local, nacional e internacional.

En el Cantón Guano no existe una orientación planificada dedicada exclusivamente a la formación de nuevos valores en esta disciplina deportiva. Se ha observado la necesidad de implementar una estrategia metodológica en la temprana edad para lograr la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años en Cantón Guano, Provincia de Chimborazo.

Se ha evidenciado gran interés entre los niños de la escuela por aprender este deporte, además despierta la curiosidad de los jóvenes y adultos. Desde el punto de vista deportivo no tiene una historia en esta disciplina, así como otros deportes como el fútbol, básquet, taekwondo que sí lo tienen el interés por aprender este deporte que son muy grandes, los niños lo encuentran muy novedosos, interesante, recreativo, gratificante, la interacción de los mismos con el medio acuático, brinda un bienestar y satisfacción que otros deportes no proporcionan en su totalidad.

Como futuros profesionales de la Cultura Física, se debe tener la convicción de formar a los niños y jóvenes en todas las áreas deportivas, en especial empezar con natación ya que es un deporte completo.

Es importante implementar una estrategia metodológica en Cantón Guano, provincia de Chimborazo y la comunidad con el fin de alcanzar resultados útiles para la sociedad, caracterizándose por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva y la apropiación de valores ciudadanos comprometidos con la salud, el bienestar social, el respeto, la tolerancia, la equidad, la justicia y el progreso humano, desarrollando sus potencialidades motrices básicas, mediante el deporte de la natación además de masificarlo en edades de 8 a 10 años.

La población, y los padres de familia no cuentan con recursos económicos para comprar los implementos necesarios básicos (gafas, gorros, trajes de baño) para el aprendizaje de este deporte, o pagar una mensualidad en un club privado a que aprendan esta disciplina deportiva se brindara su total respaldo para llevar adelante este proyecto y ocupar los espacios de ocio que normalmente tienen los niños cuando están fuera de los horarios escolares.

El deporte de la natación es una disciplina que está considerado una de las más completas en cuanto a muchos aspectos, discurriendo que es un deporte que aporta múltiples beneficios. La ventaja de poder nadar excede a cualquier otro entrenamiento o deporte, en edad comprendida de 8 a 10 años. Aprendizaje de los distintos estilos de la natación y perfección técnica de los estilos, comienza un entrenamiento intensivo, en forma sistemática con edades por venir ya que mejora el desarrollo del cuerpo, mantiene una buena circulación y estimula perfectamente la respiración, incluyendo valores fundamentales para la formación de los niños como personas asertiva.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL

Luego de observar y palpar la escasa práctica y desconocimiento de la Natación, por parte de los niños comprendidos desde los 8 a 10 años de edad del cantón Guano, en las instituciones donde fuimos recopilando información para la ejecución de nuestra práctica pre-profesional, se puede concluir que el desconocimiento de la Natación en los niños no permite tener un representante de esta disciplina, incluso llegar a perderlo a futuro, es así que esta investigación me permitirá tener un conocimiento desde el campo mismo donde se da la problemática, del por qué no hay el interés del desarrollo de la natación. Esta investigación se posiciona en el pragmatismo, por ser parte de la liga cantonal y conjuntamente GAD-C Guano al realizar mis prácticas pre-profesional y detectar este problema, esto permitirá tener un inicio para buscar soluciones en investigaciones a futuras.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 LA NATACIÓN.

¿Qué es la natación?:

Según la Real Academia Española, la natación es la "*acción y efecto de nadar*" y nadar es el hecho de "*trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo*". Sin embargo, estos conceptos pueden resultar un tanto imprecisos, razón por la cual algunos autores (Iguarán, Arellano o Counsilman), buscando un mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicio, fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia, etc., pudiendo redefinir el término natación como:

"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".

Para terminar con la definición terminológica de la natación, se deberán tener en cuenta los distintos objetivos o fines que se persiguen con esta práctica. Éstos pueden variar desde un planteamiento utilitario que cubra las necesidades básicas del ser humano como puede ser el conservar la vida, hasta un planteamiento educativo que permita además del aprendizaje de la natación contribuir a la formación integral de la persona desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo.

La natación es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar.

Otro objetivo puede ser el planteamiento higiénico-sanitario como mejora de la condición física y profiláctica. Para el autor de esta página, estos tres planteamientos son los más importantes, aunque no los únicos. Otros planteamientos son el competitivo o el recreativo.

Pero la natación no se limita a estos planteamientos, sino que atiende a otras necesidades especiales como en ningún otro deporte. Por ejemplo, asmáticos, embarazadas, epilépticos y aquellos con cualquier tipo de disminución física e incluso psíquica, pueden beneficiarse de esta práctica.

De todos son conocidas las ventajas de la práctica deportiva y de los múltiples beneficios de la natación. La natación es un deporte excepcional ya que permite su práctica, con distintos planteamientos, durante toda la vida. Los bebés pueden iniciar su andadura en la piscina desde los pocos meses de edad, con resultados extraordinarios, no sólo para ellos, sino como experiencia para sus padres. Por otro lado, es fácil ver personas de hasta 70 u 80 años nadando.

La práctica de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Esta circunstancia se debe a que, al contrario que en otros deportes, el cuerpo humano no fue diseñado para nadar, ya que esta acción implica movimientos no naturales y poco instintivos. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador. Según el prestigioso entrenador de natación Emmett Hines, la natación es "el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad".

Para hacer natación, normalmente se utiliza un traje de baño. El traje de baño masculino acostumbra a ser en forma de calzoncillo y los de mujer pueden ser en forma de bikini o de una sola pieza. Existen diferentes marcas de bañadores de competición. Otra pieza fundamental son las gafas que sirven para ver más y mejor debajo del agua. Finalmente se utiliza una gorra de natación que sirve para mantener el cabello seco y protegerlo del cloro, así como proteger los oídos.

En los últimos años se ha visto incrementado el número de recomendaciones por parte de los profesionales de la medicina para las más variadas terapias y patologías. Algunas de ellas son:

- Asma.
- Molestias musculares y articulares.
- Hernias de disco, lumbalgia o pinzamiento.
- Estrés.
- Estimulación precoz.
- Ayuda en dietas de adelgazamiento controlado.
- Discapacidades físicas y motoras.
- Autismo

Todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre que se hagan de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene todas estas características especiales que no poseen otros deportes.

- Aporta una increíble resistencia cardiopulmonar.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Genera estados de ánimo positivos.
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Favorece la autoestima y mejora el desarrollo psicomotor

2.2.2 ORIGEN E INICIOS DE LA NATACIÓN,

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo.

En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la segunda guerra mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Ilustración 1



Fuente: i-natacion.com

Autor: Quijosaca Luis.

Detalle de un vaso antiguo griego fechado en el año 570 a. C.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugiú en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos.

Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban.

Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

2.2.3 HISTORIA MODERNA DE LA NATACIÓN,

Ilustración 2



Fuente: i-natacion.com

Autor: Quijosaca Luis.

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la **National**

Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la **Amateur Swimming Association (ASA)**.

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870. A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Iliada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primeros Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

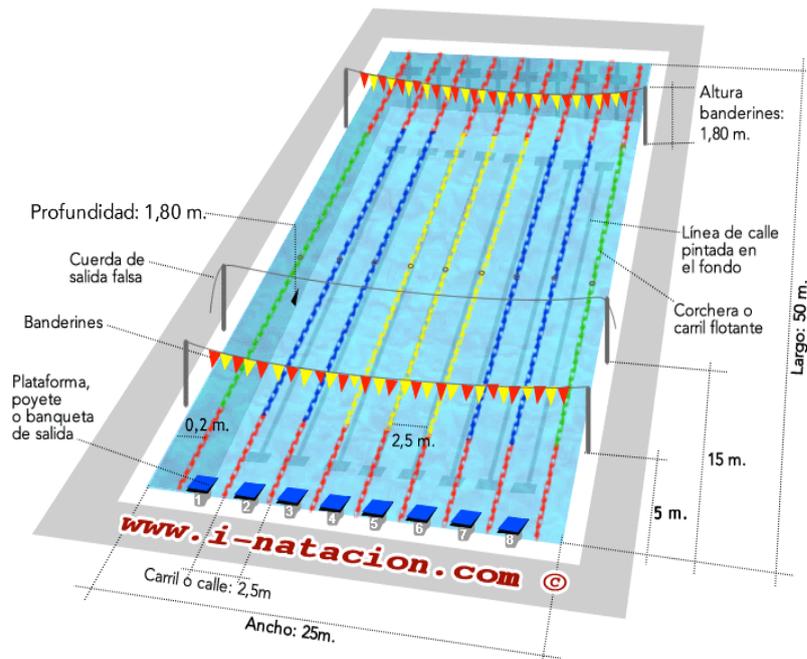
En 1908 se organizó la **Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA)** para poder celebrar carrera de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912.

Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a

1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años

Ilustración 3



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron los sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martin López Zubero entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas. Del mismo modo se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el Canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los

nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Las dimensiones de la piscina olímpica son de 21 metros de ancho por 50 m. de largo con una profundidad de 1'80 m., y se divide en ocho carriles de 2'5 m. dejando a cada uno de los lados 0,5 mts. Para evitar las molestias producidas por el oleaje de los nadadores. La temperatura del agua no puede ser inferior a 24°. La imagen muestra algunos datos reglamentarios para piscinas olímpicas.

Existen varios jueces con fines distintos: juez árbitro, que tiene el control sobre toda la carrera y determina la descalificación de los nadadores; juez de salida, que dictamina la validez de la salida y también la descalificación; juez de vuelta, avisa a los competidores del número de vueltas que les quedan o la descalificación; juez de nadadores, y juez de llegada, que confirma la posición de cada nadador en su final.

Los nadadores más rápidos ocupan las calles centrales, mientras que los más lentos nadan en las calles laterales. En las pruebas de estilo libre, braza y mariposa los nadadores comienzan saltando desde una plataforma; en la prueba de espalda empiezan en el agua. Después de la orden de preparados, la carrera se inicia mediante un disparo.

En cuanto a las categorías se distinguen 5, con sus correspondientes modalidades:

- **Natación:**
 - **Espalda:** 50, 100, 200 metros individual.
 - **Libre:** 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.
 - **Braza:** 50, 100, 200 metros individual.
 - **Mariposa:** 50, 100, 200 metros individual.
 - **Estilos:** 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.
- **Saltos:**
 - **Trampolín:** 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
 - **Plataforma:** 10 metros individual y 10 metros sincronizado.

- **Waterpolo:** Por eliminatorias hasta llegar a las finales.
- **Natación sincronizada:**
 - Sólo.
 - Dúo.
 - Equipo.
 - Ritina libre combinada.

Aguas abiertas: 5, 10 y 25 Km, ésta última disciplina olímpica desde los JJ.OO. de Pekín 2008.

2.2.4 ESTILOS DE LA NATACIÓN

Hay cuatro estilos reconocidos que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son: crawl (también llamado estilo libre porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, que es el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en los 50 como estilo independiente y brazada de costado, que fue el estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

- **Crawl**

Ilustración 4

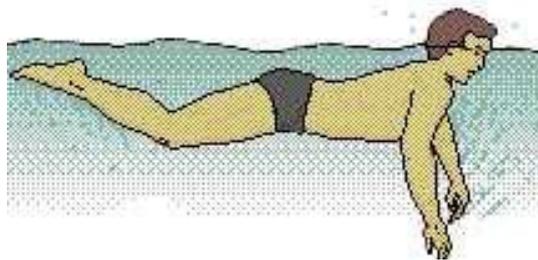


Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

En este estilo, 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.

- **Braza**

Ilustración 5

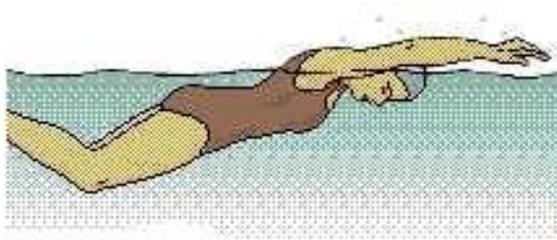


Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

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

- **Mariposa**

Ilustración 6



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan 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.

- **Espalda**

Ilustración 7



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Este estilo es esencialmente crawl, sólo que 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.

2.2.5 NATACIÓN EN ECUADOR

La natación ecuatoriana se forjó desde tiempos inmemoriales en toda su geografía con deportistas anónimos que daban demostración de desafío a la naturaleza al nadar en ríos caudalosos, en lagos, lagunas, en el mar con estilos rudimentarios; la intrepidez y valentía permitió que los indígenas Caranquis vecinos del lago de Yaguarcocha realizaran travesías en ciertas fechas especiales para rendir culto al Dios Sol, similar actitud tuvieron los Puruháez en la Laguna de Colta, los Huancavilcas en el río Guayas y en el mar, los Cañaris en sus lagunas; luego el incario hizo lo propio.

En la época colonial los españoles y criollos practicaban la natación como una manera recreativa de disfrutar el tiempo libre; en la actualidad se evocan año tras año esas hazañas antepasadas como el “cruce a nado del río Guayas”, el cruce a nado del lago Yaguarcocha o San Pablo, en Otavalo ganado hoy con un récord impresionante de victorias por el nadador guayaquileño Gregory Fuentes, cruces en los que intervienen también las damas como Nataly Caldas, Paola Abad, Santiago Enderica, auténticos campeones nacionales.

A inicios de 1900 se tiene noticias del cruce a nado del río Guayas por pioneros que soñaban con competencias de gran calidad.

En 1927 el país ya contaba con su equipo de waterpolo conformado por Alberto Stagg C., Manuel Seminario, Alberto Ferruzola, Gonzalo Chávez, Rufo López, Carlos Naranjo, Fidel Miranda y Oswaldo Reinoso.

En el año de 1930 aparece la figura de Luciano Toreth quién parte desde los muelles de Durán hasta Guayaquil estableciendo el primer récord ecuatoriano en 26 minutos.

Un hecho extraordinario ocurrió el 11 de octubre de 1930 cuando la niña Hilda Nila Pinto de apenas 5 años de edad cruzó a nado desde Durán a Guayaquil en 1H15' por lo que recibió un premio de cien sucres por su hazaña.

Ilustración 8



Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)

Autor: Quijosaca Luis.

HILDA NILA PINTO

Nadadora infantil de cinco años que cruzó a nado la travesía

Durán – Guayaquil en 1 h 15' en 1930

Entre esas mañanas y tardes en las que el sol cobija amablemente con un calor dulzón tropical, acompañándose con la brisa refrescante que perfuma el ambiente, se producen estos recuerdos imborrables en el litoral ecuatoriano.

En 1931 se realizó la travesía de 15 millas náuticas comprendidas entre Guayaquil y punta de Piedra en donde Rafael Mármol vence a varios competidores con un crono de 3h57', interviene Electra Ballén una de las nadadoras pioneras de largas distancias.

En Guayaquil se crea la primera piscina del Ecuador en 1933 aunque no reglamentaria, la misma se encontraba en el Malecón al pie del barrio “Las Peñas” y se realizan las primeras competencias con reglamentos internacionales, Alberto Stagg Coronel se convierte en el primer campeón nacional de 100 y 400 m. libres.

En 1934 se marca el inicio en el plano estelar de la natación ecuatoriana al más alto nivel, surgen figuras como: Carlos Gilbert Vásconez, Ricardo Planas, Luis Alcívar Elizalde, Abel Gilbert Vásconez, quienes fueron los primeros campeones sudamericanos de Ecuador en 1938 en el campeonato realizado en Lima – Perú en una época dominada por conflictos internacionales, donde no se conocían de triunfos notables, los medios de comunicación y el pueblo ecuatoriano recibieron emocionados esta gran noticia al siguiente día sobre la hazaña de su equipo de natación, único en los albores de su historia deportiva; luego del retorno fueron homenajeados por las autoridades del gobierno central y por el pueblo que en grandes caravanas los acompañaban en Quito y Guayaquil al son de bandas de músicos, embanderamientos, los más altos calificativos en la prensa, calles de honor comparables a los recibimientos apoteósicos que el gran recordman mundial de marcha Jefferson Pérez encuentra a su regreso de participaciones memorables.

Ilustración 9



Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)

Autor: Quijosaca Luis.

Ecuador Campeón Sudamericano de Natación en Lima 1938, seguido por Perú, Chile, Argentina, Brasil y Uruguay; constan de izquierda a derecha: Arduino Tomassi, Carlos Luis Gilbert, Abel Gilbert, Ricardo Planas y Luis Alcívar.

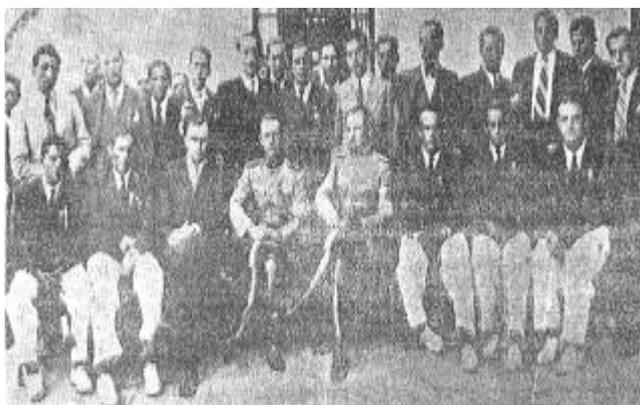
Para este triunfo aportaron dirigentes capaces como Jacobo Nahón, el entrenador italiano Arduino Tomassi quienes fueron los artífices, Tomassi fue el entrenador

de saltos ornamentales, del primer equipo de waterpolo y de la natación femenina que participó por primera ocasión en los Primeros Juegos Bolivarianos en agosto de 1938 en Bogotá – Colombia con un equipo conformado por: Ana Coello, Cristina Coello, Fany Díaz Becerra primera campeona Bolivariana de Ecuador con apenas 16 años en pecho, libre y espalda y Ana Julia. Martínez quienes obtuvieron excelentes resultados.

Cabe resaltar que los Juegos Deportivos Bolivarianos se los instauró en honor al distinguido general el Libertador Simón Bolívar; se realizan periódicamente en distintos lugares de las naciones bolivarianas.

En mayo de 1939 con motivo del Campeonato Sudamericano en Guayaquil se construye la primera piscina olímpica del país y se participa por primera vez en saltos orna-mentales con Vicente Contreras y Cristóbal Savinovich el mismo que fue campeón en plataforma de 5 metros, Tomás Ángel Carbo y Oswaldo Reinoso.

Ilustración 10



Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)
Autor: Quijosaca Luis.

En el Palacio de Gobierno fue homenajeado el equipo triunfador, al centro el Presidente Gral. Alberto Enríquez Gallo, a su derecha el ministro Galo Plaza Lasso y a su izquierda el Coronel Luis Morán.

Ilustración 11



Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)
Autor: Quijosaca Luis.

JACOBO NAHON,

Gran dirigente de la natación ecuatoriana en 1938.

Ilustración 12



ELMO SUÁREZ Y VICENTE CONTRERAS

Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)
Autor: Quijosaca Luis.

Campeones Bolivarianos y Gran colombianos en Saltos Ornamentales en las décadas de 1950 y 1960.

En buena parte de la década del cuarenta no hubo mayor desarrollo deportivo por causas ajenas a la voluntad del pueblo. A raíz del conflicto bélico con el Perú el país se empobreció, hubo caos político, el autoestima de los ciudadanos disminuyó, rebrotó la peste bubónica que diezmo la población; fueron motivos que obligaron al estanca-miento en varios frentes, como por ejemplo en la salud.

Este derecho de los pueblos no se puede conculcar porque cada ciudadano es digno merecedor por parte del estado de recibir las condiciones sanitarias aptas para un convivir sano, libre de enfermedades y acechanzas que lo debilitan.

La insalubridad, la mala educación, la desnutrición, la pobreza son debilidades que ya se los debe eliminar de la vida diaria, en una época contemporánea en donde el desarrollo tecnológico y los alcances de la ciencia médica deben actuar masivamente en bien del hombre para que no se produzcan pandemias catastróficas o al menos exista más humanitarismo a la hora de su profilaxis.

A diario el ser humano está acosado por una vida agitada, tensionada que al débil o predispuesto física y mentalmente lo degeneran en una presión arterial elevada que es el principio de males graves del cuerpo que están en auge en la sociedad como son: La diabetes, deficiencias cardíacas, derrame cerebral, triglicemias, que en sus orígenes se los puede tratar.

Un deportista al que le presionan estos males está destinado al fracaso si no recibe atención médica regularmente, aparte de los factores imprescindibles, su integridad física ganará terreno en la curva descendente.

A partir de 1954 se realiza un período de renovación de nuevas figuras; en octubre de ese año se realiza el I Campeonato Gran colombiano de Natación, Saltos Ornamentales y Waterpolo, con la participación de Colombia, Ecuador y Panamá; por Ecuador que obtuvo el 2º lugar detrás de Colombia participaron: Leopoldo Pérez, Gastón Toreth, José Ferreti, Carlos Sangster, Felipe García, Carlos Tálbot, fue la figura más destacada, obtuvo la medalla de oro en 100 metros mariposa, Néstor Villacís, Francisco Sangster, Carlos Molina, Walter

Silva, Abel Gilbert, Elmo Suárez, Vicente Contreras, Hardy Witte, Elizabeth Hernández, Susana Tímmmer, Priscila Vernimen y María Enriqueta Orrantía.

Hasta la década de 1970 se destacaron como los mejores deportistas de saltos ornamentales Elmo Suárez, José Viteri, Karen Ryan, Julio Lucin, Nelson Suárez y Ernesto Ferreti con títulos sudamericanos, bolivarianos y gran colombianos.

En el XVI Campeonato Sudamericano de Natación de 1962 Jorge Jiménez Lascano fue vicecampeón en 200 m. estilo mariposa.

En ese mismo año por iniciativa de dirigentes como: Alberto Vallarino, Andrés Vasconcelos, Gastón Toreth y Eduardo Aguirre se inician en Guayaquil los campeonatos infantiles y juveniles del Pacífico Sur.

En febrero de 1963 la nadadora Fanny Vallazza Robles se convierte en una de las más grandes deportistas ecuatorianas en los Juegos Panamericanos de Sao Paulo al batir los récords sudamericanos de 400 metros en 5.13.6 y en 1500 m. libres en 10.5.2.

Durante el XIX Campeonato Sudamericano de Natación y Saltos Ornamentales celebrados en Río de Janeiro en 1968 Fernando González gana la medalla de oro y el título sudamericano en 400 m. libres luego de 19 años del último título conseguido por Abel Gilbert en Montevideo.

Este es el torneo que marcó el comienzo del mejor nadador ecuatoriano que ha existido hasta ahora, es el recordado Jorge Delgado Panchana ganador legendario de campeonatos Panamericanos, Sudamericanos, Bolivarianos, nacionales y cuarto lugar en los Juegos Olímpicos de Munich en 1972 y sexto lugar en los Juegos Olímpicos de Montreal – Canadá en 1976 en 200 m. mariposa; cuarto en el Campeonato Mundial de Belgrado en 1974.

Entre las damas se destacaron nuevas figuras como: Marcela Lizarzaburu, y más tarde la campeona Mariuxi Febres Cordero triunfadora con sendas preesas doradas en Panamericanos, Sudamericanos, Bolivarianos y campeonatos nacionales.

Ilustración 13



JORGE DELGADO PANCHANA

Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)

Autor: Quijosaca Luis.

El nadador ecuatoriano más destacado que ha tenido el país.

Desde la década de 1980 con la construcción de modernas infraestructuras para la práctica de la natación en varias provincias su masificación en todo el país es notable, se organizan torneos nacionales selectivos de donde emergen talentos destacados tanto en da-mas como en varones que representan con honor los colores de la patria en todos los torneos más importantes que existen constando siempre en el medallero de los países Panamericanos. En la actuali-dad estos campeones son: Yamilé Bahamonde, Samantha Fajardo, Camila Nájera, Sebastián Toreth, Andrés Páez.

En la década del 90 la ciudad de Guayaquil fue sede del Campeonato Mundial de Natación, Saltos Ornamentales, Waterpolo, y Nado Sincronizado demostrando al universo entero la capacidad organizativa del Ecuador.

El Nado Sincronizado se comienza a practicar por primera vez en el país a partir del 2002 en la “Sultana de los Andes”, su propulsora es la destacada profesora cubana Edda Lorenzo Bertheau quién entrena 3 horas diarias junto a un grupo de esbeltas nadadoras en la piscina de la Federación Deportiva del Chimborazo.

Esta gimnasia acuática exige de las participantes ciertos requisitos como: saber nadar, ausencia de timidez, esbeltez y buena estatura.

Son niñas y señoritas que oscilan entre los 7 y 15 años de edad, sus nombres quedarán grabados con letras de oro como las iniciadoras de un nuevo ciclo en la natación ecuatoriana en la rama del Nado Sincronizado; ellas son: Shady Heredia, Dayana Almeida, Monserrath Almeida, Doménica Chávez, Joselyn Vallejo, Adriana Oñate, Belén Cruz, Cristina Vallejo, Alexandra Durán y Natali Milán.

Las nadadoras y la profesora se entienden en términos singulares como: “portero”, “variante”, “supina”, “split”; estas y otras palabras sirven de comunicación para realizar las diversas coreografías exactas que se requieren en los diversos certámenes internacionales que son calificados por su precisión, garbo y estética al compás de música clásica.

Ilustración 14



Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)
Autor: Quijosaca Luis.

Deportistas pioneras del nado sincronizado en el Ecuador

Ilustración 15



PAOLA ABAD

Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)

Autor: Quijosaca Luis.

Máxima exponente de la natación de alta competencia en aguas abiertas.

Ilustración 16



PAOLA BONILLA

Fuente: Astudillo, Juan; lauro (2012)

Autor: Quijosaca Luis.

Campeona Nacional de Triatlón; obtuvo la medalla de bronce en los Juegos Deportivos Bolivarianos celebrados en Cartagena de Indias, Colombia en el 2005.

Ecuatoriano rompe récord de 37 años en mundial de natación

Los 200 metros estilo mariposa tienen nuevo registro nacional: 2:01:46. Marca impuesta por Esteban Enderica en el Campeonato Mundial de Natación, en Barcelona España. De esta manera superó en 24 centésimas el tiempo que había impuesto Jorge Delgado Panchana (2:01:70) en 1976.

Con este récord, el nadador azuayo tiene un palmarés de seis registros nacionales absolutos en piscina de 50 metros: en 1.500 y 400 metros libres, 400 y 200 combinados y en los 100 metros pechos.

Pero eso no es todo, según su hermano Santiago, Esteban también es plusmarquista en piscina de 25 metros donde es dueño de las marcas en los 1.500, 800, 400 y 200 metros libres y en los 400 y 200 metros combinados.

Prácticamente sólo le falta hacerlo en el estilo espalda. Sus logros demuestran que es el nadador más completo en el país”, indicó Santiago Enderica.

Samantha Arévalo Salinas y Esteban Enderica Salgado son dos jóvenes cuyas vidas están ligadas a las piscinas y al nado en aguas abiertas. Desde muy niños se vincularon con la natación y ahora, a sus 20 y 23 años, respectivamente, luego de alcanzar la gloria en los Juegos Sudamericanos de Deportes Acuáticos, de Argentina, con perseverancia y disciplina, sus sueños se proyectan a la conquista de la Copa Mundo y los Juegos Panamericanos del 2015, que les dará el boleto para las próximas Olimpiadas de Río 2016.

2.2.6 LA NATACIÓN EL DEPORTE MÁS COMPLETO

La natación cuenta con grandes beneficios ya que contribuye al desarrollo físico, o sea, fortalece todos los músculos de nuestro cuerpo, mejora la coordinación de los movimientos y aumenta la resistencia cardio-respiratoria, contribuye al desarrollo psicológico y social, combate el estrés y la obesidad y auxilia en el tratamiento de bronquitis y asma.

Deporte considerado como el más completo de todos los deportes existentes y que puede ser realizado por todos y a todas las edades, descansa nuestro cuerpo y mente y nos relaja de las tensiones de nuestro día a día.

Todos sabemos que la natación es “el deporte más completo”. Una leyenda completamente justificada puesto que al ser un deporte aeróbico se mueven de forma coordinada todos los grupos musculares y se mejora la resistencia. Además, es una buena forma de mantener un peso equilibrado: nadar durante una hora quema hasta 500 calorías.

Cualquier persona puede empezar a practicar este deporte, sin importar la edad o la condición física. Al contrario que otras actividades que exigen una preparación previa o que pueden producir lesiones si no se practican de forma adecuada, la natación no perjudica a las articulaciones, ya que al flotar, el peso del cuerpo no recae en ellas. Por estas razones, resulta beneficioso desde el primer momento para grupos de población “delicados” como ancianos, embarazadas e incluso bebés.

Una de las grandes ventajas de la natación reside en sus beneficios sobre el corazón y los pulmones. La capacidad cardiorrespiratoria se fortalece al incrementar el riego sanguíneo y normalizar el pulso y la presión arterial, por lo que puede decirse que su práctica regular ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Otras enfermedades, como el asma o la escoliosis (los problemas de espalda en general) también constituyen una buena excusa para lanzarse al agua. En estos casos sí es muy importante el estilo escogido. Para los dolores de espalda se recomienda recurrir siempre a la natación de espalda. Es la más adecuada y evita el giro forzado del cuello del crol.

Como cualquier deporte, el agotamiento que causa su práctica crea una sensación de relajación (cansancio agradable) que se extiende al campo psíquico. Esta descarga de tensiones resulta aún más acusada en los deportes acuáticos, pues el agua es un medio, por sí mismo, relajante.

La natación es el deporte más completo. Si, la natación es un deporte muy sano y completo, ya que además de mejorar la condición física atiende a otras necesidades especiales como en ningún otro ejercicio.

Por ejemplo, asmáticos, embarazadas y aquellos con cualquier tipo de disminución física, pueden beneficiarse de esta práctica. Asimismo se le llama el deporte más completo porque involucra a todo el cuerpo.

Porqué la natación es el deporte más completo La natación y sus beneficios:

- Ejercita todo el cuerpo.
- Es divertido y des estresa.
- Los riesgos de lesiones son muy bajos.
- Mantiene un ritmo elevado del corazón en un esfuerzo continuo.
- Es particularmente beneficiosa para las personas: mayores.
- La presión sanguínea es más baja cuando se está en posición horizontal que en vertical.
- Mejora la postura corporal.
- El volumen del corazón es mayor cuando se está sumergido en el agua que cuando se está en tierra firme.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- El agua es mejor medio para ejercitar los músculos lesionados o débiles.
- Alivia tensiones, ayuda a mejorar estados ansiedad y síntomas de depresión

2.2.7 LA NATACIÓN COMO DEPORTE

El deporte acuático en natación implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia. Esto lo hace un deporte individualizado, ya que aunque entrenen como equipo se enfrentaran entre ellos. Las diferentes distancias a recorrer se establecen según los diferentes niveles de competencia. Por ejemplo, el actual programa olímpico de natación contiene estilo libre de 50 m., 100 m., 200

m., 400 m., 800 m. y 1500 m.; mariposa, dorso y pecho de 50m.; 100 m; y 200 m; Combinado : 200 m.(es decir mariposa de 50 m., 50 m. dorso, 50 m. pecho y 50 m. libres); 400 m. combinados (100 m. mariposa, 100 m. dorso, 100 m. pecho, estilo libre y 100 m.), y relevos combinados, lo que quiere decir que cada participante realiza una prueba ya sea de 100m o 200m.

La mayoría de escuelas de natación cubren las siguientes distancias: 50, 100, 200 y 500 m. libre; 100 m. dorso, pecho, y mariposa; y 200 m. estilos. También hay relevos combinados en equipo, que incluyen carreras de diferentes estilos intercalados.

Las diferentes competencias se tendrán que realizar en piscinas especiales para que puedan tener ya sea validez nacional o internacional. Una piscina (también conocida como alberca en México y Honduras, y pileta en Argentina) se entiende como la excavación en un área determinada que posee la capacidad de almacenar agua, con la finalidad de desarrollar actividades acuáticas. Las paredes de las albercas generalmente están cubiertas con mosaicos especiales que hace que los nadadores no se resbalen.

Existen dos tipos de piscinas: piscina semi-olímpica u olímpica. La piscina semi-olímpica es exactamente la mitad de una piscina olímpica. Sus medidas son de 25 metros de longitud por 12.50 m de ancho. Su profundidad varía de 0.80 m hasta los 2.70 m. Las piscinas olímpicas, que generalmente son las más conocidas por la población en general debido a que los Juegos Olímpicos se desarrollan en este tipo de piscinas, miden 50 m de longitud y 25 m de anchura. Su profundidad, al igual que las piscinas semi-olímpicas, puede variar de 0.80 m hasta 2.70 m. En ambas piscinas es necesario que existan entre 7 y 8 carriles que permitirán a los nadadores estar separados con una misma distancia entre ellos.

Toda piscina de uso competitivo necesita contar con: bancos de salida ubicados al principio de cada carril, dos banderines que estarán colocados cada uno en un extremo de la piscina (estos son de mucha utilidad en el estilo de espalda), con una altura de entre 1.80 m - 2.5 m a partir de la superficie del agua y con una separación de 5 m del extremo final de la alberca; cuerda de salida en falso

colocada a los 15 m que servirá para detener a los nadadores en caso de que se haya producido una salida en falso.

Durante muchos años se ha especulado y hablado de los factores que posiblemente pudiesen afectar el desempeño de los nadadores en una piscina. Grandes expertos en la materia han concluido que la temperatura del agua es uno de ellos, ya que si el agua está muy caliente, el desgaste del organismo será mucho mayor. La temperatura ideal del agua es alrededor de 24-28 grados. También se sabe que el tipo de traje de baño o las gorras que se utilizan pueden ayudar al nadador en su desplazamiento, por lo que se permite que cada participante realice su prueba con el atuendo que el crea mejor.

En competición y entrenamiento el recorrido en longitud y el regreso al punto de partida se denomina vuelta; así se puede decir que se ha recorrido dos vueltas en lugar de 100 metros, en piscinas de 25 metros. Un largo hace referencia a la longitud recorrida sin dar la vuelta. Las piscinas públicas y los clubs de entrenamiento tienden frecuentemente a tener piscinas de 25 metros, aunque algunas pueden ser de 50 m.; en cambio las olímpicas son siempre de 50 metros.

Más allá de las carreras de natación, existen otras modalidades competitivas, cada una con características muy diferentes.

2.2.8 LA NATACIÓN COMO EJERCICIO Y ACTIVIDAD LÚDICA

Los propósitos más comunes de la natación son la recreación, el ejercicio y el entrenamiento atlético y deportivo. La natación recreativa es una buena manera de relajarse, mientras se disfruta de un ejercicio completo. Batido profundo. Ejercicio de natación

La natación es una excelente forma de ejercicio. Debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, el agua soporta el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto. La natación se utiliza con frecuencia como un ejercicio de rehabilitación después de lesiones o para personas con discapacidad.

La natación con resistencia es una forma de ejercicio de natación. Se lleva a cabo ya sea con fines de formación, para mantener el nadador estacionario para el análisis de la brazada, o para poder nadar en un espacio cerrado por razones deportivas o terapéuticas. La natación con resistencia se puede hacer frente a una corriente de agua en movimiento en una máquina de natación o manteniendo el nadador estacionario con cintas elásticas.

La natación es principalmente un ejercicio aeróbico, debido a las características intrínsecas del ejercicio, lo que requiere un suministro constante de oxígeno a los músculos, a excepción de carreras cortas, donde prima la intensidad y la velocidad, y donde los músculos trabajan anaeróbicamente. Como la mayoría de los ejercicios aeróbicos, la natación reduce los efectos dañinos del estrés, puede mejorar y corregir la postura y desarrollar un físico característico, a menudo llamada "silueta de nadador".

Los propósitos más comunes de la natación son la recreación, el ejercicio, el entrenamiento atlético y deportivo. La natación recreativa es una buena manera de relajarse, mientras se disfruta de un ejercicio completo.

La natación es una excelente forma de ejercicio, debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, esta soporta el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto. La natación se utiliza con frecuencia como un ejercicio de rehabilitación después de lesiones o para personas con discapacidad

La natación con resistencia es una forma de ejercicio de natación. Se lleva a cabo, ya sea con fines de formación, para mantener al nadador estacionario para la observación de la brazada o para poder nadar en un espacio cerrado por razones deportivas o terapéuticas. La natación con resistencia se puede hacer frente a una corriente de agua en movimiento en una máquina de natación o manteniendo al nadador estacionario con cintas elásticas.

La natación es principalmente un ejercicio aeróbico, debido a las características intrínsecas del ejercicio, lo que requiere un suministro constante de oxígeno a los

músculos, a excepción de carreras cortas, donde prima la intensidad y la velocidad, y donde los músculos trabajan anaeróbicamente. Como la mayoría de los ejercicios aeróbicos, la natación reduce los efectos dañinos del estrés, puede mejorar y corregir la postura y desarrollar un físico característico, a menudo llamado "silueta de nadador".

En los últimos años ha habido un crecimiento en la popularidad de la natación en aguas abiertas, también conocido como "wild swimming" en parte debido a la publicación de libros best-seller de Kate Rew y Daniel Start. En esta especialidad debe mencionarse al tragamillas, campeón y récord de varias travesías, el nadador español David Meca.

2.3 LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS

Beneficios De La Natación En Niños A Temprana Edad

La natación es una de las actividades deportivas más completas y está indicada para personas de todas las edades. En la natación se trabajan y ejercitan todos los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Además contribuye en el desarrollo de la independencia y de la auto-confianza del niño.

Para los bebés los beneficios son muchos, entre ellos podemos mencionar: mejora sus capacidades cardio respiratorias, favorece su alineación postural, y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices.

Otros beneficios de la natación.

DESARROLLO FISICO

1. Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.
2. Es beneficioso para la condición cardiovascular y por lo tanto, mejora la resistencia del niño.
3. Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, haciendo que haya un desarrollo temprano de las habilidades psicomotrices.

4. Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan al niño, estimulan su apetito, y le hacen comer y dormir mejor. Además logran mejorar su carácter y comportamiento.
5. Amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.

DESARROLLO PSICOLOGICO

1. El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar.
2. Incrementa el sentimiento de independencia y de auto confianza del niño.
3. El niño aprende a nadar de una forma divertida y saludable.
4. Saber nadar también es una medida de seguridad. No hay que olvidar de que existe un gran porcentaje de accidentes por ahogamientos de niños.
5. Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás.

DESARROLLO SOCIAL

1. Ayuda al niño a iniciar la socialización sin traumas.
2. Amplía el horizonte de los juegos compartidos.
3. Activa la diversión y el espíritu de la competencia.
4. Introduce conductas de auto cuidado, convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios.
5. La convivencia les ayudarán a relacionarse mejor, a compartir actividades junto a otros niños

Para Villa corte Lorenzo (2007) en su libro Salud y Familia cita las razones para nadar son:

- Controla el peso corporal, lo que previene la obesidad en niños.
- Ayuda a mantener unas cifras de tensión arterial más bajas.

- Baja la concentración de colesterol en sangre: reduce el desarrollo de la arteriosclerosis desde la infancia.
- Disminuye los niveles de glucosa en sangre debido a que el ejercicio aeróbico produce una mayor sensibilidad a la insulina. Por ello, reduce las necesidades de insulina en niños diabéticos.
- Contribuye a aumentar cualitativamente la capacidad de esfuerzo físico en niños, condicionando una mejor respuesta cardiovascular.
- Mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular.
- Saber nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad; tener nociones de salvamento y poder ayudar en una situación real es un valor agregado en el aprendizaje.
- El uso del bañador hace que se muestre la propia imagen, la real. Esto permite conocerse y respetar a los demás. Además, el contacto personal favorece las relaciones interpersonales y ayuda a superar miedos.
- En niños con problemas neurológicos y parálisis cerebral, el medio acuático a 28 grados de temperatura hace que los músculos y el sistema nervioso pasen del estado de tensión al de relajación.

Citando a (Alejandro, 2011) cita a Williams (2006) en su obra La Natación un deporte completo afirma que: La natación es un deporte muy completo, involucra todos los grupos musculares.

En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por tal razón esto impulsa al desarrollo de mi investigación la cual es aplicada en los niños del Cantón Guano.

No cabe duda que el medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas de los niños.

La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años.

2.3.1 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Desde que nace, el niño va construyendo su ser y transformándolo a través de sus relaciones con el medio. Su vida intelectual y emocional es muy compleja, con independencia de la edad que tenga, existiendo matices entre uno y otro, los que vienen dados por la individualidad de cada niño y de su entorno. Conocer las características más destacadas de cada una de las etapas de desarrollo del niño es útil porque permite participar activamente en el desarrollo normal del niño. Asimismo, ello es necesario porque permite detectar a tiempo cualquier alteración, de manera de poder intervenir lo antes posible, y así obtener mejores resultados.

2.3.2 CARACTERÍSTICAS DE NIÑOS ENTRE 8 Y 10 AÑOS

Desarrollo psicológico del niño de 8 a 9 años

El niño de 8 años se comporta de forma más independiente y se relaciona con diferentes personas de su grupo, mostrándose más flexible en su conducta social. Se siente más seguro de sí, y ello le hace acercarse con más seguridad, deseando para sí mismo un trato de mayor proximidad al mundo adulto. Tiende a expresarse verbalmente con gran facilidad. Colabora y participa más en las tareas de casa, por lo que es un buen momento para asignarle tareas que pueda desarrollar sin problema, y que le hagan sentirse útil. La participación es algo muy intenso en este período, por lo que debe ser signo de alerta y motivo de consulta el que un niño de esta edad no participe en las actividades sociales o se aísle por miedo.

El niño de esta edad se inicia en el concepto de la "relatividad" de las cosas, siendo capaz de contemplar una situación desde distintos puntos de vista. Asimismo, desarrolla su razonamiento lógico, lo que le lleva a intervenir y

discutir más sobre las explicaciones de los adultos. Va desarrollando así su espíritu crítico. Va desarrollando cada vez más la responsabilidad por sus actos, lo cual hace que se desarrolle un menor número de situaciones conflictivas. Los niveles de madurez, las experiencias y las condiciones familiares marcan las variaciones individuales que es posible apreciar en los niños de esta edad.

Muestra gran interés por todos los fenómenos de la naturaleza, lo que debe ser aprovechado al máximo para hacerle avanzar en sus aprendizajes y en el conocimiento del mundo que le rodea. Se interesa, asimismo, por la información de tipo sexual. Puede probar con distintas acrobacias físicas como un modo de mostrar sus habilidades. Por esto es necesario educarle en la prudencia y en la autoprotección para así evitar peligros innecesarios. Es un muy buen momento para insistir en la práctica de algún deporte, lo que le ayudaría a descargar su exceso de energía, beneficiando su equilibrio y el control de sí mismo

Desarrollo psicológico del niño de 9 a 10 años

Los niños de esta edad se comparan constantemente con los demás para autoanalizarse y valorar su aceptación social. En esta edad ellos van configurando su personalidad, por lo que se pueden notar con claridad sus cualidades y actitudes. Muestran entusiasmo por las cosas y una gran cantidad de energía física, lo que hace aconsejable la práctica de algún deporte que facilite la descarga y el autodomínio. Suelen comer bien, por lo que el rechazo o la voracidad hacia la comida tienen más bien un significado afectivo, como oposición a los padres. A veces, el conflicto viene de muy lejos, de los primeros años de infancia.

En este período la autoridad de los padres deja su protagonismo para dejar espacio a la propia autoridad interna del niño, que cada vez le irá guiando más en sus acciones. Necesita decidir por sí mismo cómo actuar y no le gusta que sus padres reaccionen con autoridad excesiva. En cuanto al desarrollo de su inteligencia, presenta importantes avances:

- sabe contar sin utilizar los dedos.

- soluciona problemas matemáticos en los que se combinan diferentes operaciones.
- comprende la relación causa-efecto.
- es capaz de razonar, analizar y extraer conclusiones, aunque sobre hechos o cosas concretas, pues aún no puede hacerlo en abstracto.

Su memoria visual está más desarrollada que la auditiva, por lo que retener información oral le cuesta más que retener la información que ve escrita.

Los padres deben procurar que el niño mantenga interés por todas las materias escolares y apoyarle en aquellas en las que presente mayores dificultades.

Esto ayudará a disminuir o evitar el fracaso escolar y a mantener su interés por aprender cosas nuevas. Si se observa un cambio negativo en un niño que siempre ha sido exitoso en el ámbito escolar, se debe intervenir inmediatamente a través de un psicólogo infantil que pueda analizar e intervenir, ya que esta situación podría condicionar el resto de su vida escolar.

A esta edad, las niñas suelen ser mucho más maduras que los niños, y dedican casi el mismo tiempo a hablar que a jugar. Se fijan mucho en la ropa que visten, y es el período en que aparece la llamada “amiga íntima”.

Los niños, en cambio, corren sin parar, hacen rabiar a los grupos de niñas y prefieren los grupos pequeños a las parejas en lo que a juegos se refiere.

2.3.3 CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS

Desarrollo psicomotor

- ✓ Toma conciencia de los diferentes segmentos corporales.
- ✓ Posibilidades de relajamiento global y segmentado.
- ✓ Independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales.

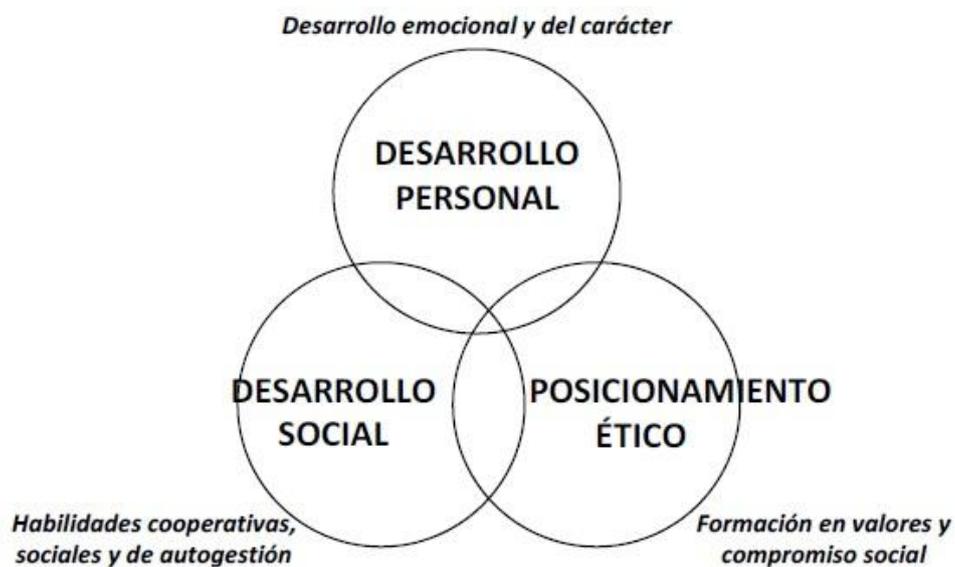
Desarrollo social

- ✓ Juicios de formación de grupos. Protagonismo y liderazgo.
- ✓ Afán de aventuras y prestigio social
- ✓ Competitividad
- ✓ Aceptación del mando social dominante.

Desarrollo afectivo.

- ✓ Equilibrio emotivo.
- ✓ Extroversión
- ✓ Buen ajuste a las normas sociales

2.3.4 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA



Es importante para este trabajo saber las cosas básicas y conceptos básicos, antes de empezar con el trabajo, explicamos en un ámbito muy general conceptos y argumentos de la natación que pueden ser de interés y de ayuda para entender de qué estamos hablando y como debemos llevar la enseñanza de la natación.

Debemos tener en cuenta en este trabajo que el lugar donde se realiza la actividad es una piscina mixta, y a una temperatura entre 26° C-28° C. En un grupo no muy grande de 8 a 10 niños, para que la enseñanza sea adecuada y el profesor pueda enseñar bien la natación.

El modelo Utilitario-Recreativo-Educativo

Parte de situar al medio acuático como un elemento capaz de ofrecer un dominio del cuerpo y mejorar su condición.

El control y adaptación de éste al medio le ofrecerá una autonomía y la actividad física en él desarrollada, le ofrecerá un medio para su mantenimiento. A partir de aquí podrá ser progresivamente conducido a la aplicación de esta actividad como un medio para la recreación. En él, hay dos finalidades: la de conocimiento del propio cuerpo en el medio y la de su orientación hacia un sentido lúdico en su relación con el mismo y los demás.

Modelo educativo

Factor que contribuye a la educación integral de la persona, a su desarrollo global. Supondrá un refuerzo a los diferentes procesos educativos, que se den en las sucesivas etapas de desarrollo evolutivo del niño. Será un complemento o soporte que irá paralelo a su desarrollo motor, este trabajo es un trabajo educativo-recreativo de actividades orientadas para primaria.

Actividades Acuáticas en la enseñanza Primaria

En torno al niño se generan toda una serie de estímulos interaccionales, desencadenadas por procesos educativos situados fuera del marco escolar formal. Relacionando esta actividad con el entorno social que rodea al niño, diremos que existe una interacción con otros sectores en los que éste se desenvuelve. No será un agente formativo aparte. Sus finalidades deberán orientarse de forma coordinada con las otras acciones educativas en las que se circunscribe el niño: la escuela o familia. De ahí que un primer punto será establecer un canal de comunicación entre: profesorado escolar, deportivo y la propia familia.

Finalidades

En el educativo que será en el que nos moveremos nosotros- La acción educativa sobre la que se orienta esta modalidad se centra sobre un periodo: el niño de 6-14 años (en nuestro caso de 6-8 años). A partir de esta edad se tiende ya a producir una diversificación de funciones. Se dará un amplio desarrollo cuantitativo y cualitativo de todas sus estructuras anatomofisiológicas y afectivo-intelectivas. Las conductas motrices en el medio acuático reforzarán su desarrollo en una dimensión individual y social: conductas motrices adaptadas a cada fase y periodo evolutivo. Esto deberá hacerse de una forma vivenciada, es decir, a través de un actividad armónica con el medio acuático.

Objetivos educativos:

- ✓ -Primarios: la creatividad, la autonomía, la independencia y la sociabilización.
- ✓ -Secundarios: La educación sanitaria, ambiental.

En un nivel de aplicación, de los objetivos educativos a la actividad acuática, podemos establecerlos en base a la diferenciación de los tres aspectos: motor, afectivo, cognitivo.

A su desarrollo tenderán los objetivos del programa:

Objetivo

- Motor Desarrollo motor
- Afectivo Comunicación, sociabilización
- Cognitivo Evolución del pensamiento,
- Conocimiento y apreciación de psicomotores

Didáctico

Actividad en base a unos principios, todos ellos parten de un principio general de globalización, de sociabilización, de intuición, de trabajo por tareas, de creatividad y entorno con puntos de referencia:

- Principio de la individualización:

Supone la aplicación de un principio, ampliamente difundido en diversas actividades educativas. Se basa en la actividad de educando.

-Principios de individualización:

Parte del respeto de los procesos de maduración, aprendizaje del alumno y las fases, ritmos y aptitudes específicas de éste. Ello se reflejara en la distribución por grupos de edades, niveles y con un criterio de flexibilidad ante cada alumno.

-Principio de sociabilización:

Tenderá a integrar al niño a través de la actividad.

-Principio de intuición:

Las sensaciones y percepciones desencadenarán una capacidad de representación que se traducirá en las conductas motrices.

-Principio de trabajos por tareas:

Se pasará del juego espontáneo al trabajo por tareas, ya sea como juego reglado o inicio de tareas específicas.

-Principio de creatividad:

Pensamiento divergente, aplicable tanto a las tareas como a especialidades a desarrollaas.

-Entorno con puntos de referencia:

La acción educativa se canaliza por unos puntos de referencia, que den orientación al alumno en el entorno donde actúa.

Objetivos a conseguir en este trabajo

1. Favorecer la habituación al medio: potenciar las primeras vivencias en el agua. Sensaciones y primeras percepciones de equilibrio y flotación.

2. Educar la respiración: Es un requisito para desenvolverse en el agua, como un medio para la regulación corporal. Potenciar la relajación
3. Favorecer la percepción del propio cuerpo: consolidar el desarrollo del esquema corporal en las etapas iniciales.
4. Potenciar el control y ajuste corporal: Tanto para mejorar una posición funcional respecto al medio, como para educar el ajuste del propio cuerpo.
5. Desarrollar la coordinación dinámica general y oculomanual: a través de propuestas que integren diversas secuencias motoras y habilidades y destrezas nuevas.
6. Potenciar la estructuración temporal y espacial: relacionando las nociones duración y orden en el primero. En segundo, a su organización más compleja en la localización de objetos, distribución en el espacio, o la velocidad.
7. Contribuir, de un modo general, al desarrollo de la condición física.
8. Iniciación a una práctica deportiva específica a través de las distintas especialidades.
9. Entender la actividad acuática y el propio cuerpo como medio de relación con los demás.
10. Integrar las conductas motrices, sobre unas pautas sociales.
11. Potenciar el conocimiento y aceptación de reglas.

El programa de Actividad. Acuáticas para primaria que es donde nosotros estamos, responderá a 3 razones:

- -Tipo de conducta motriz.
- -Rol educador.
- -Planteamiento de la actividad.

Objetivos en cada nivel

- Habitación: conseguir una adaptación inicial al medio.
- Percepción: potenciar la relajación, la conciencia corporal, refuerzo del esquema corporal, aplicado a las actividades.
- Control corporal en el medio: desarrollar habilidades motrices básicas.
- Coordinación: Reforzar la coordinación dinámica general.
- Corrección :mejora de estilos (esto en este trabajo no se verá)
- Técnica de los estilos (tampoco será visto)
- Especialidad (tampoco lo explicaremos)

Factor tiempo

En nuestras clases, el aprendizaje a nadar, se hará en 15 sesiones de 50 minutos cada una, y el tiempo estará dividido más o menos de esta manera:

- Contacto inicial de grupo: 5 minutos
- Animación/preparación: 5 minutos
- Parte principal: 35 minutos
- Vuelta a la calma: 5 minutos.

Estilos de enseñanza

Será en grupos de 8 a 10 niños, pues así se creará motivación y favorecerá las relaciones de grupo. Además será más fácil para el profesor enseñar, ayudar y controlar al grupo.

Según María Montessori (1870 - 1952) y John Dewey (1859 - 1952) definieron al deporte como “el escenario de una adecuada educación para la vida”.

Y establecieron los siguientes aspectos importantes para la educación:

- La asignación de tareas
- La enseñanza recíproca

- El descubrimiento guiado
- La resolución de problemas

Estos aspectos permiten al docente una gran variedad de actividades para la realización de las clases.

2.3.5 IMPORTANCIA DE LA NATACIÓN EN LA EDUCACIÓN DEL NIÑO

Nos acogemos a (Fierro Rojas, 2004) El deporte ha sido desde siempre una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación, aparatos publicitarios y comerciales, que hacen en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesional, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezcan diferencias notables entre las características de los deportes mencionados, contar con una formación deportiva básica que representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y evolutivas del ser humano.

En la sociedad actual la Natación es un fenómeno de masas que ha sido difundido por los medios de comunicación los cuales lo han convertido en un artículo de consumo, de competencia económica y de status social.

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo,

maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno facilitando así el proceso enseñanza aprendizaje y que nos ha demostrado los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza a un niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

En este sentido, el niño siempre ha jugado y realizado actividades físicas y de forma natural se siente motivado por la práctica deportiva de la Natación, sin embargo, esta última siempre se ha hecho con adaptación de reglas, instalaciones e implementos del deporte para adultos, por lo que resulta peligroso e incongruente.

Es por esto que existe una necesidad ineludible de que el profesor de Educación Física, en primer término y con interés profesional distinga al deporte escolar del deporte de alto rendimiento y retome el camino para orientarse al deporte formativo de manera adecuada como un recurso didáctico valioso, debido a que para el deporte escolar en la época actual, el deporte representa una actividad que ha rebasado el concepto de actividad competitiva, practicada como ejercitación física, portadora de valores, integradora social y perfeccionadora del cuerpo.

2.4 CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento escolar y, en particular se articulan con las comunidades.

Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar social y técnicamente.

Según Nisbet Schuckermith (1987) estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con

el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala Bernal (1990) que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas y sobre todo en este caso particular sus posibilidades neuroanatómicas para desarrollar las habilidades básicas propuesta para esta edad.

El conocimiento de las estrategias de aprendizaje empleadas y la medida en que favorecen el rendimiento de las diferentes disciplinas permitirá también el entendimiento de las estrategias en aquellos sujetos que no las desarrollen o que no las aplican de forma efectiva, mejorando así sus posibilidades de rendimiento y profundización en el tema abordado. Pero es de gran importancia que los educadores y educadoras tengan presente que ellos son los responsables de facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje, dinamizando la actividad de las nadadoras sincronizadas, y la relación directa que se establece entre este proceso y la correlación que se presenta entre la música, la coordinación y el método de juego y la consecución de los objetivos propuestos.

Es de su responsabilidad compartir con las niñas que atienden, así como con las familias y personas de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa, además del aporte que estas áreas del desarrollo social pueden apoyar en la consecución de su desempeño dentro del deporte.

Educadoras y educadores deben organizar propósitos, estrategias y actividades, aportar sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son las que determinan su acción en el nivel inicial y que constituyen su intervención educativa intencionada. Parten de los intereses de las niñas, identifican y respetan las diferencias y ritmos individuales e integran los elementos del medio que favorecen la experimentación, la invención y la libre expresión, es precisamente aquí donde se pretende que se identifique, el por qué hay que descongestionar el volumen del contenido de 6 años y redistribuirlo entre los demás años que conforman la formación básica.

En esta tarea diferenciadora las niñas reclaman desde lo que sienten y conocen, motivados y motivadas por firma de la libertad que se les ofrece. Por su parte, intervienen con sus emociones, conocimientos y expresiones culturales y comunitarias específicas en el proceso educativo.

Las niñas construyen conocimientos haciendo, jugando, experimentando; estas estrategias implican actuar sobre su entorno, apropiarse de ellos; conquistarlos en un proceso de interrelación con los demás y en el caso específico de la estrategia propuesta por nuestra investigación, relacionando a partir de 5 años, la coordinación, la música y el juego como pilares fundamentales de su educación.

2.4.1 ESTRATEGIA METODOLÓGICA

De acuerdo con los principios sustentados y sin perder de vista en ningún momento que se busca una educación en la cual los niños tengan oportunidades reales y abundantes para crecer personalmente, la metodología es un factor esencial. Ella debe permitir que ella participe en todas aquellas ocasiones en donde pueda manifestar las conductas que se especifican en los objetivos. También es necesario que tenga un claro conocimiento de lo que se espera de ella, además de su plena aceptación y disposición para conseguirlo.

Las estrategias metodológicas son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. En éstas, el investigador amplía sus horizontes de visión de la realidad que desea conocer analizar, valorar, significar o potenciar. (Morales A. & Guzmán M, 2000).

Las estrategias, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje. Una técnica de aprendizaje es un procedimiento algorítmico.

Las estrategias son una especie de reglas que permiten tomar las decisiones adecuadas en un determinado momento del proceso. Definida de esta forma tan general, las estrategias permiten a esa clase de conocimiento llamado

procedimental, que hace referencia a cómo se hacen las cosas, como por ejemplo cómo hacer un resumen. De esa forma se distingue de otras clases de conocimiento, llamado declarativo que hace referencia a lo que las cosas son.

Introducción

Entendemos que a partir de los 5 años el deporte y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño.

El juego es el medio o recurso que debe utilizarse con los niños en estas edades herramienta de trabajo imprescindible en la enseñanza de cualquier contenido, justificándose así su importancia en su desarrollo. Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que, jugando al fútbol, con situaciones adaptadas a la realidad del niño y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor relevante. Esta debe ser utilizada como medio y nunca como fin, en la que se motive a los niños por sus consecuciones personales y nunca por los resultados. Todo ello implica también, por qué no, la confrontación con otros niños con el objetivo de superarse a sí mismos y, dentro del juego: hacerlo mejor.

Si la enseñanza deportiva en general es compleja, hemos de entender que el fútbol, como deporte de equipo que se desarrolla en un espacio relativamente reducido, tremendamente normatizado, con móvil y el concurso fundamental de la coordinación óculo-pédica, resultara particularmente complicado.

Partiendo del diseño de actividades bien planificadas, consideradas como estrategias de aprendizaje, que se componen de destreza + contenidos + método y + ¿actitud?, hay que diseñar cómo aplicar tales estrategias en el aula para que el estudiante pueda desarrollar habilidades, actitudes y aprender contenidos. Normalmente, el profesor sabe qué hay que hacer, -- puede saberlo en teoría --, pero hay una gran distancia entre la teoría y la práctica; la gran cuestión es: ¿cómo

hacer lo que hay que hacer? Entramos, así, en el dominio de los métodos de intervención educativa, o sea, en la metodología, y en las técnicas y estrategias metodológicas.

Frente al bajo nivel académico y a la emergencia educativa, justifican la necesidad de tomar muy en serio las estrategias que manejan los estudiantes en sus tareas de aprendizajes. Asimismo, los recientes estudios de la inteligencia y el aprendizaje han dado lugar a que se tenga muy en cuenta las estrategias metodológicas, ya que la inteligencia no es una, sino varias, por ello la conceptualización de inteligencia múltiple. Se ha comprobado que la inteligencia no es fija sino modificable.

Es susceptible a modificación y mejora, abriendo nuevas vías a la intervención educativa. Asimismo la nueva concepción del aprendizaje, tiene en cuenta la naturaleza del conocimiento: declarativo - procedimental- condicional y concibe al estudiante como un ser activo que construye sus propios conocimientos inteligentemente, es decir, utilizando las estrategias que posee, como aprender a construir conocimientos, como poner en contacto las habilidades, aprender es aplicar cada vez mejor las habilidades intelectuales a los conocimientos de aprendizaje. El aprender está relacionado al pensar y enseñar es ayudar al educando a pensar, mejorando cada día las estrategias o habilidades del pensamiento.

2.4.2 SENTIDO DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Técnicas y estrategias metodológicas Recordamos lo que son una estrategia y una técnica de aprendizaje:

Las estrategias de aprendizajes son reglas o procedimientos que nos permiten tomar las decisiones adecuadas en cualquier momento del proceso de aprendizaje. Nos estamos refiriendo, por tanto, a las actividades u operaciones mentales que el estudiante puede llevar a cabo para facilitar y mejorar su tarea, cualquiera sea el ámbito o contenido del aprendizaje.

La naturaleza de las estrategias se puede identificar con un cierto plan de acción que facilita el aprendizaje del estudiante y tiene, un carácter intencional y

propósito. Las clasificaciones de las estrategias son muchas, aunque casi todas incluyen, al menos estos tres grupos: estrategias de apoyo, estrategias cognitivas y estrategias metacognitivas.

2.4.3 LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA PROMOVER APRENDIZAJES.

Aprender es el proceso de atribución de significados, es construir una representación mental de un objeto o contenido, es decir, el sujeto construye significados y el conocimiento mediante un verdadero proceso de elaboración, en el que selecciona, organiza informaciones estableciendo relaciones entre ellas.

En este proceso el conocimiento previo pertinente con que el sujeto inicia el aprendizaje ocupa un lugar privilegiado ya que es la base para lograr aprendizajes significativos.

Es necesario comprender que el aprendizaje es el elemento clave en la educación y éste es un proceso activo y permanentemente que parte del sujeto, relacionado con sus experiencias previas, sus pasado histórico, su contexto socio – cultural, sus vivencias, emociones, es decir, no es posible aceptar que el aprendizaje es un fenómeno externo, sino sobre todo un proceso interno donde el mismo alumno de un modo activo y a partir de sus interacciones facilita su autoconstrucción de aprendizajes significativos.

El profesor entrenador debe propiciar las siguientes acciones:

- Crear un ambiente de confianza y alegría. Si el educando se siente coaccionado, menospreciado o no es tomado en cuenta por su profesor, no pondrá interés en lo que éste le proponga hacer, aun cuando la actividad pueda parecer maravillosa. La confianza entre el docente y sus alumnos, así como un clima de familiaridad y acogida entre los mismo niños, es requisito indispensable para el éxito de cualquier actividad.
- Enlazarse con sus experiencias y saberes previos de los niños. Cualquier actividad puede resultar interesante a los educandos si se les propone hacer cosas semejantes a las que ellos realizan a diario en su vida familiar y

comunitaria. La experiencia cotidiana con relación al trabajo suyo, de sus padres o de sus vecinos, a las tareas domésticas. Actividades que le dan la oportunidad, no de hacer cosas de la misma manera de siempre, sino de aprender distintas formas de hacerlas, sobre la base de lo ya conocido por ellos, es una necesidad en las nuevas prácticas educativas.

- Proponerles problemas. Los niños deben sentirse desafiados a hacer algo que no saben hacer, es decir, encontrar la respuesta a un problema que reta su imaginación y sus propias habilidades. Esta es una condición básica para que pueda participar con verdadero entusiasmo, no con pasiva resignación, con desgano de proponer cualquier actividad a los niños bajo la forma de preguntas interesantes para resolver los problemas, cuya solución debe buscarse entre todos.
- Posibilitar aprendizajes útiles. Cuando la actividad propicia aprendizajes que los educandos puedan usar en su vida diaria perciben la utilidad de la escuela. No se trata de sacrificar ningún aprendizaje fundamental en favor de criterios utilitaristas e inmediatistas. Por lo contrario, se trata de que estos aprendizajes, considerados esenciales, se pueden alcanzar en el proceso de adquirir competencias que habiliten a los niños para resolver problemas concretos de la vida diaria.
- Hacerles trabajar en grupos. Los niños, como todo ser humano son esencialmente sociales. Ninguna actividad que desarrollen de modo puramente individual pueda motivarlos de manera consistente. Lo significativo para ellos, es interactuar con sus compañeros. Naturalmente, si el docente no alienta un clima de integración y confianza entre ellos, quizá a muchos no les provoque relacionarse entre sí. Pero, eso ocurrirá por deficiencia nuestra, no porque así sean los niños. Es por ello, que se recomienda combinar permanentemente el trabajo individualizado, con el trabajo en pares, el grupo pequeño y grupo grande.
- Estimularlos a trabajar con autonomía. Los participantes pueden perder el interés en una actividad que al principio les resultó altamente significativa solo porque no los dejamos actuar con libertad. Si buscamos corregirlos a cada instante, dirigir su trabajo, censurar sus errores, adelantarles las respuestas y

proporcionarles "modelos correctos", para que imiten y reproduzca; los niños no participarán con gusto. Hay que estimularlos a pensar por sí mismos, a resolver sus dificultades, a construir sus propias hipótesis, a hacer sus propias deducciones y a arriesgar su propia respuesta, aunque se equivoquen. De allí que el papel del docente no es el de proporcionarles todo enteramente al participante, sino que el problematizar el aprendizaje haciéndolo interesante.

El rol del alumno para que la actividad de aprendizaje le resulte significativa, debe tomar en cuenta las siguientes reglas:

Disfruta lo que hace:

- Trabaja voluntariamente, sin necesidad de ser obligado.
- Manifiesta entusiasmo o satisfacción por la tarea.
- Expresa alegría al trabajar.
- No manifiesta cansancio o aburrimiento.
- Continúa trabajando sin importarle la hora ni el esfuerzo.
- Goza apreciando y mostrando su trabajo.

Concentrarse en la actividad:

- Pone atención en lo que hacen.
- No sustituye su actividad por otra.
- Expresa desagrado al ser interrumpido.
- La presencia del maestro u otro adulto no le incomoda o distrae.

Participar con interés:

- Hace preguntas expresando curiosidad.
- Hacen propuestas o tienen iniciativa.
- Opina dando sus conclusiones o hipótesis.
- Relata experiencias o conocimientos previos.
- Muestra su trabajo al profesor o sus compañeros.

Interactuar con agrado:

- Comparte con agrado responsabilidades con sus compañeros.
- Trabaja activamente en sus grupos.
- Conversa con sus compañeros sobre la actividad.
- Pueden pedir ayuda para resolver una actividad.
- Puede ayudar a sus compañeros en sus tareas.

Se muestra seguro y confiado:

- Puede expresar enojo pero no con temor cuando se equivoca.
- Se expresa verbalmente con libertad.
- Resuelve dificultades con ideas originales.
- Hace más de lo que se les pide.
- Muestra su trabajo con naturalidad.

2.4.4 MASIFICACIÓN

Según el Diccionario de la Lengua Española en su vigésima segunda edición Masificación es la acción y efecto de masificar y Masificar: **tr.** Hacer multitudinario algo que no lo era. U. t. c. prnl. (Público, popular, general)

“La masificación la estamos promoviendo a través del trabajo directo con los consejos comunales, que tienen voz directa en la mejora de la infraestructura deportiva en las barriadas, así como en la organización y promoción de competencias ínter comunidades bajo nuestra supervisión”

Estos autores se refieren a las instituciones educativas como un elemento importante en la masificación deportiva, el primero incluye la realización de talleres sobre prevención de drogas, con la participación de promotores e instructores deportivos y profesores de educación física de las escuelas y liceos. Este aspecto es vital como producción social ya que el deporte es una vía con incidencia directa en la ocupación del tiempo libre útil de ciudadanos y ciudadanas y el segundo expresa la inclusión de los barrios como ente abarcador del tema.

"Debemos sembrar el apego hacia la actividad física desde las más tiernas edades y en todos los sectores, sin ningún tipo de distinción. La práctica deportiva garantiza la salud del pueblo, objetivo que en ningún momento debemos descuidar"

"También debemos dar impulso a la administración deportiva. Estamos en el deber de llevar el deporte a todos los puntos de nuestra geografía y para ello se impone la eliminación de todo rastro burocrático. Se deben aligerar todos los trámites para así cumplir la tarea de la masificación"

El Deporte para todos es de carácter promocional, participativo, preventivo para la salud y recreativo. Se desarrolla en cualquier lugar del país, en las municipalidades, centros laborales, comunidades campesinas y comunidades nativas. Es conocido como el deporte recreativo (concepto utilizado por primera vez por el Consejo de Europa en 1966 con el objetivo de lograr el alcance de los beneficios del deporte al mayor número de personas).

En él se integran tanto las prácticas deportivas informales, las intrascendentes así como el deporte de la tercera edad, del menor en abandono, del carente de recursos, de los discapacitados. Todos tienen derecho a hacer deporte, el deporte como individualidad y colectividad.

Lo anteriormente expuesto permite definir el concepto de masificación deportiva desde una óptica de construcción del socialismo.

¿QUÉ ES MASIFICACIÓN DEPORTIVA?

Los autores consideran que la masificación deportiva desde el punto de vista político es poder popular a través de las comunidades organizadas, las que desarrollan su política territorial expresada en la democracia directa, desde el punto de vista social es inclusión y mejora de la calidad de vida y desde el punto de vista pedagógico es educar por valores.

Lo anteriormente expresado se fundamenta en las líneas para la masificación del deporte, planteadas por la ex ministra Victoria Mata:

"Estamos hablando de un ministerio dinámico, con respuestas oportunas y actualizado tecnológicamente, que permita optimizar los procesos deportivos en todos los estratos de la población".

¿Quiénes son los principales aliados para el desarrollo del plan de masificación?

1. Los Recursos Humanos.
2. El Talento Deportivo.
3. El Poder Deportivo Comunal.

2.5 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.5.1 HIPÓTESIS

La Estrategia metodológica incide significativamente en la masificación deportiva de la Natación en los niños de 8 a 10 años el Cantón Guano provincia Chimborazo

2.6 VARIABLES

2.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

La Estrategia Metodológica

2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE

La Masificación Deportiva de la Natación

2.7 OPERACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORIA	INDICADORES	TECNICAS E INSTRUMENTOS
INDEPENDIENTE Estrategia metodológica	<ul style="list-style-type: none"> Las estrategias metodológicas son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. (Morales A. & Guzmán M, 2000). 	Programa de enseñanza	CUALIDADES BÁSICAS <ul style="list-style-type: none"> Primer contacto al medio acuático Respiración Flotación Saltos Sumersión Locomoción 	Encuesta (cuestionario) Test de dominio de cualidades básicas de la natación
DEPENDIENTE Masificación deportiva	La masificación es la parte esencial de los deportistas que deben ser seleccionados y perfeccionados en cada uno de las disciplinas deportivas.	SELECCIONAR Y PERFECCIONAR	DOMINIO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS: <ul style="list-style-type: none"> Primer contacto al medio acuático Respiración Flotación Saltos Sumersión Locomoción 	

Fuente: (Morales A. & Guzmán M, 2000)

Elaborado por: Quijosaca Luis

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 . MÉTODO CIENTÍFICO

Método Inductivo – Deductivo:

Porque nos permitió analizar el estudio del problema central, posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema mediante un análisis a través de las causas y consecuencias encaminadas al desarrollo de las cualidades básicas de la natación, y posteriormente se verifica o comprueba los enunciados dichos, comparándolos con los datos y la información recolectada.

TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.

Explicativa: porque, se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

Descriptiva: porque se necesitó conocer cómo se presentan las características de las variables en estudio, se encarga de describir el problema relacionando permitiendo establecer la comprobación de hipótesis, su causa y efecto.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De campo: En la investigación de campo, pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en Cantón Guano en los edades comprendidas 8 a 10 años, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

TIPO DE ESTUDIO

Transversal. El tipo de estudio está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, porque apunta a un momento y tiempo definido, para la realización de la investigación.

Campo: Masificación de la natación

Área: Entrenamiento deportivo

Aspecto: Deporte

Unidad de observación: Niño comprendido en las edades de 8 a 10 años del Cantón Guano.

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Está situado a dos kilómetros de la cabecera cantonal en dirección sureste. Para llegar a los Elenes, debe atravesar la ciudad hasta llegar al barrio Santa Teresita, continuando por la avenida César Naveda.

Desde la ciudad de Riobamba hay una distancia de 8 km. Existe un buen servicio de buses con frecuencias cada 10 minutos. Los domingos, las cooperativas de transporte Andina y 20 de Diciembre, realizan recorridos directos hacia los Elenes y viceversa.

El balneario los Elenes está ubicado a 2608 msnm. Las aguas que lo alimentan brotan de la peña de Langos, son templadas (22°C) y ricas en minerales. Muchos turistas acuden a curar sus dolencias ocasionadas por el reumatismo, artritis, parálisis, la gota entre otras. No olvide disfrutar del relajante masaje en el famoso chorro.

Aquí le espera, además una amplia gama de atracciones como la piscina de olas artificiales, la piscina con juegos interactivos para niños, piscinas con toboganes curvos y rectos tipo kamikaze, la piscina semiolímpica cubierta, también encontrará hidromasaje, sauna, turco y polar. Además existe una piscina con plataforma, instalaciones con servicio de vestidores.

Sus amplias y renovadas áreas, disponen también de canchas deportivas, parqueaderos privados, salón de eventos, restaurante y recreación al máximo.

INFORMACIÓN GENERAL

Tabla 1

IDIOMA	Español
POBLACION	42.851 habitantes
SUPERFICIE	473.3 Km
CLIMA	16-18 grados
ALTITUD	2.720 m.s.n.m
MONEDA	Dólar norteamericano
AREA	593 códigos de país
TELEFONICA	03 códigos de área
ESTACIONES PREDOMINANTE	INVIERNO. Noviembre a febrero VERANO. Marzo a Octubre

En el cantón Guano se recopiló información acerca de los escenarios deportivos.

ESCENARIOS

Tabla 2

ESCENARIOS	DESCRIPCION
LOS ELENES	Funciona normalmente ,con 5 piscinas una para niños con juegos interactivos , toboganes curvos y rectos piscinas semiolímpica cubierta con agua temporada y una piscina con olas artificiales el precio de ingreso es de 3 dólares adultos y 1.50 para niños
QUINTA AIDITA	Funciona normalmente con un costo aproximado de 5 dólares x persona esta piscina está ubicado en el cantón guano a 8 km de la ciudad de Riobamba

PISCINA DEL COL PEREZ GUERRERO	No funciona por la falta de mantenimiento está ubicado a 6 km en la ciudad de Riobamba
PISCINA DE ESCUELA DR. GABRIEL GARCIA MORENO	No funciona por la falta de mantenimiento está ubicado en ciudad de guano en establecimiento

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

A continuación describimos el universo en esta investigación:

Tabla 3

CUADRO DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN				
EDADES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	PORCENTAJE
8	8	2	10	20%
9	16	10	26	52%
10	9	4	14	28%
TOTAL			50	100%

Fuente: Niños de inscritos en la masificación

Autor: Quijosaca Luis

3.2.2 MUESTRA

En esta investigación no se obtendrá muestra debido a que la población es de 30 niños, por tanto, trabajaremos con el 100% de la población.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. Técnicas

Para la recolección de datos se trabajará con la técnica de:

Encuestas: que nos permitió para asimilar la percepción sobre aquellos criterios importantes para evaluar a los niños y de esta manera lograr obtener mejores resultados, de igual manera se aplicó la observación directa, quienes dieron su aprobación para poder realizar el estudio investigativo en los niños del de cantón Guano.

Test: Este test nos va a permitir observar el rendimiento de la resistencia aeróbica de los niños y poder ver el trabajo que realiza a través de la utilización de las estrategias metodológicas.

3.3.2. Instrumentos

Pre-Test, Pro-Test

A través de estos test, pude observar cual fue el nivel de dominio de las cualidades básicas de la natación mediante una tabla de valores adaptada al niño. Este Test consiste en registrar el opción (si o no) de dominio de las cualidades básicas.

Se hizo un pre test de cualidades básicas de la natación adaptado al niño para observar el dominio del niño después una aplicación de un programa de enseñanza de las cualidades básicas de la natación por cuatro meses, una vez analizado los resultados se aplicó la guía para mejorar el dominio de la cualidades básicas, posteriormente se evaluó mediante un post test, el cual fue realizado en las mismas condiciones básica, Con estos test conoceremos los puntos fuertes y flojos del niño en ese momento de su aprendizaje.

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Para el procesamiento de la información usaremos los programas de Microsoft Word y Excel. Los resultados obtenidos se los presentara en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación, los datos obtenidos de las encuestas realizadas a los niños comprendidos a niños de 8 a 10 años de los centros educativos (seleccionados) .

3.4.1 TÉCNICAS ESTADÍSTICAS

La tabulación de datos se realizó con los resultados de las encuestas aplicadas a los niños comprendidos a niños de 8 a 10 años de los centros educativos (seleccionados) la misma que se realiza de forma manual utilizando Excel y Word debido a que no son datos extensos .

3.5 INTERPRETACION DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS COMPRENDIDOS DE 8 A 10 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL CANTON GUANO.

ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS COMPRENDIDOS DE 8 A 10 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL CANTON GUANO

PREGUNTA 1 ¿Practicas o has practicado la natación?

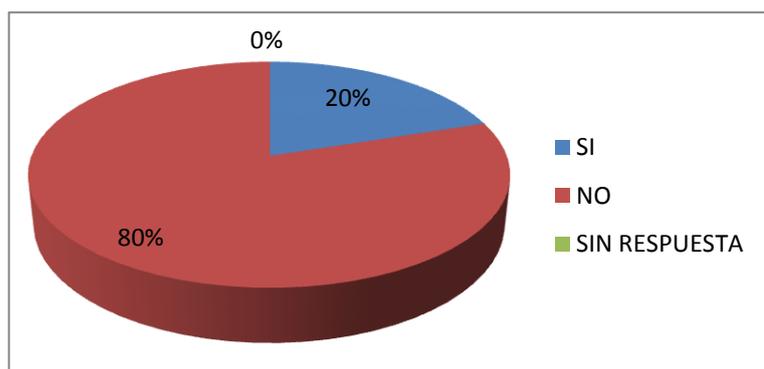
Tabla 4

CUADRO 1		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	10	20
NO	40	80
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 1



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 40 niños que representa un 80% que no saben nadar y 10 niños que representa al 20% manifiestan que si saben nadar.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños no saben nadar representando un 80% Y si saben nadar pocos representando un 20%.

PREGUNTA 2

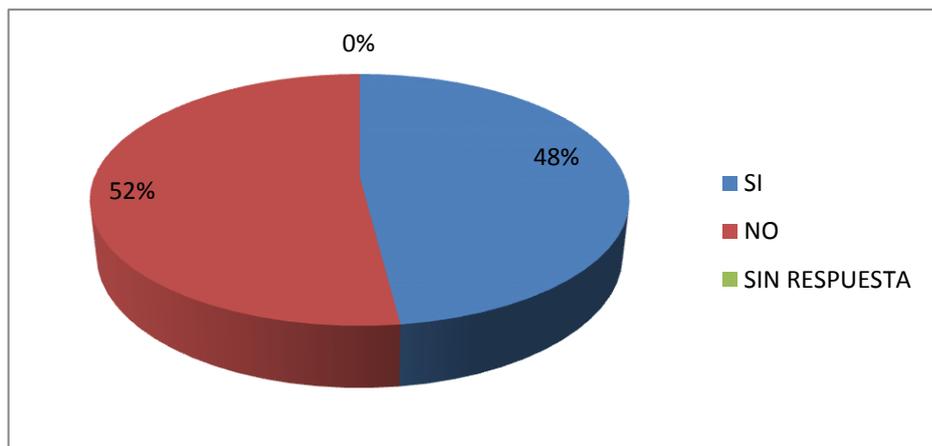
¿Sabe lo importante que es la natación a tu edad?

Tabla 5

CUADRO 2		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	24	48
NO	26	52
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano
ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 2



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano
ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 24 niños que representa un 48% que si saben la importancia de la natación y 26 niños que representa al 52% manifiestan que no saben la importancia de la natación a la temprana edad nadar.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños no saben la importancia de la natación representando un 52% Y el 48% si saben la importancia de la natación a la temprana edad.

PREGUNTA 3

¿Qué tanto le gustaría practicar la Natación?

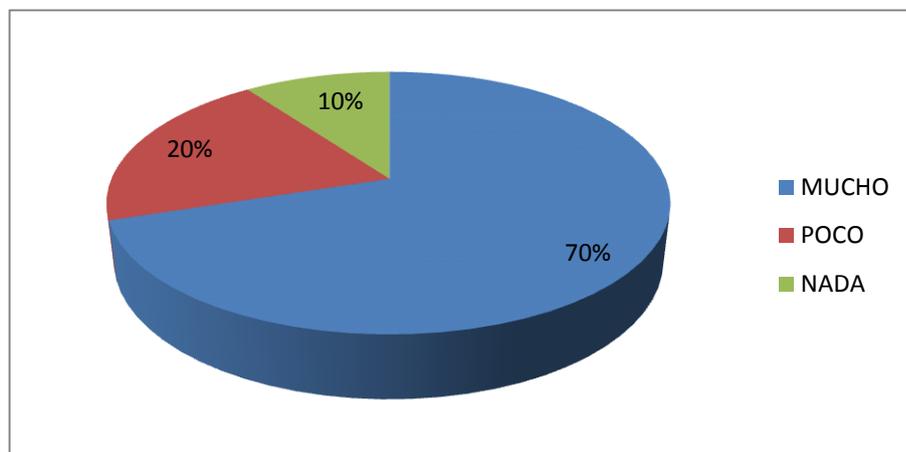
Tabla 6

CUADRO 3		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
MUCHO	35	70
POCO	10	20
NADA	5	10
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 3



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 35 niños que representa un 70% que gusta mucho practicar la natación, 10 niños que representa al 20% le gusta poco y 5 niños que representa 10% no le gusta practicar esa disciplina,

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños le gusta mucho practicar la natación representando un 70% y 10 niños le gustan poco, 5 niños nada.

PREGUNTA 4

¿En su barrio realizan competencias de natación?

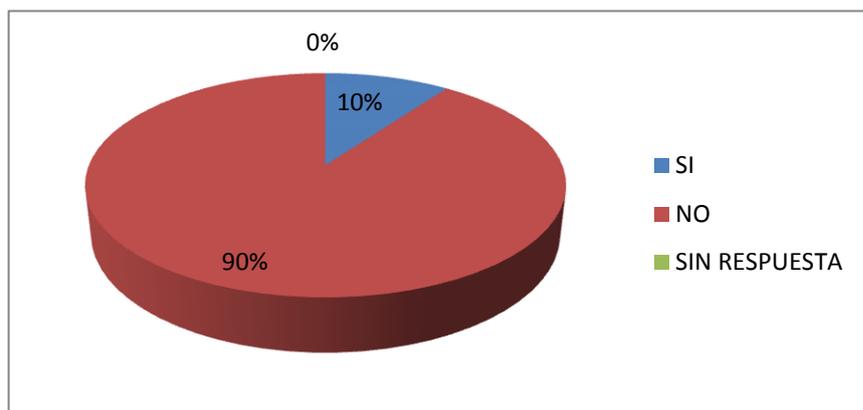
Tabla 7

CUADRO 4		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	5	10
NO	45	90
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 4



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 45 niños que representa un 90% que no existe competencia y 5 niños que representa al 10% manifiestan que si existe competencia en barrio.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños manifiestan que no existen competencias en el barrio representando un 90% y 5 niños dicen si existen competencias representando un 10%.

PREGUNTA 5

¿Considera usted que exista escuela permanente de natación en Guano?

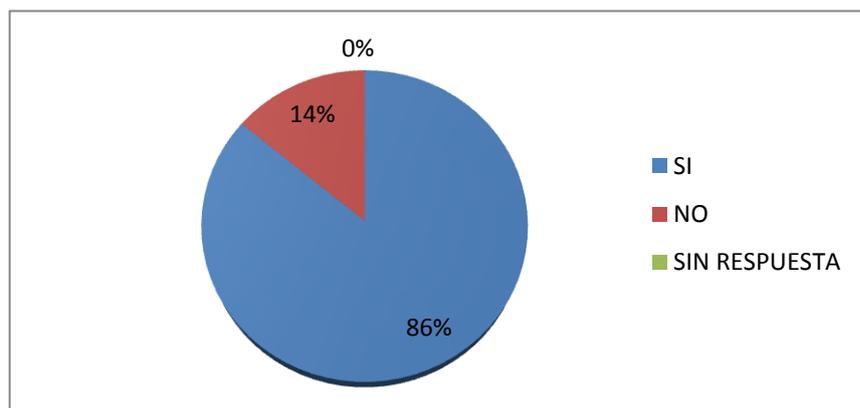
Tabla 8

CUADRO 5		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	43	86
NO	7	14
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 5



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 43 niños que representa un 86% considera que exista escuela permanente de la natación y 7 niños que representa al 14% manifiestan que no exista la escuela de natación.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños considera que exista escuela permanente de la natación representando un 86% Y 14% no consideran una escuela permanente de la natación.

PREGUNTA 6.

¿Sabe qué es la Masificación deportiva?

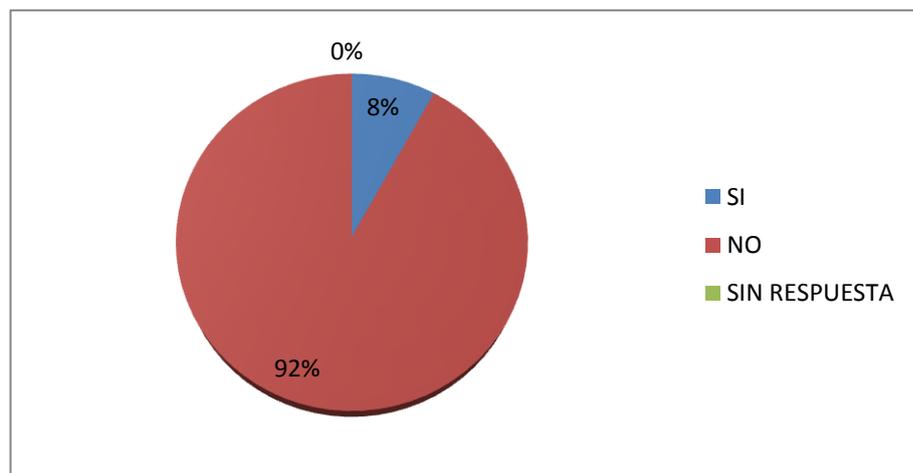
Tabla 9

CUADRO 6		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	4	8
NO	46	92
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 6



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de los cuales 4 niños que representan un 8% conocen el concepto de masificación deportiva y 46 niños que representan al 92% manifiestan que no conocen el concepto de masificación deportiva.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños no conocen el concepto de masificación deportiva representando un 92% y 8% si conocen el concepto.

PREGUNTA 7

¿Existe un entrenador/profesor que se haya acercado a usted para promover la natación?

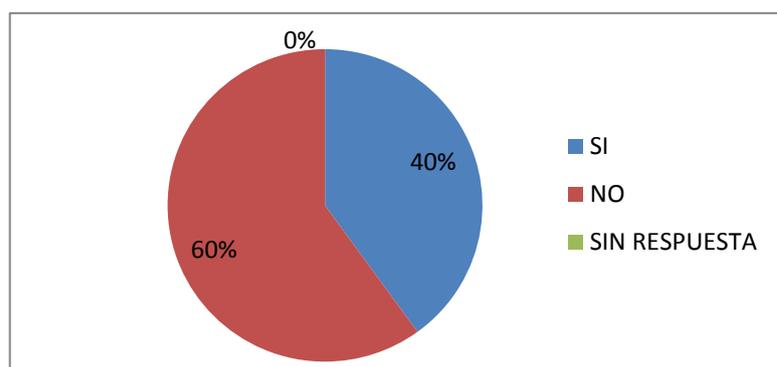
Tabla 10

CUADRO 7		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	20	40
NO	30	60
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 7



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 20 niños que representa un 40% que si existe entrenador/profesor que promueve la natación y 30 niños que representa al 60% manifiestan que no existe entrenador/profesor que promueve la natación. .

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños manifiesta que existe un entrenador/profesor que promueve la natación representando un 60% Y 40% que si existe.

PREGUNTA 8

¿Le gustaría participar en alguna competencia?

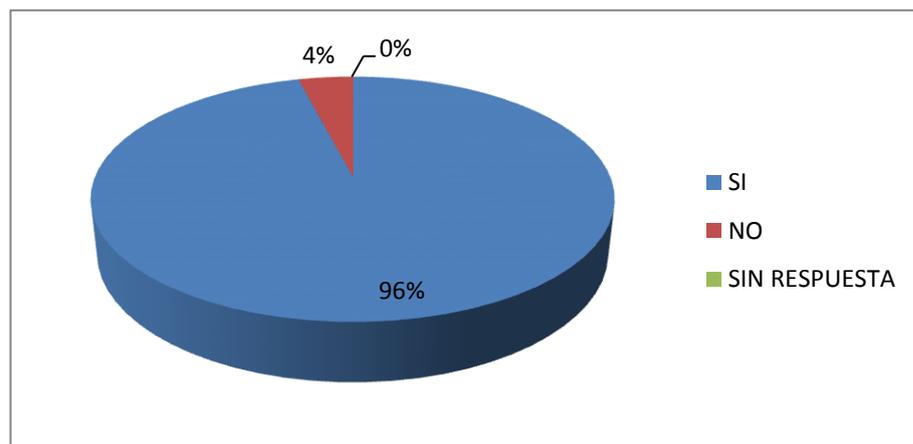
Tabla 11

CUADRO 8		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	48	96
NO	2	4
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 8



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 48 niños que representa un 96% tiene interés de participar en alguna competencia y 2 niños que representa al 4% manifiestan que no tiene interés de participar en competencia de natación.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños tiene interés de participar en alguna competencia representando un 96% Y 4% no tiene interés de participar.

PREGUNTA 9

¿Su familia practica la natación?

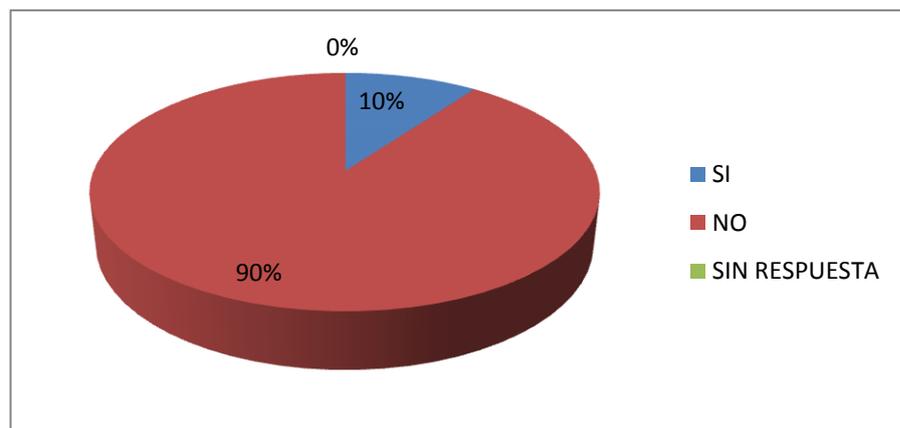
Tabla 12

CUADRO 9		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	5	10
NO	45	90
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Encuesta realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 9



FUENTE: Encuesta realizada a los niños en las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS:

Del 50 niños que representa el 100%, de los cuales 5 niños que representan un 10% manifiestan que la familia practica la natación y 45 niños que representan al 90% manifiestan que la familia no practica la natación.

INTERPRETACIÓN:

Que la mayoría de los niños manifiestan que la familia no practica la natación representando un 90% y 10% practican la natación.

3.6 INTERPRETACIÓN DE RESULTADO DE PRE-TEST REALIZADA A LOS NIÑOS (AS) DE LAS ESCUELAS DE GUANO SOBRE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.

TEST 1.

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Primer contacto al medio acuático.

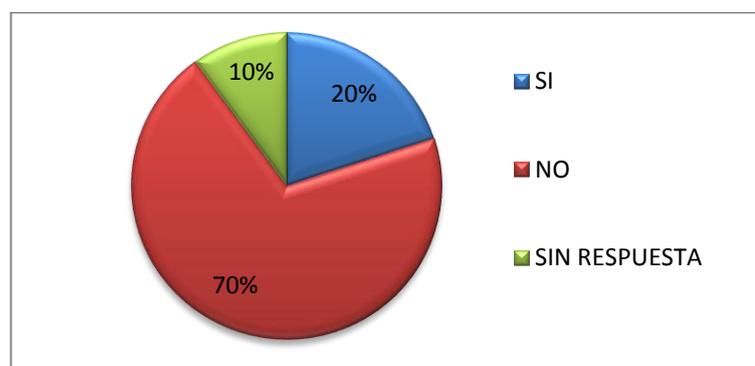
Tabla 13

CUADRO 1		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	10	20
NO	35	70
SIN RESPUESTA	5	10
TOTAL	50	100

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 10



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: Del 50 niños que representa el 100%, de los cuales 35 niños que representa un 70% manifiesta que no domina esta cualidad y 10 niños que representa al 20% manifiestan que si domina y 5 niños que representa 10% sin respuesta.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que no domina esta cualidad representando un 70% Y 20% dominan, 10% sin respuesta.

TEST 2.

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Respiración

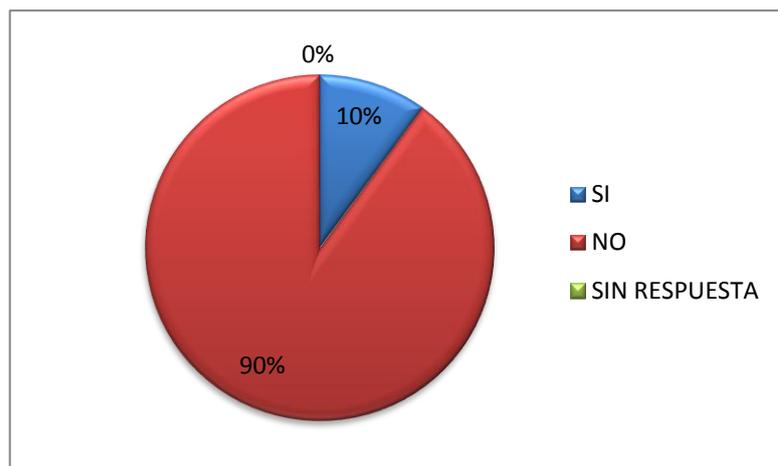
Tabla 14

CUADRO 2		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	5	10
NO	45	90
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100,0

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 11



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: Del 50 niños que representa el 100%, de los cuales 45 niños que representan un 90% manifiestan que no dominan esta calidad básica y 5 niños que representan al 10% manifiestan que si dominan.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiestan que no dominan esta calidad básica de la natación representando un 90% Y 10% dominan.

TEST 3

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Flotación

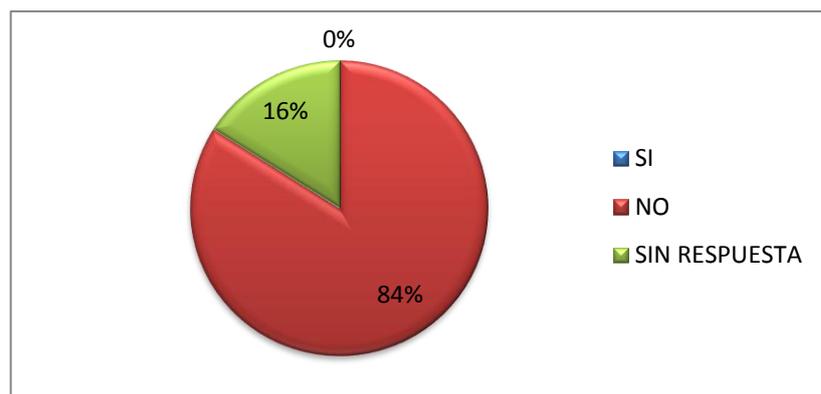
Tabla 15

CUADRO 3		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	0	0
NO	42	84
SIN RESPUESTA	8	16
TOTAL	50	100

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 12



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: Del 50 niños que representa el 100%, de los cuales 42 niños que representa un 84% manifiesta que no domina esta calidad básica y 8 niños que representa al 16% sin respuesta.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que no domina esta calidad básica de la natación representando un 84% Y 16% sin respuesta.

TEST 4

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Saltos

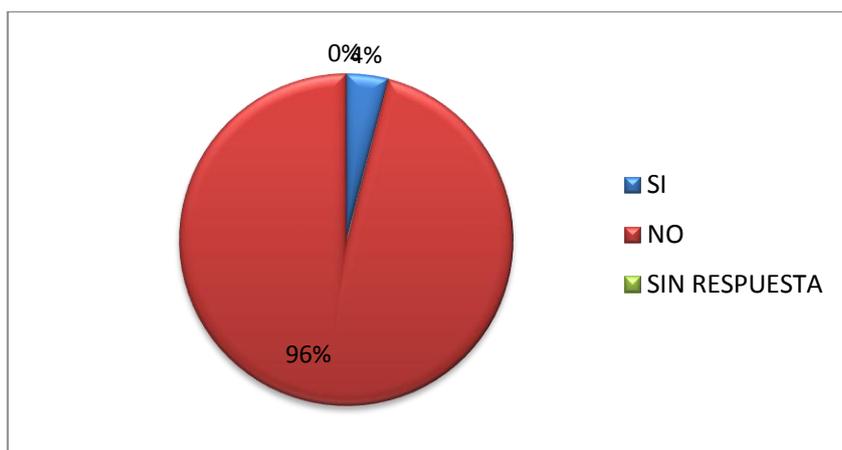
Tabla 16

CUADRO 4		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	2	4
NO	48	96
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 13



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 48 niños que representa un 96% manifiesta que no domina esta calidad básica y 2 niños que representa al 4% manifiestan que si domina.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que no domina esta calidad básica de la natación representando un 96% Y 4% dominan.

TEST 5

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Sumersión

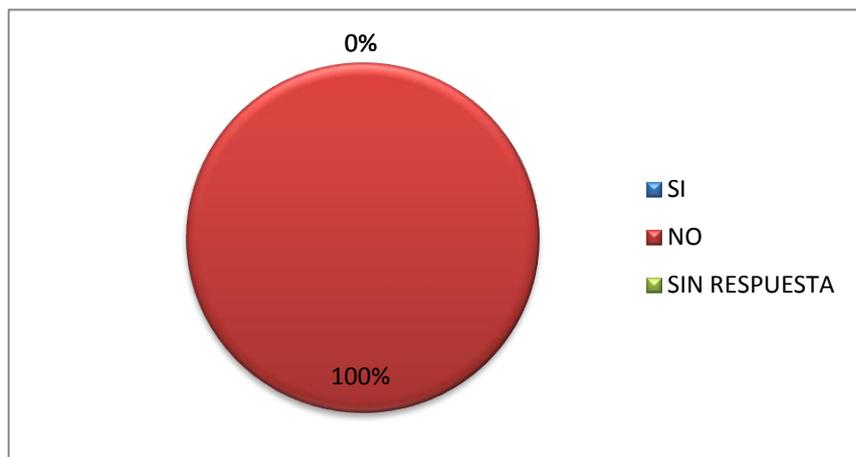
Tabla 17

CUADRO 5		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	0	0
NO	50	100
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 14



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: Del 50 niños que representa el 100%, de las cuales 50 niños que representa un 100% manifiesta que no domina esta cualidad básica.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que no domina esta cualidad básica de la natación representando un 100%.

TEST 6

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Locomoción

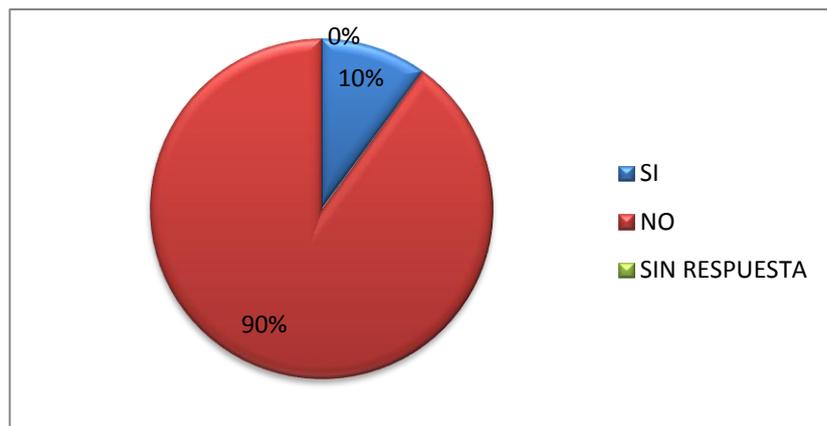
Tabla 18

CUADRO 6		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	5	10
NO	45	90
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 15



FUENTE: Pre-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 45 niños que representa un 90% manifiesta que no domina esta cualidad básica y 5 niños que representa al 10% manifiestan que si domina

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que no domina esta cualidad básica de la natación representando un 90% Y 10% dominan.

3.7 INTERPRETACIÓN DE RESULTADO DE POS-TEST REALIZADA A LOS NIÑOS (AS) DE LAS ESCUELAS DE GUANO SOBRE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.

TEST 1

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Primer contacto al medio acuático.

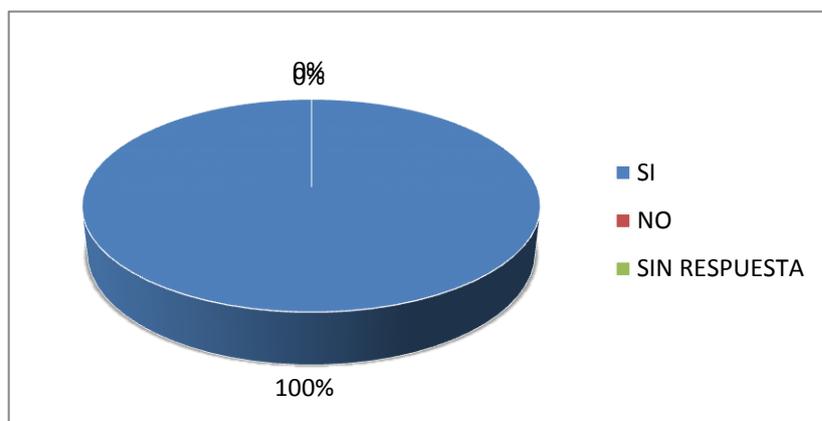
Tabla 19

CUADRO 1		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	50	100
NO	0	0
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 16



FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 50 niños que representa un 100% manifiesta que si domina esta cualidad básica

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 100%.

TEST 2

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Respiración

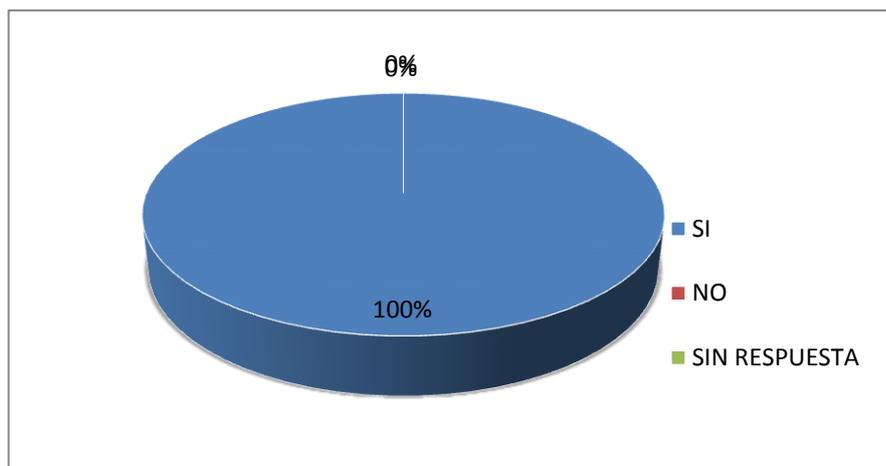
Tabla 20

CUADRO 2		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	50	100
NO	0	0
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 17



FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 50 niños que representa un 100% manifiesta que si domina esta cualidad básica

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 100%.

TEST 3

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Flotación

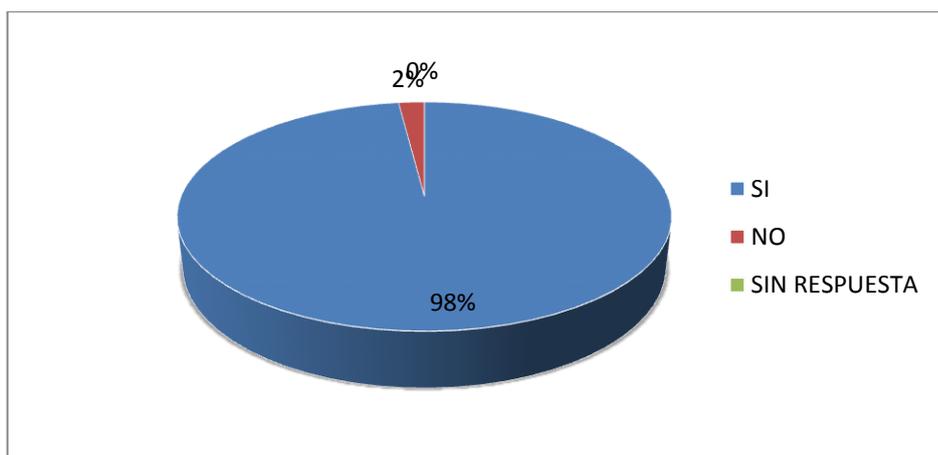
Tabla 21

CUADRO 3		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	49	98
NO	1	2
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 18



FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 49 niños que representa un 98% manifiesta que si domina esta cualidad básica y 1 niño que representa un 2% no dominan.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 98%. Y 2% no dominan.

TEST 4

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Saltos

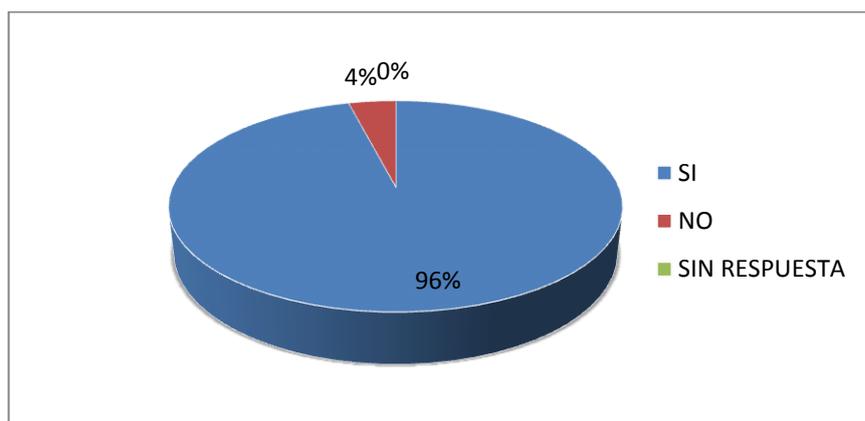
Tabla 22

CUADRO 4		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	48	96
NO	2	4
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 19



FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 48 niños que representa un 96% manifiesta que si domina esta cualidad básica y 2 niños que representa un 4% no dominan.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 100% y 4% no dominan.

TEST 5

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Sumersión

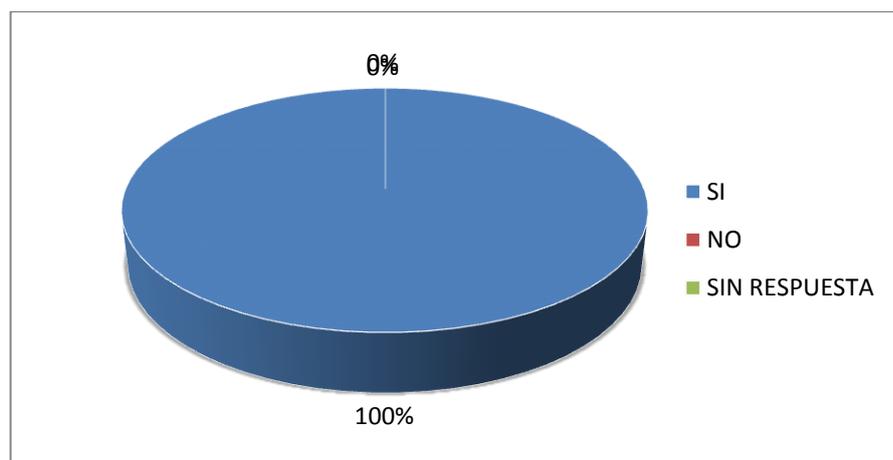
Tabla 23

CUADRO 5		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	50	100
NO	0	0
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 20



FUENTE: Pos-Test realizada a los niños de la Masificación

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 50 niños que representa un 100% manifiesta que si domina esta cualidad básicas.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 100%.

TEST 6

DOMINIO DE CUALIDAD BÁSICA: Locomoción

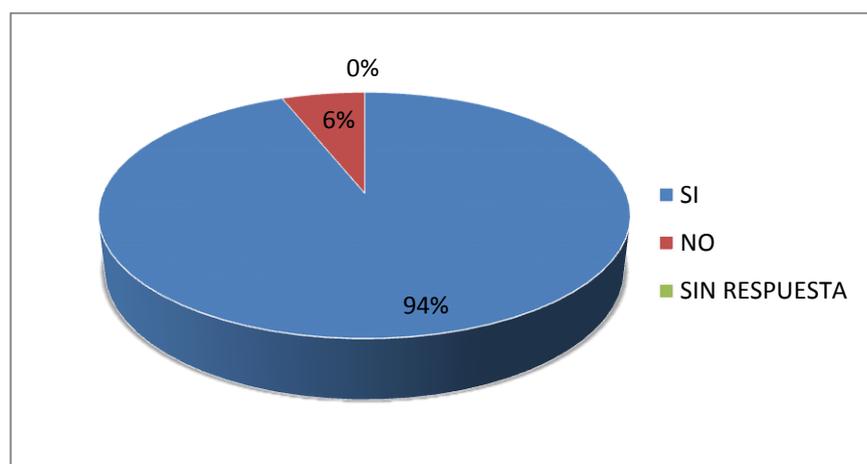
Tabla 24

CUADRO 6		
OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	47	94
NO	3	6
SIN RESPUESTA	0	0
TOTAL	50	100

FUENTE: Pos test realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis

Gráfico # 21



FUENTE: Pre test realizada a los niños de las escuelas de Guano

ELABORADO POR: Quijosaca Luis,

ANÁLISIS: De los 50 niños que representa el 100%, de las cuales 47 niños que representa un 94% manifiesta que si domina esta cualidad básica y 3 niños que representa un 6% no dominan.

INTERPRETACIÓN: Que la mayoría de los niños manifiesta que si domina esta cualidad básica de la natación representando un 94% y 6% no dominan.

3.8 CUADRO DE COMPARACIÓN DE DOMINIO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DE:

Tabla 25

PRE-TEST

PRIMER CONTACTO		%
SI	10	20%
NO	35	70%
SIN RESP	5	10%
RESPIRACIÓN		
SI	5	10%
NO	45	90%
SIN RESP	0	0%
FLOTACIÓN		
SI	0	0%
NO	42	84%
SIN RESP	8	16%
SALTOS		
SI	2	4%
NO	48	96%
SIN RESP	0	0%
SUMERSIÓN		
SI	0	0%
NO	50	100%
SIN RESP	0	0%
LOCOMOCIÓN		
SI	5	10%
NO	45	90%
SIN RESP	0	0%

POS TEST

PRIMER CONTACTO		%
SI	50	100%
NO	0	0%
SIN RESP	0	0%
RESPIRACIÓN		
SI	50	100%
NO	0	0%
SIN RESP	0	0%
FLOTACIÓN		
SI	49	98%
NO	1	2%
SIN RESP	0	0%
SALTOS		
SI	48	96%
NO	2	4%
SIN RESP	0	0%
SUMERSIÓN		
SI	50	100%
NO	0	0%
SIN RESP	0	0%
LOCOMOCIÓN		
SI	50	94%
NO	0	6%
SIN RESP	0	0%

CAPITULO IV

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Una vez realizado el proceso de investigación planificado en la aplicación de una estrategia metodológica basada en el desarrollo de las cualidades básicas, se pudo determinar que el proceso de masificación deportiva en la categoría de 8 a 10 años, del Cantón Guano, fue positivo, ya que se evidencio el incremento del nivel del desarrollo de las cualidades básicas a un 98%, el nivel de conocimiento de la disciplina deportiva incremento a un 90% y hubo un aumento del número de practicantes de estas edades que culminaron el proceso, lo que evidencia los resultados positivos de la masificación deportiva.

- La encuesta aplicada como instrumento para determinar el grado de aceptabilidad de la práctica de la Natación en estas edades determino que del grupo de niños encuestados como muestra solo el 80% sabían nadar; el 52% conocían acerca de la importancia de la natación, el 70% les gustaría practicar natación, pero se identificaron problemas por la falta de competencias, escenarios para la práctica deportiva y la ausencia de entrenadores capacitados.

- El diagnóstico para determinar el nivel de desarrollo de las cualidades básicas de la natación evidencio que, el 70% de la muestra no tuvo una buena experiencia con el primer contacto con el medio acuático, el 90% carecía del aprendizaje para respirar bajo el agua, el 84 % no podía flotar en el agua, el 96% no podía realizar saltos básicos al agua, el 100% desconocía el modus de sumersión bajo el agua, el 90% carecía de destrezas de locomoción en el agua, después de la aplicación de la propuesta, todos estos valores aumentaros positivamente.

- Con los resultados del nivel de aceptabilidad de la práctica de la natación y el desarrollo del nivel de las cualidades básicas se pudo realizar y concretar la propuesta de un programa de enseñanza para el desarrollo de destrezas, a través de las Estrategias Metodológicas basadas en las cualidades básicas de forma lógica en donde se integren las actividades necesarias para incrementar el interés por la natación y tener un resultado positivo del proceso de masificación.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se debe aplicar los pre-test y pos-test a los niños del Cantón Guano, para medir la condición física a través de las cualidades básicas de la natación, y así trabajar bajo sus individualidades por las características propias de su desarrollo y las potencialidades a las que se puede llegar difundiendo la natación y organizando charlas motivacionales exclusivamente para que tanto niños, niñas, jóvenes y adultos practiquen la Natación, manteniendo una estructura donde se demuestre por medio de resultados reales de qué manera el niño ha ido mejorando su dominio y seguridad.
- Es fundamental ejecutar un programa de enseñanza para el desarrollo adecuado de dominio de las cualidades básicas en los niños del Cantón Guano, a través de las Estrategias Metodológicas basadas en las cualidades básicas de la natación en forma lógica, en donde los niños sepan de lo que están realizando teniendo conocimiento en la parte práctica y teórica como también sus valores dentro y fuera piscina.
- Se recomienda que los profesores de Cultura Física y entrenadores que estructuren una programación de actividades deportivas, recreativas a través de diferentes charlas motivacionales de cualidades básicas ya que dichas actividades nos ayudan 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 saber en qué nivel se encuentra el niño, esto se puede realizar aplicando diferentes test durante la enseñanza, esto nos permite tener una clara visión de las actividades metodológicas que se quiere realizar para mejorar el desarrollo de esta disciplina deportiva y también cumplir con la misión de formarlos integralmente a los niños.

CAPITULO V

5 LA PROPUESTA

5.1 TEMA

APLICACIÓN DE ESTRATEGIA METODÓLOGICA EN FORMA LÓGICA DE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA, EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, DEL CANTÓN GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, NOVIEMBRE 2014 – ABRIL 2015.

5.2 INTRODUCCION

La masificación deportiva a nivel internacional se ha dado apertura desde las instituciones educativas a nivel escolar la cual ha tenido buenos y excelentes resultados, encontrándose de esta manera a una población totalmente activa y dispuesta a practicar cualquier deporte.

En el Ecuador existen numerosos clubes deportivos en todas las regiones del país que se dan cita para emprender la masificación deportiva mediante cursos vacacionales ofertados por dichos organismos, que han dado una pauta para que todos las federaciones o ligas cantonales de cualquier provincia donde se oferten estos cursos empiecen a buscar talentos deportivos.

En el cantón Guano se ha llevado la práctica de esta disciplina de manera recreativa mediante los cursos vacacionales para promover las habilidades de los niños, la misma que se ha visto afectada por varios motivos: falta de entrenadores o especialista en la natación y la falta esencial de una piscina adecuada donde se realicen los entrenamientos.

La Liga deportiva y GADM-C-GUANO ha tenido que tomar la decisión de suspender esta disciplina por falta de recursos económicos y fundamental como lo es una piscina en la cual se pueda realizar estos entrenamientos a los deportistas por ello que esta investigación se la realizó y se la llevó a cabo en la piscina GADM-C-GUANO “los Elenes”, la misma que está a cargo el señor alcalde.

Deportes y Recreación la supervivencia es uno de los objetivos más importantes que puede socorrer el aprendizaje de la natación, que es un deporte completo para el correcto desarrollo físico de un niño. Por lo tanto la estrategia metodológica que esta investigación propone, servirá de manera positiva para el aprendizaje organizado de los niños de 8 a 10 años de la Ciudad de Guano.

5.2.1 OBJETIVO

Aplicar estrategias metodológicas de forma lógica las cualidades básicas de la natación para masificación y el aprendizaje, en la categoría de 8 – 10 años del Cantón Guano, como instrumento de motivación para lograr el acceso de número da vez mayor de los estudiantes al aprendizaje de esta disciplina.

5.2.2 APLICACIÓN DE ESTRATEGIA METODOLOGICA

En la enseñanza del deporte de la natación en los estudiantes de las diferentes instituciones educativas de Cantón Guano, conto con el apoyo de la liga cantonal y GADM-C-GUANO en el uso de las instalaciones deportivas, especialmente de las piscina de los Elenes, de los niños con una profundidad 1m, para los iniciantes y posteriormente la piscina semiolímpica una profundidad de 1,50m

Se trabajó en horarios de la tarde 14h00 – 17h00 los días lunes, Jueves y Viernes.

Cada sesión de trabajo tuvo una duración de 60 minutos divididos de la siguiente manera.

UNIDAD #

PARTE INICIAL

Formación, Motivación, explicación de tema (2')

Lubricación articular (3')

Calentamiento general (5')

Estiramiento (5')

PARTE PRINCIPAL

Respiración sentada en borde (5 x 10)

Bajar subir escaleras (10)

Desplazamientos laterales (2 x 25 mts)

Desplazamientos adelante atrás (2x50)

PARTE FINAL

Vuelta a la calma (realizar un juego)

Estiramiento (5')

Aseo personal

5.2.3 PROGRAMA DE ENSEÑANZA (GRÁFICO)

Tabla 26

Vencimiento	Enseñanza de cualidades básicas																
Tema	LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACION																
Objetivos del tema	Enseñar las cualidades básicas de la natación y una formación de hábitos motores, habilidades motrices básicas, valores sociales, necesarios para la iniciación deportiva a los niños.																
Meses	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Fechas Ej 2014/2015	8/12	15/19	22/26	29/2	5/9	12/16	19/23	26/30	2/6	9/13	16/20	23/27	2/6	9/13	16/20	23/28	
Calendario de actividades	Pre Test				-	-	-		-	-	-		-	-	-		Pos Test
	PM	Eva															Eva
	min)	C.B															C. B
Evaluación del tema y test	60																60
Primer contacto	15	60	60	50	50	20	20	20	30	30	20	20	20	20	10	-	Rep
Respiración		300	300	500	300	300	400	300	500	300	300	400	300	500	200	-	Rep
Flotación	-	-	-	-	150	150	200	200	300	300	300	400	300	200	150	-	Rep
Salto	.-	-	-	-	-	-	60	90	90	150	150	120	120	150	200	-	Rep
Sumersión	-	-	-	-	-	-	-	-	15	30	30	30	45	45	10		Rep
Locomoción	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	300	500	500	400		Rep
Multideporte	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	Mints
Calentamiento	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	Mints
Prep. Teórica	-	-	-	20	20	20	20	10	-	20	-	-	20	20	20	20	Mints
Tiempo semanal en Mints	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	

5.2.4 VOLUMEN MENSUAL

Tabla 27

MES 1	DICIEMBRE				TOTAL	
	Semanas 8--12	15--19	22--26	29--2		
Nº de semana	1	2	3	4		
Primer contacto	15	60	60	50	185	REP
Respiración		300	300	500	1100	REP
Flotación	-	-	-	-		
Saltos				-		
Sumersión					0	
Locomoción					0	
Multideporte	20	15	15	15	65	MINTS
Calentamiento	45	45	45	45	180	MINTS
Prep. Teórica				20	20	MINTS
Tiempo semanal en minutos	180	180	180	180	720	MINTS

Tabla 28

MES 2	ENERO				TOTAL	
	Semanas 5--9	12--16	19--23	26--30		
Nº de semana	5	6	7	8		
Primer contacto	50	20	20	20	110	REP
Respiración	300	300	400	300	1300	REP
Flotación	150	150	200	200	700	
Saltos			60	90	150	
Sumersión					0	
Locomoción					0	
Multideporte	20	15	15	15	65	MINTS
Calentamiento	45	45	45	45	180	MINTS
Prep. Teórica				20	20	MINTS
Tiempo semanal en minutos	180	180	180	180	720	MINTS

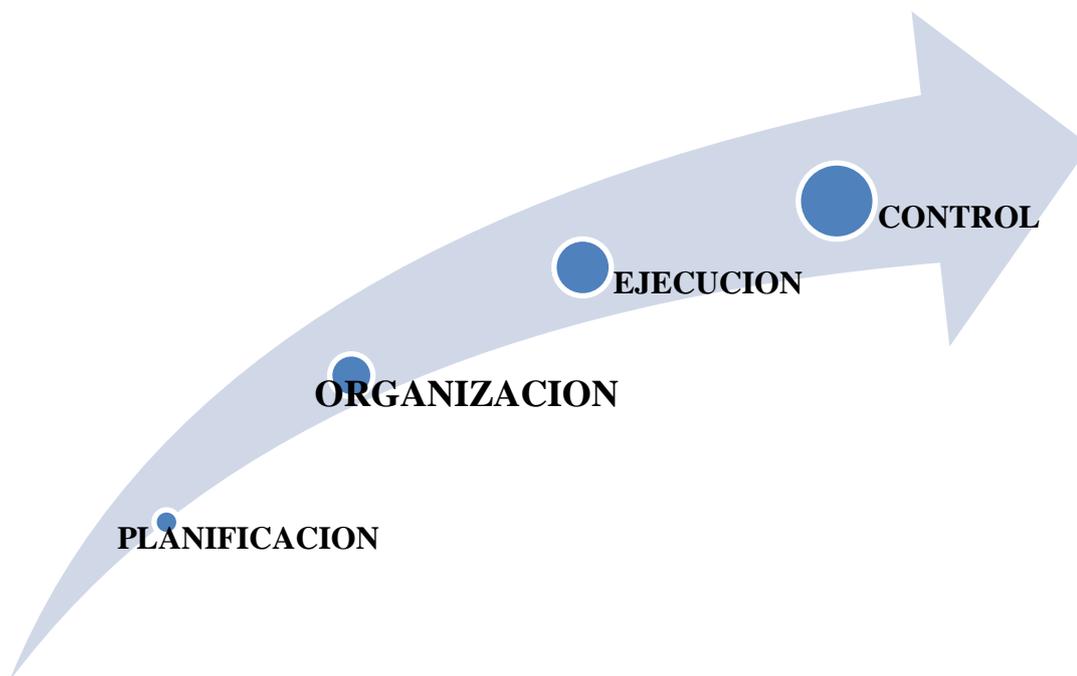
Tabla 29

MES 3	FEBRERO					
Semanas	2--6	9--13	16--20	23--27		
N° de semana	9	10	11	12	TOTAL	
Primer contacto	30	30	20	20	100	REP
Respiración	500	300	300	400	1500	REP
Flotación	300	300	300	400	1300	REP
Saltos	90	150	150	120	510	REP
Sumersión	15	30	30	30	105	REP
Locomoción			300	300	600	REP
Multideporte	20	15	15	15	65	MINTS
Calentamiento	45	45	45	45	180	MINTS
Prep. Teórica				20	20	MINTS
Tiempo semanal en minutos	180	180	180	180	720	MINTS

Tabla 30

MES 4	MARZO					
Semanas	2--6	9--13	16--20	23--28		
N° de semana	13	14	15	16	TOTAL	
Primer contacto	20	20	10		50	REP
Respiración	300	500	200		1000	REP
Flotación	300	200	150		650	REP
Saltos	120	150	200		470	REP
Sumersion	45	45	10		100	REP
Locomoción	500	500	400		1400	REP
Multideporte	15	15	15		45	MINTS
Calentamiento	45	45	45		135	MINTS
Prep. Teórica	20	20	20		60	MINTS
Tiempo semanal en minutos	180	180	180		540	MINTS

5.3 PLAN DE ACCIÓN



5.3.1 PLANIFICACIÓN

Entendida con la supervisión necesaria para asegurar que lo fue planeado es realmente cumplido y que el curso de las acciones se mantenga corrigiendo las desviaciones que pueden ocurrir durante la ejecución, con la cual podemos concretar el planeamiento que viabiliza el diseñar de planes y programas de la enseñanza en diferentes edades y disciplinas

5.3.2 ORGANIZACIÓN

Planeación

Consiste en fijar curso correcto la planeación de la masificación deportiva de la natación se debe tener en cuenta el número de participantes, por lo tanto es indispensable que al momento de realizar la investigación con toda la población a

estudiar asistan todos los niños de ciudad de Guano a los entrenamientos, de acuerdo a los horarios estipulados por el entrenador.

El escenario o la piscina deben estar acordes a las exigencias de la disciplina deportiva demandada en la investigación donde el entrenador será el encargado de hacer uso de la misma y todos los materiales necesarios para el cumplimiento de la estrategia metodológica.

La duración y el tiempo que tomará poner en marcha el proyecto investigativo será de tres meses con una participación de los alumnos de 8 a 10 años del cantón Guano, los mismos que en la encuesta previo a los entrenamientos argumentaron que desean practicar este deporte tres veces a la semana durante los días: lunes, jueves y viernes, requiere de ciertas habilidades para llevar a cabo con éxito de manera unida y se encarga de orientar a todos los niños de 8 a 10 años que se animen e incursionen en esta disciplina deportiva, motivando a los padres de familia explicándoles lo importante que sería que sus hijos practiquen la natación o los beneficios que obtendrían, con respecto a la salud.

Comunicar a la comunidad del cantón Guano para la práctica de este deporte, comenzando a capacitar y motivar al recurso humano que en este caso serían los niños, enseñándole videos de cómo se empieza a aprender la natación, luego de cómo se llevan los entrenamientos diarios y finalmente de cómo se realizan las competencias de esta disciplina a nivel local, nacional, internacional y porque no sudamericano para que desempeñen efectivamente con entusiasmo y confianza sus entrenamientos y contribuir así al logro de los objetivos.

Se debe de tomar en cuenta que dentro de la dirección tenemos funciones: conducir, guiar y supervisar los esfuerzos de los niños para ejecutar los planes de entrenamiento y lograr objetivos.

5.3.3 EJECUCIÓN

5.3.3.1 ACTIVIDADES

La planificación de actividad acuática, ya sea educativa, competitiva, recreativa etc. Deberá efectuarse en la necesidades especiales que tengamos en ese momento y en función de una serie de características concretas como son la piscina, los alumnos, la duración el material.

Si nuestro objetivo es de tipo utilitario debemos proponernos la actividad acuática como una utilidad para dominar un medio. Por lo tanto formularemos las progresiones metodológicamente más adecuadas atendiendo a la familiarización, respiración, deslizamiento, flotación, propulsión locomoción y al no perfeccionamiento de la técnica de los cuatro estilos

Cuando nos proponemos un objetivo educativo debemos adoptar un programa de objetivo mucho más amplio en el que deben estar incluidos todo los objetivos del apartado anterior, y además debemos pretender enriquecer al alumno en todas sus posibilidades motrices cognitivas y afectivas. Para lograr estos objetivos valdremos de medios de educación física pero trasladados a nuevo medio para los alumnos el agua donde trabajaremos con desplazamiento, saltos, caídas, equilibrios, lanzamientos, recepciones, ritmo expresión corporal y juegos.

5.3.3.2 PUBLICIDAD

La publicidad es la forma de comunicación impersonal y de largo alcance que es pagada por un patrocinador en este caso el investigador que es el de hacer uso de la propaganda mediante medios de comunicación activas y pasiva para invitar a los niños del cantón Guano a que participen de esta estrategia metodológica a realizarse en la piscina de GADM.C.GUANO conjuntamente con liga cantonal de Guano.

En la publicidad se indicarán los horarios en los que se emprenderá el curso a desarrollar con la finalidad de llamar posibles espectadores o seguidores de este deporte.

La publicidad, se refiere a las actividades necesarias para que la investigación sea comunicada a la población en general, las razones por las cuales deben participar de la estrategia metodológica para la masificación de la natación. Por medio de la publicidad, se intentará transmitir la imagen deseada de la natación y persuadir a practicar esta disciplina.

Algunos de los medios publicitarios más empleados en la investigación:

- Afiches publicitarios, hojas volantes, gigantografías
- Radio
- Prensa
- Internet

Finalizando la publicidad aplicada para la masificación de la natación, continuamos con las actividades a desarrollarse dentro de la estrategia metodológica.

5.3.4 CONTROL

Entendida con la supervisión necesaria para asegurar que lo fue planeado es realmente cumplido y que el curso de las acciones se mantenga corrigiendo las desviaciones que pueden ocurrir. Aunque los investigadores cuenten con magníficos programas de enseñanza o planes de entrenamiento para con los niños de 8 a 10 años del cantón Guano,

La estrategia metodológica debe tener una estructura organizacional adecuada y una dirección eficiente, por ello vamos a mencionar para que sea importante el control.

- Crear mejor aptitud en los niños de 8 a 10 años

- Producir ejercicios adecuados
- Fomentar en los niños el trabajo en equipo

Actividades importantes del control

Comparar los resultados de las enseñanzas anteriores con los que aprendieron a nadar la mayoría de la población, con los resultados de los entrenamientos que el instructor o entrenador realiza diariamente.

Evaluar los resultados con los estándares de desempeño deportivo en los cuales se pueda evidenciar el proceso de enseñanza de los niños donde se puede hacer competencias entre ellos, de los estilos aprendidos.

Socializar a los niños de 8 a 10 años que están participando dentro de la investigación, cuáles son medios de medición para poder decirles de cómo está siendo su proceso de enseñanza/entrenamiento.

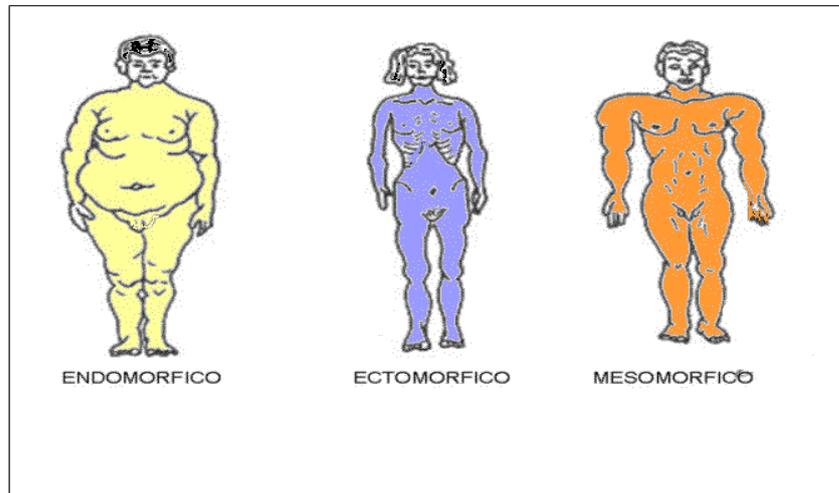
Pronostico de los deportistas

Tabla 31

N.º	Nombres y apellidos del niños (as)	Sexo	Edad de niño	Talla de padre	Talla de madre	Suma de tallas de padres	Suma 2	(+ 1.5 en hombre), (- 1.5 en mujeres)	Resultado
1									
2									
3									
4									

El somatotipo:

Ilustración 17



Fuente: Fisiología de deporte (FOX)

Autor: Quijosaca Luis.

Cada Es la descripción cuantitativa de la forma y composición del cuerpo humano. Expresado en una clasificación de 3 números, que representan los tres componentes corporales, siempre en mismo orden.

Cada individuo tiene una constitución física singular que lo hace diferente a los demás, la cual está determinada tanto por la genética como por el medio ambiente.

Sin embargo, existen unas características físicas generales para clasificar estas diferencias. Dependiendo de estas características una persona puede flotar mejor que otra.

ENDOMORFICO. Referido a la cantidad relativa de grasa.

MESOMORFICO. Referido al desarrollo musculo esquelético y relativo a la altura.

ECTOMORFICO. Referida a la relativa linealidad, al predominio de medidas longitudinales sobre las transversales.

5.4 EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN

La natación es un deporte completo, básico y es el deporte de desarrollo por excelencia, nadar implica voluntad de aprender y de vencer la adversidad al agua.

Para que este proceso se utilizará un método bien empleado en la enseñanza de esta disciplina, lo importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural ya que si el método de enseñanza es bueno el niño no tiene por qué temer o reaccionar mal al acudir a la piscina, lo fundamental es que adquiera gusto por el agua para lo cual proponemos las siguientes metodología de enseñanza y las unidades de enseñanza:

5.4.1 METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Para la enseñanza de la técnica: Prácticos.

- Global-fragmentario
- Analítico-Asociativo-Sintético
- Demostración.
- Explicación.
- Repeticiones

Para la enseñanza de la técnica: senso perceptuales.

- Visuales y auditivos
- Propioceptivos.
- Ayuda directa.
- Estímulos mecánicos.
- De incremento de las sensaciones propioceptivas.
- Sensoriales.

Métodos para el desarrollo de la preparación física multilateral general.

- Continuo uniforme,

- Fartlek,
- Juego,
- Variado,
- Circuito,
- Repeticiones.
- de Competencia, de control

5.4.2 ENSEÑANZA DE CUALIDADES BÁSICAS

La familiarización al medio acuático

- Primer contacto al medio acuático
- Respiración
- Flotación
- Saltos
- Sumersión
- Locomoción
- Iniciación de cuatro estilos libre, espalda, pecho y mariposa

5.4.2.1 LA FAMILIARIZACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

Cuando el alumno decide acercarse por primera vez al aprendizaje de la natación debe sortear un montón de obstáculos hasta que realmente puede sentirse cómodo en el medio acuático y disfrutar del mismo. Comúnmente a estos primeros pasos que constituyen un nivel de aprendizaje de la natación se los conoce como etapa o nivel de ambientación al medio acuático.

El estudiante debe acostumbrarse a moverse en posición corporal que no es habitual y en un medio en el cual experimenta una pérdida de su peso corporal bastante importante y donde el equilibrio se transforma en flotación y el consiguiente dominio de ella. Los sentidos en particular el de la vista y el acústico se ven seriamente transformados por el efecto del agua y la sensibilidad varía notablemente con respecto al medio terrestre.

Si tuviésemos que definir el nivel de ambientación al medio acuático diríamos que es un proceso sistemático que busca por intermedio de la intervención pedagógica sobre la conducta motora intencional del alumno tratar que el mismo pase de un desconocimiento del medio a una gradual y paulatina acomodación y asimilación del mismo.

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

Primer contacto al medio acuático

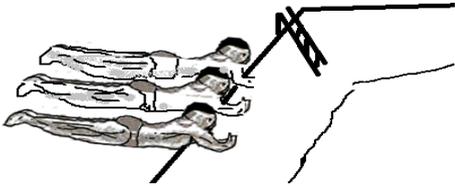
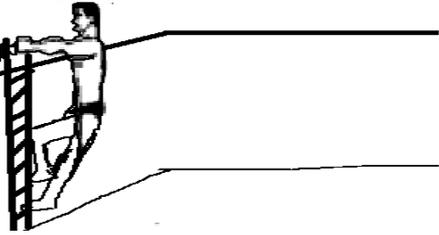
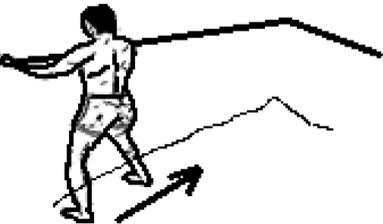
Cuando un alumno asiste por primera vez a tomar clase de natación sobre todo en el caso de aquellos en edades de nivel inicial tenemos que conocer la mayor información posible y tener en cuenta las necesidades de cada uno de ellos, preguntarle a los padres cuáles son sus expectativas saber si ellos han tenido una buena experiencia con medio acuático si saben nadar o no, saber también si su hijo manifiesta agrado o no por el agua.

De esta manera podemos tener una información valiosa que nos permitirá armar grupos de trabajo mucho más homogéneos y nos también brinda la posibilidad de comunicarnos con los padres de manera de informar de que manera trabajamos y cuáles son nuestros objetivos, de misma manera los niños tendría la oportunidad de conocer las instalaciones los profesores y no que todo esto ocurra el primer día de clases.

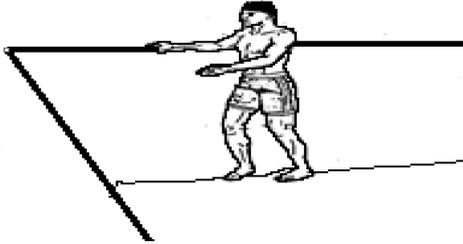
En esta etapa realmente se realiza en el natación, en el mismo buscaremos el ingreso y contacto del estudiante al medio acuático y fundamentalmente debemos tener en cuenta las posibilidades que ofrece, es decir si tiene escalera, as, la profundidad, en todo los caso el profesor deberá ubicarse en un lugar adecuado y visible y hacer ingresar a los alumnos de a uno tratando de que este momento para la perspectiva de alumno sea más seguro posible.

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

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN.

<p>PRIMER CONTACTO: Acostados en el borde de la piscina lavar la cara</p>	<p>Objetivo. Primer contacto con el agua, evitando sensaciones no deseadas.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Se deberá acostar en el borde de la piscina de cubito ventral, lavarse la cara con las dos manos, luego bañan uno al otro.</p>
<p>PRIMER CONTACTO: Subir y bajar las escaleras</p>	<p>Objetivo. Primer contacto con el agua, evitando sensaciones no deseadas.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis</p>	<p>Descripción. Se deberá bajar por la escalera de espalda, agarrado con las dos manos a los laterales de la escalera y bajando los escalones de uno a uno.</p>
<p>PRIMER CONTACTO: Desplazamiento lateral apoyados en el borde de la piscina</p>	<p>Objetivo. Acostumbrar al agua con desplazamientos</p>
 <p>Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Desplazar lateralmente derecho/izquierdo, agarrados al borde dando pasos cortos de forma lateral</p>

PRIMER CONTACTO: Desplazamiento adelante/atrás apoyados en el borde de la piscina

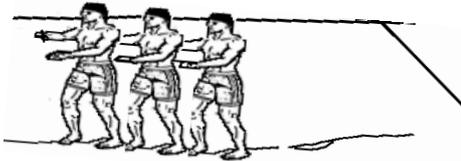


Fuente: : i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Acostumbrar al agua con desplazamientos.

Descripción. Desplazar hacia adelante y atrás, agarrados sólo con una mano al borde. La otra mano estará dentro del agua, realizando "remadas" hacia los lados y hacia atrás para ayudarnos en el desplazamiento.

PRIMER CONTACTO: Desplazamientos en dúos tríos y en grupos pequeños

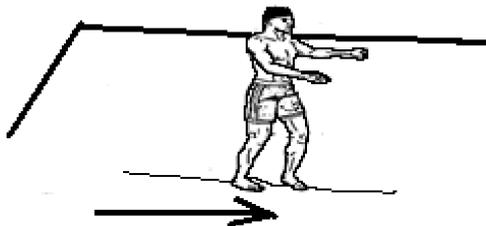


Fuente: : i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Acostumbrar al medio acuático con desplazamientos

Descripción. Desplazar hacia adelante y atrás, en dúos, tríos y pequeños grupos haciendo una columna y fila, apoyados de la mano del compañero.

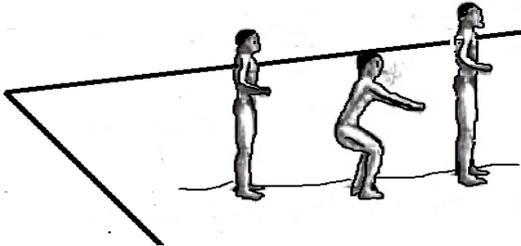
PRIMER CONTACTO: Desplazamiento adelante/atrás sin apoyo en el borde de la piscina individual

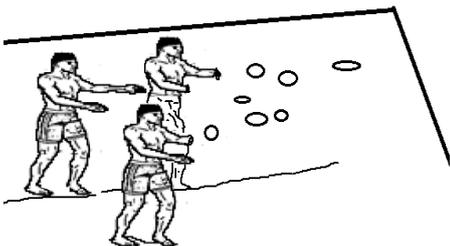


Fuente: : i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Acostumbrar al medio acuático desplazamientos

Descripción. Desplazar hacia adelante y atrás, sin apoyo en el borde, realizando "remadas" hacia los lados y hacia atrás para ayudarnos en el desplazamiento, en forma individual

<p>PRIMER CONTACTO: desplazar en diferentes direcciones y ritmos</p>	<p>Objetivo. Acostumbrar al medio acuático con desplazamientos y juegos.</p> <p>Descripción. Desplazar hacia adelante y atrás, con pequeños saltos, trotes con y sin apoyo.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

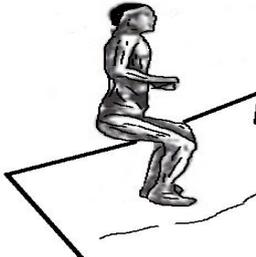
<p>PRIMER CONTACTO: Recoger objetos flotantes</p>	<p>Objetivo. Acostumbrar al medio acuático con desplazamientos y juegos.</p> <p>Descripción. Desplazar en diferentes direcciones y Recoger objetos flotantes, como globos, juguetes, pelotas, etc.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

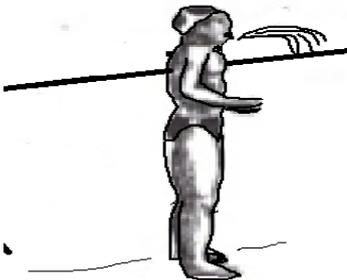
5.4.2.2 CUALIDAD BASICA: RESPIRACIÓN

La respiración acuática es totalmente opuesto a la respiración terrestre, ya una vez se ha conseguido que el principiante pierda completamente el miedo al agua, mantener y desplazarse en diferentes direcciones aceptables, esta etapa es muy fundamental para lograr el primer contacto de agua y la mecánica de respiración se le debe enseñar a respirar, tomando aire por la boca y exhalándolo por la boca y la nariz bajo el agua.

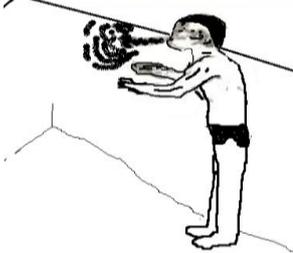
Mediante los ejercicios el alumno aprenderá que al introducir en el interior del agua, debe realizar una leve presión para expulsar el aire y evitar la entrada de agua en los conductos respiratorios

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN : Sentado en el borde respiración	Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración fuera de agua
 <p>Fuente: Autor: Quijosaca Luis.</p>	Descripción. Sentado en borde de la piscina realizar varias veces la respiración, inhalar por la boca y exhalar por la nariz

RESPIRACIÓN: Realizar burbujitas	Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	Descripción. De pie en agua realizar varias veces la respiración, inhalar por la boca y exhalar por la nariz sin introducir la cabeza.

<p>RESPIRACIÓN: Soplar objetos</p>	<p>Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración fuera de agua</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Soplar objetos en superficie de agua, en forma individual dúos, grupos en forma de competencia.</p>

<p>RESPIRACIÓN: Soplar objetos</p>	<p>Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración fuera de agua</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Soplar superficie de agua que haya contacto con la cara, esto puede variar exhalar por la boca o nariz.</p>

<p>RESPIRACIÓN: Hacer burbujitas en superficie de agua</p>	<p>Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Tomar aire por la boca y hacer burbujitas con la nariz en superficie de agua y de bajo.</p>

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas

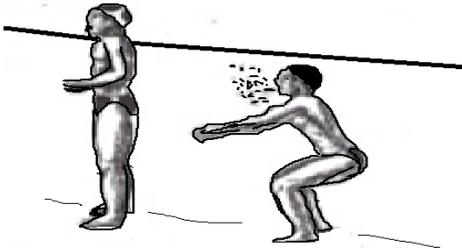


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación del aire por la boca y nariz en agua

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas

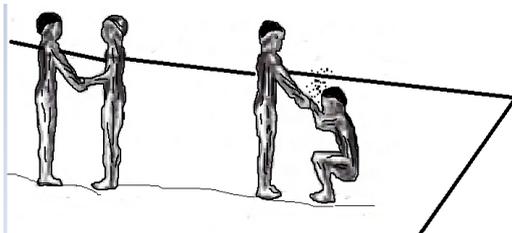


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación por la nariz debajo agua caminando, pequeños saltos.

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas

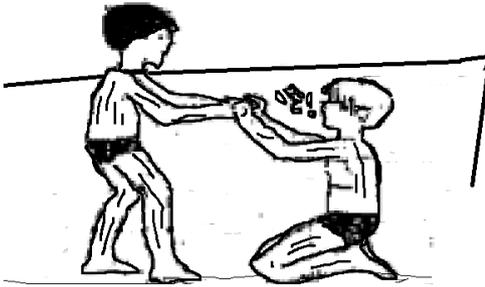


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación por la nariz debajo de agua en dúos, tríos, pequeños grupos caminando, pequeños saltos

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas



Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación por la nariz debajo agua, cambiando posiciones de cuerpo sentados de rodilla, caminando, pequeños saltos. En forma individual dúos, tríos, pequeños grupos.

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas

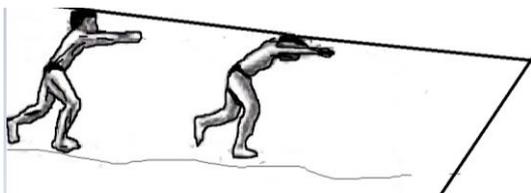


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación por la nariz debajo agua, en diferentes direcciones mediante saltos.

RESPIRACIÓN: Introducir la cara hacer burbujitas



Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Enseñar la mecánica de respiración

Descripción. Realizar una inspiración por la boca y la exhalación por la nariz debajo agua, en diferentes direcciones y cambio de ritmo en desplazamientos

5.4.2.3 FLOTACIÓN

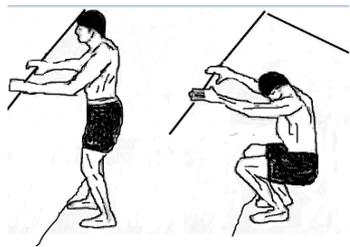
Podemos decir que existen dos clases de flotación: **flotación dinámica** se produce durante el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento y se aplican determinadas fuerzas, como por ejemplo, los waterpolistas con movimientos de piernas o las nadadoras de natación sincronizada. **Flotación estática** se produce cuando no existe movimiento alguno.

Todas las personas flotan en mayor o menor medida, dependiendo de algunos factores, entre ellos los "flotadores" naturales de cada persona, como por ejemplo, la cantidad de grasa (tejido adiposo) y la capacidad de aire contenido en los pulmones al inspirar.

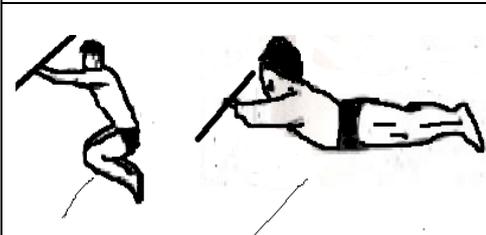
También el sexo y la edad son factores que intervienen en la flotación de una persona. Pero estos factores no son los únicos, la densidad del agua, el centro de gravedad corporal e incluso la presión atmosférica (en menor medida), influyen en la flotabilidad. En esta etapa de nivel de ambientación tenemos que llegar a que el estudiante domine todo tipo de flotación, algunas de ellas son para trabajar en borde de la piscina y otras en la parte más hondo de la piscina y presume una adaptación quizás la más complicada, que es el dominio de la flotación sin apoyo de esta etapa.

EJERCICIOS DE FLOTACIÓN

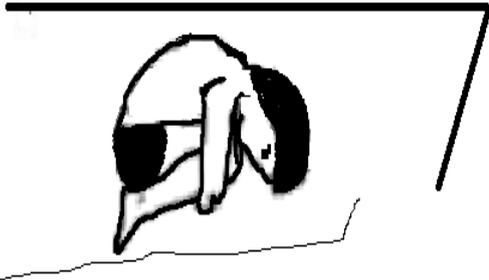
FLOTACIÓN: Resistir mayor tiempo	
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p> <p>Descripción. De pie, agarrado al borde de la piscina, tomar aire y resistir mayor tiempo posible, Cuerpo totalmente relajado, Brazos extendidos.</p>

<p>FLOTACIÓN: Resistir mayor tiempo</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p>
 <p>Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. El mismo ejercicio anterior con desplazamiento laterales de pie, agarrado al borde de la piscina, tomar aire y sumergir, resistir mayor tiempo posible, Cuerpo totalmente relajado, Brazos extendidos.</p>

<p>FLOTACIÓN VENTRAL</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p>
 <p>Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Apoyados en borde y el Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Tomar aire u sumergir la cabeza y Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie sin soltarse del borde</p>

<p>FLOTACIÓN VENTRAL</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p>
 <p>Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p>Descripción. Apoyados en borde y el Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Tomar aire y sumergir la cabeza Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie apoyados con una mano, luego con un solo dedo del borde.</p>

FLOTACIÓN VENTRAL



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Apoyados en borde y el Cuerpo totalmente relajado. Tomar aire y realizar bolita que espalda este en superficie de agua.

FLOTACIÓN VENTRAL



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Apoyados en borde luego impulsar en la misma y el Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Tomar aire y sumergir la cabeza Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie y soltarse del borde quedar en punto muerto/flecha

FLOTACIÓN VENTRAL

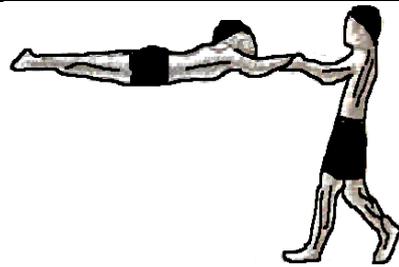


Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Apoyados en borde y el Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Tomar aire y sumergir la cabeza Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie y quedar posición de avión.

FLOTACIÓN VENTRAL CON APOYO

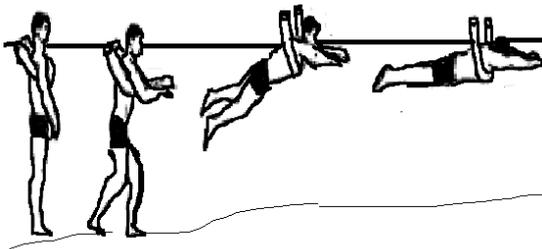


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Con un compañero o con el profesor, uno frente a otro y agarrados de las manos. En el cual uno de los integrantes adopta la posición de flotación ventral y el otro lo toma de mano y lo lleva flotando.

FLOTACIÓN VENTRAL CON APOYO

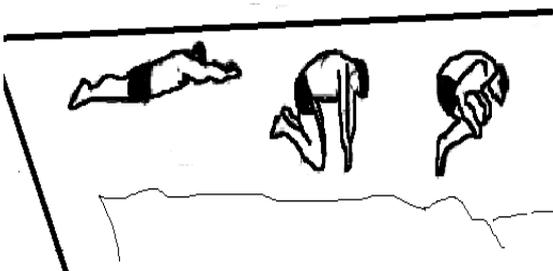


Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Con material auxiliar Para una mayor flotabilidad el alumno se pondrá la barra flotante a la altura del pecho, sujeto entre los brazos, o bien a la altura de la cintura y va flotando.

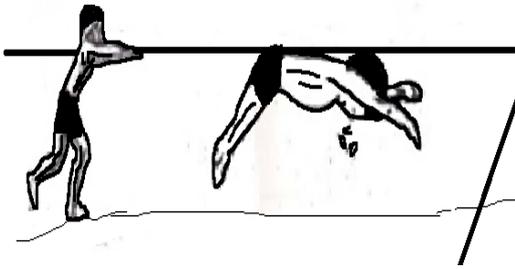
FLOTACIÓN VENTRAL. Posición bolita

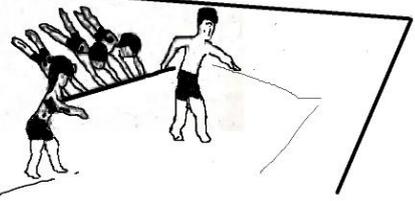


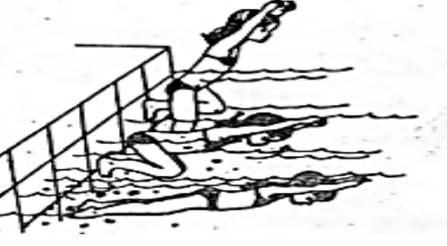
Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Tomar aire, impulsar de la pared, posición bolita y posición avión siempre haciendo burbujitas con la nariz.

<p>FLOTACIÓN VENTRAL. Posición avión</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p> <p>Descripción. Mediante la posición básica de flotación con el cuerpo extendido completamente separar las extremidades superiores e inferiores hasta quedar en posición de avión.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>FLOTACIÓN VENTRAL. Con desplazamiento</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p> <p>Descripción. Flotación con desplazamiento, los alumnos sujetados en un bastón, cabo el profesor o los compañeros los arrastran.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>FLOTACIÓN VENTRAL. Flecha</p>	<p>Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.</p> <p>Descripción. Desde posición de pie a la pared de una pierna en la pared y la otra en piso unión de ambas empuje, hasta quedar en punto flecha</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL

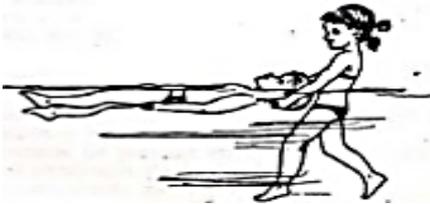


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. En parejas realizar la flotación dorsal, el ayudante se coloca de a un lado del alumno y dándole el apoyo en dorsal.

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL

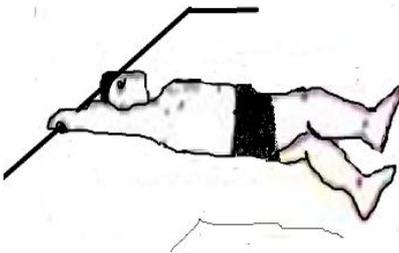


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. En parejas realizar la flotación dorsal, el ayudante se coloca de tras del alumno y dándole el apoyo sobre la nuca.

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL

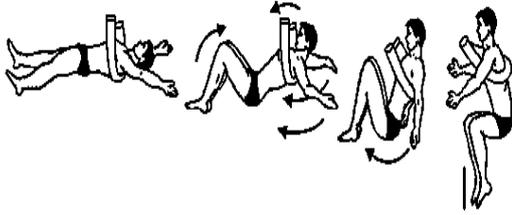


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Apoyados en el borde de la piscina intentar que el cuerpo la posición de flotación de cubito dorsal ya que es muy importante que el alumno adapte sin apoyo y mantenga los brazos estirados, o al costado del cuerpos de manera relajada

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL



Fuente: i-natacion.com
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. Empujar de la pared y mantener en flotación de cubito dorsal con apoyo de material auxiliar que el alumno adapte sin apoyo y mantenga los brazos estirados o al costado de los cuerpos de manera relajada.

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL

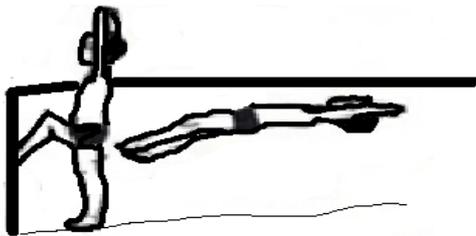


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

Descripción. De posición firmes ir poco a poco hasta quedar en posición dorsal sin apoyo, que el alumno adapte sin apoyo y mantenga los brazos estirados, o al costado del cuerpos de manera relajada

FLOTACIÓN DE CUBITO DORSAL



Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

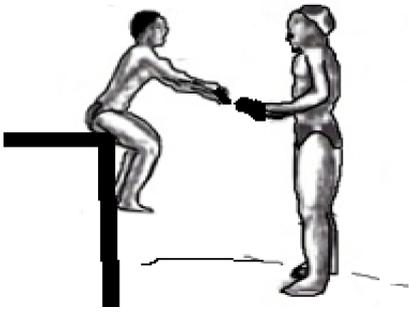
Objetivo. Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical.

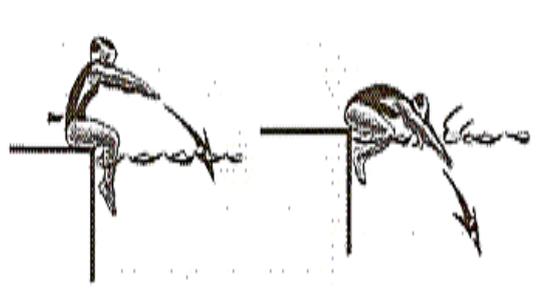
Descripción. Con un empuje en la pared flotación de cubito dorsal hasta quedar en punto muerto/flecha la posición inicial puede variar desde simple apoyo o con un salto.

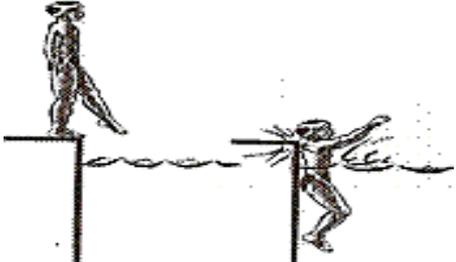
5.4.2.4 SALTOS

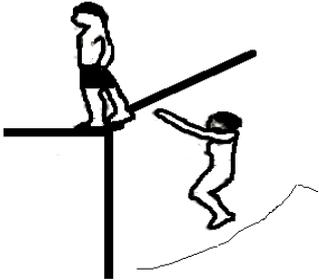
En esta etapa de nivel de ambientación tenemos que llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos con y sin carrera, impulso, estos son para trabajar desde el borde de la piscina, y otras de los partidores o en la parte más hondo de la piscina y presume una adaptación a la profundidad de la piscina, que es el dominio de los saltos sin apoyo de esta etapa.

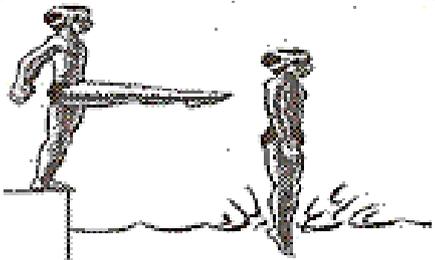
EJERCICIOS DE SALTOS

SALTOS. Sentado en borde	Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina Descripción. En parejas uno sentado en borde de la piscina y otro de pie saltar, esto podemos variar con materiales auxiliares.
 Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.	

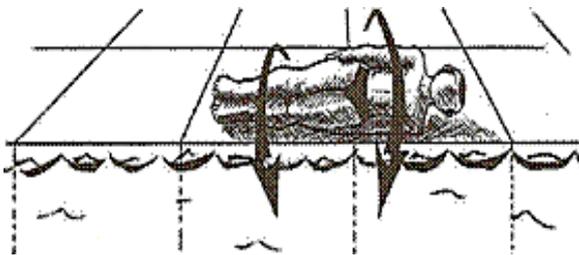
SALTOS. Sentado en borde	Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina Descripción. Sentado en borde de la piscina dejar caer el cuerpo hacia adelante los brazos en posición de flecha.
 Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.	

<p>SALTOS. De pie hacia adelante</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina</p> <p>Descripción. De posición en el borde de la piscina dar un paso corto hacia adelante, las manos apegadas a las piernas, posteriormente al frente esto puede variar a los laterales.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>SALTOS. De pie hacia atrás</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina</p> <p>Descripción. De posición en el borde de la piscina dar un paso hacia atrás, las manos apegadas a las piernas, posteriormente al frente esto puede variar a los laterales.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>SALTOS. De pie hacia adelante</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina</p> <p>Descripción. De posición en el borde de la piscina dar un paso largo hacia adelante, las manos apegadas a las piernas, esto puede variar a los laterales, al frente.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

SALTOS. De pie hacia adelante

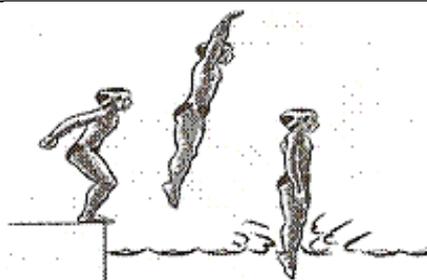


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina

Descripción. Acostado en borde de la piscina caer con propio peso las manos pegadas en las piernas esto puede variar en dirección lado derecho izquierdo.

SALTOS. De pie con impulso

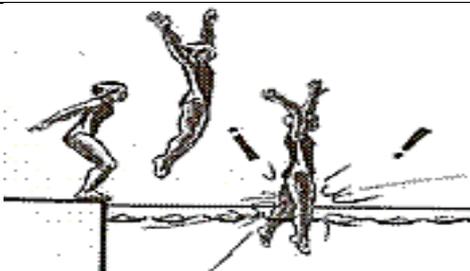


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina

Descripción. De pie desde borde de la piscina saltar con impulso lo más lejos posible y al final quedar posición de sentadillas, esto puede variar posición firme.

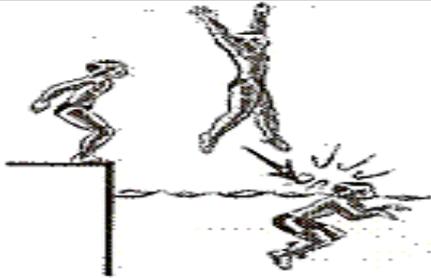
SALTOS. De pie con impulso con giro

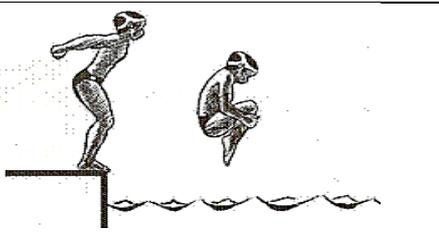


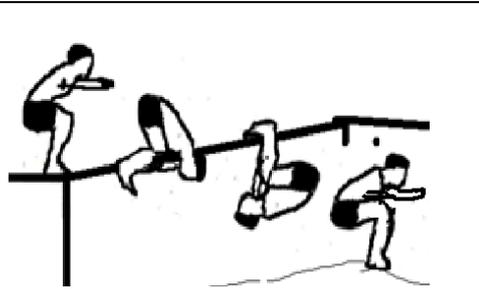
Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina

Descripción. De pie desde borde de la piscina saltar con impulso lo más lejos posible esto puede variar con giros o tornillos posición de sapitos.

<p>SALTOS. De pie con impulso</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina.</p> <p>Descripción. De pie desde borde de la piscina saltar con impulso lo más lejos posible al finalizar quedar en posición de sapito esto puede variar con rol o tornillos.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>SALTOS. La bomba</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina</p> <p>Descripción. De pie desde borde de la piscina saltar con impulso lo más lejos posible y encoger las rodillas con las dos manos posición bolita.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

<p>SALTOS. Rol</p>	<p>Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina</p> <p>Descripción. Desde borde de la piscina realizar un rol, sentados en borde dejar caer el cuerpo hacia adelante ejecutando rol.</p>
 <p>Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	

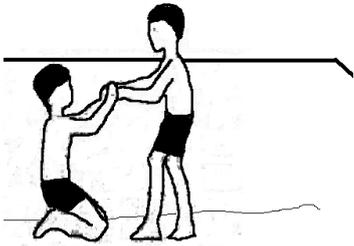
SALTOS.	Objetivo. Llegar a que el estudiante domine todo tipo de saltos desde borde de la piscina
 <p data-bbox="300 607 609 663">Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p data-bbox="895 443 1366 674">Descripción. Media sentadilla en borde de la piscina saltar con pequeño impulso, primero introducir las extremidades superiores y posteriormente los inferiores</p>

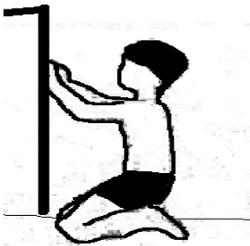
5.4.2.5 SUMERSIÓN

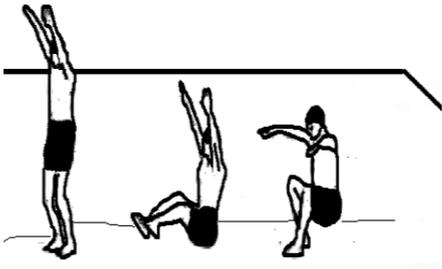
En esta etapa de nivel de ambientación tenemos que llegar a que el estudiante domine todo tipo de sumersión mediante desplazamiento con y sin apoyo estos son para trabajar desde la piscina, y otras desde el borde o en la parte más hondo de la piscina y presume una adaptación a la profundidad de la piscina, que es el dominio del agua y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazar debajo de agua.

EJERCICIOS DE SUMERSIÓN

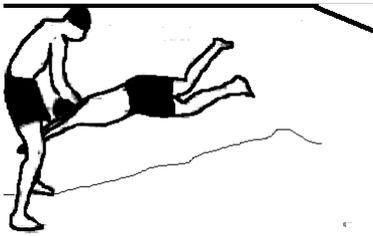
SUMERSIÓN	Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazar debajo de agua
 <p data-bbox="300 1861 609 1917">Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p data-bbox="713 1675 1366 1809">Descripción. Sumersión total hasta la cabeza y resistir mayor tiempo posible debajo de agua, esto puede variar en la respiración.</p>

SUMERSIÓN.	
 <p data-bbox="300 616 534 678">Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p data-bbox="726 257 1372 414">Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazar debajo de agua</p> <p data-bbox="726 459 1372 660">Descripción. Con un compañero uno sujeta de la mano y otro sumerge a la profundidad resistiendo lo más tiempo posible , esto puede variar con saltos</p>

SUMERSIÓN	
 <p data-bbox="300 1214 614 1272">Fuente: Cómo enseñar a Nadar Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p data-bbox="683 846 1372 936">Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazar debajo de agua</p> <p data-bbox="683 981 1372 1220">Descripción. Apoyados en borde de la piscina y luego sumerge a la profundidad resistiendo lo más tiempo posible, Para ponerse de pie de nuevo, ponemos las plantas de pies en el suelo con las rodillas encogidas y haremos fuerza con los brazos hacia el suelo o el remo.</p>

SUMERSIÓN	
 <p data-bbox="300 1814 534 1872">Fuente: i-natacion.com Autor: Quijosaca Luis.</p>	<p data-bbox="769 1429 1372 1563">Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazar debajo de agua</p> <p data-bbox="769 1608 1372 1899">Descripción. Posición de partida: Brazos extendidos y levantados hacia arriba Dejarse caer sentado al tiempo que levantamos los pies del suelo, doblando las rodillas hasta que toquemos el fondo con el glúteo. La posición es muy similar a cuando nos sentamos en el sofá.</p>

SUMERSIÓN. Túnel

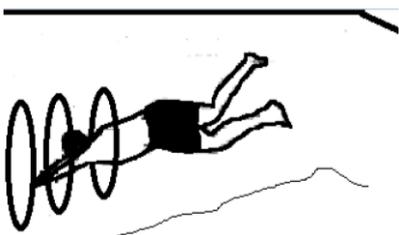


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazarse debajo de agua

Descripción. En parejas: Uno de pie con las piernas separadas. Otro pasará por debajo de las piernas. El compañero que está de pie le cogerá por los hombros y ayudará a hundirse hasta la altura de sus rodillas. Y el otro apoya con remo.

SUMERSIÓN, túnel

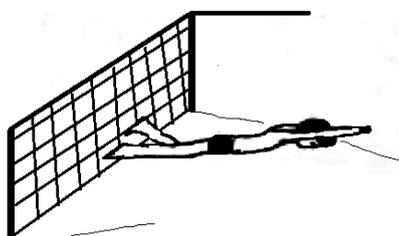


Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazarse debajo de agua

Descripción. El mismo ejercicio anterior pero con material auxiliar (aros) pasar hacia adelante metiendo la cara en el agua, apoya con remo.

SUMERSIÓN, bocear



Fuente: Cómo enseñar a Nadar
Autor: Quijosaca Luis.

Objetivo. Llegar al dominio total y que el alumno tenga la seguridad y libertad de desplazarse debajo de agua

Descripción. Empujar en la pared y sumergirse lo más profundo posible y remar para desplazarse hacia adelante.

5.4.2.6 LOCOMOCIÓN

El niño en su primer medio de desarrollo, mantiene una locomoción propia de su postura en una posición erecta o regida, la que tiene como fuente de este desplazamiento las extremidades interiores.

En el agua, su posición cambia. De un plano vertical pasa horizontal, y la fuente propulsora la vamos a encontrar tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, obteniendo las primeras los mayores resultados en esta acción.

La coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra, por motivo se debe familiarizar al principiante en esta nueva acción, así como el nuevo medio.

Para desplazarse a través del agua, existen múltiples formas de mover las extremidades, en la actualidad en natación deportiva existen cuatro formas de locomoción, cuales denominados técnicas o modalidades natatorias, estas son libre, de espalda, de pecho y mariposa.

Para la formación integral del practicante de este deporte, resulta primordial que ejecute y practique las cuatro formas de locomoción así como: segmentos, ejercicios y combinaciones que se derivan de ellas.

El orden en que deben ser aplicadas las técnicas para aprendizaje de estos ejercicios, depende de los objetivos que persiga el profesor, así como de la edad de los que se inician, por ejemplo tenemos que actualmente en los planes y programas y planes se recomienda comenzar la enseñanza por las técnicas alternativas, ya que estas se adaptan con mayor facilidad debido a las formas de movimientos similares a las que realizan al caminar sobre la tierra.

En estas cualidades básicas debemos tener presente que el comienzo de la enseñanza atiende principalmente el movimiento de las piernas a continuación a de los brazos, respiración y la coordinación entre los movimientos.

EJERCICIO DE LOCOMOCIÓN



Fuente: Cómo enseñar a Nadar

Autor: Quijosaca Luis.

- De pie movimiento de las piernas adelante y atrás
- Sentados en piso las manos apoyados realizar la patada de libre
- El mismo ejercicio pero ahora apoyamos con los codos en piso
- Sentados en el borde de la piscina realizar movimiento de la piernas sin topas el agua
- El mismo ejercicio pero esta vez topamos el agua
- Acostados de cubito ventral punto muerto/flecha ejecutar patada de libre,
- Con la ayuda de profesor o compañero realizar la patada de libre,
- Locomoción realizando movimientos de pateo de libre y con diferentes medios o implementos auxiliares (vara, tablas, aros)
- Locomoción realizando movimientos de piernas de libre, en forma individual, parejas, tríos, grupos pequeños.
- Locomoción caminando moviendo los brazos de libre, en forma individual, parejas, tríos, grupos pequeños.
- Locomoción coordinación general de libre, (patada, brazada y respiración)

Después de estas cualidades básicas debemos tener presente que el comienzo de **La iniciación de los estilos natatorios** En la natación existen cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa.

Desde el punto de vista de la propulsión y examinando la eficacia que las extremidades superiores e inferiores poseen en cada estilo, podemos decir que el único estilo que proporciona una efectividad por igual entre miembros superiores e inferiores, es la braza.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, S. (1999). *Desarrollo Afectivo y social*. Madrid : Pirámide.
- Astudillo, J. (27 de 6 de 2012). *lauro*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de historia de deporte ecuatoriano: <http://juanastudilloaviles.blogspot.com/>
- BRANCACHO. (2016). *Programa de preparacion de nadadores de la federacion chilena de natacion* . chile: santigo.
- Castillo, M. (1 de 7 de 2001). *DMEDICINA.COM*. Recuperado el 3 de 8 de 2015, de Natacion. el deporte mas completo: <http://www.dmedicina.com/vida-sana/deporte-completo-9161.html>
- Castro, C. (16 de 7 de 2013). *slideshare*. Recuperado el 22 de 8 de 2015, de la natacion en Ecuador: <http://es.slicshare.net/cristiancastro524934/la-natacion-en-el-ecuador>
- Colombia.com. (3 de 10 de 2011). ¿porque la natacion es deporte mas completo? *¿porque la natacion es deporte mas completo?*, pág. 5.
- Definicionabc. (s.f de s.f de s.f). *definicionABC*. Recuperado el 26 de 12 de 2015, de definicion de natacion: <http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>
- FERNANDEZ, H. Y. (2001). *Natacion* . Abana: pueblo y educacion.
- Galeon. (s.f de s.f de s.f). *Galeon.com*. Recuperado el 5 de 8 de 2015, de estilos de natacion: <http://natacion.galeon.com.html>
- Hernandez, A. (s.f de s.f de s.f). *i-natacion*. Recuperado el 4 de 08 de 2015, de historia de la natacion : <http://i-natacion.com/articulos/hitoria1.html>
- Hernandez, A. (s.f de s.f de s.f). *i-natacion* . Recuperado el 26 de 12 de 2015, de que es la natacion : <http://i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>
- Hora, l. (31 de 7 de 2013). ecuatoriano rompe record en 37 años en mundial de natacion. *la hora*, pág. 16.
- Innatia. (s.f de s.f de s.f). *innatia*. Recuperado el 22 de 8 de 2015, de la natacion: el deporte más completo: <http://www.innatia.com/s/c-tipos-deportes/a-nacion-deporte-completo.html>

- LETWIN. (S,F). *Evaluacion y estadistica aplicada a la educacion fisica*. Buenos Aire: Stadium.
- Martinez, J. (9 de 6 de 2013). *natacion*. Recuperado el 24 de 8 de 2015, de ejercicio y actividad ludica : <http://sites.google.com/site/21251032proyecto/2>
- Mercurio, e. (8 de 10 de 2014). *campeones sudamericanos de natacion con mira a copa mundo y olimpiadas. campeones sudamericanos de natacion con mira a copa mundo y olimpiadas*, pág. 14.
- Morales A. & Guzmán M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes*. . Málaga: Arguval.
- NAVARRO, B. Y. (2001). *Habilidades acuaticas para toda las edades* . Barcelona España : Hispano Europea.
- Ortega, R. (s.f de s.f de s.f). *contigo salud*. Recuperado el 23 de 8 de 2015, de beneficio de natacion en los niños a temprana edad: <http://www.contigosalud.com/beneficios-de-la-natacion-en-los-niños>
- Psicologia. (s.f de s.f de s.f). *psicologia infantil*. Recuperado el 12 de 8 de 2015, de desarrollo infantil edad 8-9 . 9-10 años: <http://www.psicologiainfantil.cl/desarrollo.html>
- QUINTANILLA. (1987). *Proyectos de investigacion ESPE*. Madrid España: Gymnos.
- S, R. (2011). MEDIO ACUATICO. En RUIZ, *NATCION* (pág. 1). S.C: S.E.
- Wikipedia. (12 de 12 de 2015). *natacion*. Recuperado el 26 de 12 de 2015, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

APUNTES.

1. II convención nacional del deporte de iniciación (Guayaquil 20-22 de marzo del 2014)
2. II congreso internacional de actualización en ciencias de deporte santa Elena 2014 (Santa Elena 16-18 octubre de 2014)
3. Primer curso internacional de natación para entrenadores nivel I, Ambato 30 de agosto del 2015

ANEXOS

INVESTIGACIÓN APLICADA



Fuente: Publicidad para la inscripción

Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Dialogo con señor Alcalde de Guano Lic. Oswaldo Estrada

Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Estudiantes realizando lubricación articular y calentamiento general
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando ejercicios familiarizando al medio acuático
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando la patada dentro del agua
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando la patada
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando la patada y la brazada
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando un juego
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes están realizando los arranques
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes están realizando la patada el estilo libre con desplazamiento
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los padres de familia se encuentran respondiendo las encuestas
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los padres de familia se encuentran respondiendo las encuestas
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes realizando las encuestas a los padres de familia
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Los estudiantes después de clases
Autor: Quijosaca Luis



Fuente: Parque acuático LOS ELENES
Autor: Quijosaca Luis

ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS COMPRENDIDOS DE 8 A 10 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL CANTON GUANO

Indicación: por favor conteste el presente cuestionario según su criterio marcando una X

SEXO. M----- F----- EDAD -----

1.- ¿Practicas o has practicado la natación?

SI NO

2.- ¿Sabe lo importante que es la natación a tu edad?

SI NO

3.- ¿Qué tanto le gustaría practicar la Natación?

MUCHO

POCO

NADA

4.- ¿En su barrio realizan competencias de natación?

SI NO

5.- ¿Considera usted que exista escuela permanente de natación en Guano?

SI NO

6.- ¿Sabe qué es la Masificación deportiva?

SI NO

7.- ¿Existe un entrenador/profesor que se haya acercado a usted para promover la natación?

SI NO

8.- ¿Le gustaría participar en alguna competencia?

SI NO

9.- ¿Su familia practica la natación?

SI NO

**PRE Y POS-TEST REALIZADA A LOS NIÑOS (AS) DE LAS ESCUELAS
DE GUANO SOBRE LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.**

CUALIDADES BÁSICAS		Primer contacto al medio acuático		Respiración		Flotación		Saltos		Sumersión		Locomoción	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No	NOMBRES Y APELLIDOS												
1	Amaguaya Quispillo Franco A												
2	Amaguaya Paguay Paola A.												
3	Arellano Alexandra												
4	Ambi Becerra Pamela Johana												
5	Arevalo Paguay Estefania Dayli												
6	Echeveria Paguay Jhon Kevin												
7	Hidalgo Nilve Maria Fernanda												
8	Hidalgo Nilve Juan Fernando												
9	Paguay Navarrete Jonathan D.												
10	Paguay Navarrete Luis Gerardo												
11	Quispillo Criollo Jhonn Javier												
12	Quispillo Nuñez Christopher A.												
13	Samaniego Paguay Marcia A.												
14	Vargas Amaguaya Dennys J.												
15	Vilema Satan Lisbeth Carolina												
16	Ruiz Amaguaña Carlos Sativen												
17	Becerra Gavidia Byron M.												
18	Ruiz Amaguaya Carol Leonela												
19	Ruiz Amaguaya Brayan David												
20	Hidalgo Paguay Mario Jhoel												
21	Vizuete Quispillo Deyvi Stalin												
22	Cusquillo Quispillo Sandy M.												
23	Quispillo Criollo Kimberli J.												
24	Hidalgo Paguay Ami Domenica												
25	Paguay Navarrete Robinson A.												
26	Paguay Navarrete Cristian J.												
27	Amaguaya Paguay Dayana E.												

28	Arevalo Paguay Marlon A.																		
29	Becerra Hidalgo Greis Carolina																		
30	Echeveria Paguay Nicol E.																		
31	Paguay Paguay Carlos Jeanpier																		
32	Quispillo Amaguaya Angel R.																		
33	Quispillo Becerra Antonela P.																		
34	Quispillo Becerra Anthony J.																		
35	Quispillo Becerra Charly Josue																		
36	Quispillo Becerra Andrea M.																		
37	Quispillo Becerra Rommel F.																		
38	Quispillo Hidalgo Priscila D.																		
39	Quispillo Hidalgo Melany M.																		
40	Cabezas Yagos Andrea Nayali																		
41	Melendrez Melendrez Andres S																		
42	Guamán Huilca Hector M.																		
43	Guamán Huilca Veronica N.																		
44	Orozco Barreto Danilo Alexis																		
45	Manotoa Llamuca Juan Carlos																		
46	Vizuite Coronel Danilo A.																		
47	vizuite Sanunga Willams A.																		
48	Yagos Sanchez Estiben Paul																		
49	Lara Ortega Brenda Geomara																		
50	Apo Guapolema Erika Janeth																		

**NOMINA DE LOS PARTICIPANTES DE LA MASIFICACION
DEPORTIVA**

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOC	CONTACTO
1	Amaguaya Quispillo Franco Alexandre	0650206709	
2	Amaguaya Paguay Paola Alexandra	0606166486	
3	Arellano Alexandra		
4	Ambi Becerra Pamela Johana	0605619402	
5	Arevalo Paguay Estefania Dayli	0605335413	
6	Echeveria Paguay Jhon Kevin	0606155679	0992912072
7	Hidalgo Nilve Maria Fernanda	0605334978	
8	Hidalgo Nilve Juan Fernando	0605334986	
9	Paguay Navarrete Jonathan David	0605886407	
10	Paguay Navarrete Luis Gerardo	0605886415	
11	Quispillo Criollo Jhonn Javier	0606131183	
12	Quispillo Nuñez Cristopher Alexander	0650265648	
13	Samaniego Paguay Marcia Anahi	0606043271	
14	Vargas Amaguaya Dennys Javier	0605946565	0991127433
15	Vilema Satan Lisbeth Carolina	0605335421	0939893356
16	Ruiz Amaguaña Carlos Sativen	0605572775	
17	Becerra Gavidia Byron Mauricio	0605732338	
18	Ruiz Amaguaya Carol Leonela	0605572783	
19	Ruiz Amaguaya Brayan David	0606166528	
20	Hidalgo Paguay Mario Jhoel	0606132967	
21	Vizute Quispillo Deyvi Stalin	0606118180	
22	Cusquillo Quispillo Sandy Moraima	0606118198	
23	Quispillo Criollo Kimberli Jordana	0650276512	
24	Hidalgo Paguay Ami Domenica	0606155430	
25	Paguay Navarrete Robinson Andres	0605886399	
26	Paguay Navarrete Cristian Josue	0650287188	
27	Amaguaya Paguay Dayana Estefania	0605493766	
28	Arevalo Paguay Marlon Anderson	0605334960	
29	Becerra Hidalgo Greis Carolina	0605568229	
30	Echeveria Paguay Nicol Estefania	0605843994	
31	Paguay Paguay Carlos Jeanpier	0605847086	
32	Quispillo Amaguaya Angel Roberto	0606137776	
33	Quispillo Becerra Antonela Polet	0605335462	
34	Quispillo Becerra Anthony Jesus	0605335009	
35	Quispillo Becerra Charly Josue	0605335017	
36	Quispillo Becerra Andrea Mishel	0605334994	
37	Quispillo Becerra Rommel Fabricio	0605481340	
38	Quispillo Hidalgo Priscila Daniela	0605568245	
39	Quispillo Hidalgo Melany Monserrath	0605568252	

40	Cabezas Yagos Andrea Nayali	0605769983	
41	Melendrez Melendrez Andres Sebastian	0605881598	
42	Guamán Huilca Hector Mauricio	0605318542	
43	Guamán Huilca Veronica Natividad	0605318559	
44	Orozco Barreto Danilo Alexis	0650188857	
45	Manotoa Llamuca Juan Carlos	0650267230	
46	Vizuite Coronel Danilo Alexander	0606043214	
47	vizuite Sanunga Willams Alexander	0604937987	
48	Yagos Sanchez Estiben Paul	0605317783	
49	Lara Ortega Brenda Geomara	0606246924	
50	Apo Guapolema Erika Janeth	0605324797	