



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y  
DEPORTE**

**FUNDAMENTOS BASICOS DE LA NATACION Y SU  
ERRADICACION DE LA INHIBICION MOTRIZ EN NIÑOS**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

**Veloz Carvajal Lilian Jacqueline**

**Tutor:**

**Phd. Hernán Leopoldo Ponce Bravo**

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Lilian Jacqueline Veloz Carvajal, con cédula de ciudadanía 065006059-3 autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: Fundamentos Básicos de la Natación y su Erradicación de la Inhibición Motriz, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 15 de mayo del 2025



---

Lilian Jacqueline Veloz Carvajal  
C.I: 0650060593



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Phd. Hernán Ponce, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN Y SU ERRADICACIÓN DE LA INHIBICIÓN MOTRIZ EN NIÑOS"**, bajo la autoría de **Veloz Carvajal Lilian Jacqueline** con CC: **0650060593**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 22 de abril del 2025

PhD. Hernán Ponce  
C.I: 0601297724



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN Y SU ERRADICACIÓN DE LA INHIBICIÓN MOTRIZ EN NIÑOS"**, presentado por **Veloz Carvajal Lilian Jacqueline** con CC: **0650060593**, bajo la tutoría de **PhD. Hernán Ponce**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 03 de junio del 2025

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Hernán Ponce  
TUTOR

FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **Veloz Carvajal Lilian Jacqueline** con CC: **0650060593** estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN Y SU ERRADICACIÓN DE LA INHIBICIÓN MOTRIZ EN. NIÑOS**", cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 15 de mayo del 2025

PhD. Hernán Ponce  
TUTOR(A)

## DEDICATORIA

Es para mí una grata satisfacción dedicar este trabajo que con esfuerzo y esmero lo he realizado a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido el pilar fundamental para seguir adelante.

A mis abuelitos, que ahora descansan en el cielo. Espero que, desde allá arriba, se sientan orgullosos de los logros que he alcanzado, y del camino que he recorrido con esfuerzo y amor para seguir siempre adelante.

A mi madre y hermana quienes han sido un pilar importante. A mi Tía mariana que ha estado apoyándome desde el inicio en este transcurso de mi carrera.

A mis queridos tíos Anita y Cristian quienes fueron unas de las razones por las cuales no me rendí, para seguir adelante.

Y sin dejar atrás a toda mi familia y amigos por confiar en mí, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.

*Lilian Jacqueline Velez Carrvajal*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por siempre estar a mi lado, por haberme dado la vida, y la fuerza de seguir adelante a pesar de las adversidades que he encontrado en el camino.

Agradezco eternamente a la Universidad Nacional de Chimborazo y a aquellos docentes que me han enseñado en este largo proceso de aprendizaje con sabiduría y paciencia.

Agradezco a mi madre Liliana por su apoyo constante y por recordarme la importancia de soñar con el corazón. A mi hermana Lisbeth quien ha sido un rayo de luz en mi vida, y por inspirarme en ser mejor cada día.

Agradezco a mis tíos Anita y Cristian por ser aquellas personas que no me dejaron caer, ni rendirme en los momentos más inestables y por su ejemplo de perseverancia. A mi tía Mariana por su ejemplo de lucha y apoyo constante.

Agradezco a mis queridos primos Kevin, Scarlet y Nathaly por sus momentos de risas cuando más lo necesite por aquellos momentos de diversión y recordar lo que es la felicidad.

*Lilian Jacqueline Veloz Carrvajal*

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL	
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGACIÓN.....	15
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	18
1.4 OBJETIVOS.....	19
1.4.1 General.....	19
1.4.2 Específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 La Natación.....	20
2.2 Beneficios.....	21
2.3 Fundamentos básicos de la natación.....	22
2.4 Que es la Inhibición Motriz.....	23
2.5 La Inhibición Motriz en Niños.....	23
2.6 Que es la Coordinación en el Cuerpo Humano.....	24
2.7 Clasificación de la Coordinación.....	25
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	30
3.1 Diseño de Investigación.....	30
3.2 Tipo de Investigación.....	30
3.3. Técnica e instrumento de recolección de datos.....	31
3.3.1 Técnica de recolección de datos.....	31
3.3.2 Instrumento de recolección de Datos.....	31
3.3.2.1 Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994.....	31
3.3.2.2 Test Motor SportComp RICYDE.....	31
3.4 Hipótesis.....	32
3.5 Recolección de Datos.....	32
3.6 Población de estudio y tamaño de muestra.....	32
3.6.1 Población.....	32
3.6.2 Muestra.....	33

3.6.3	Métodos de análisis, y procesamiento de datos.....	33
3.6.4.	Procesamiento y Análisis de Datos. ....	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION .....		34
4.1	Resultados .....	34
4.2.	Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994.....	34
4.3.	Test Motor SportComp .....	36
4.4.	Análisis .....	38
4.5.	Discusión.....	40
CA	PÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	42
5.1	Conclusiones .....	42
5.2	Recomendaciones .....	42
BIBLIOGRAFÍA .....		43
ANEXOS .....		46

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> Población .....	33
<b>Tabla 2</b> Muestra .....	33
<b>Tabla 3</b> Prueba de normalidad .....	38
<b>Tabla 4</b> Prueba de Muestras Emparejadas .....	39
<b>Tabla 5</b> Test de Coordinación SportComp .....	56
<b>Tabla 6.</b> Post-Test de Coordination SportComp.....	56
<b>Tabla 7</b> Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y.....	57
<b>Tabla 8</b> Post Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994.....	57

## ÍNDICE DE FIGURAS.

<b>Figura 1</b> Pre -Test de la Fase de los Fundamentos básicos de la natación .....	34
<b>Figura 2</b> Post- Test de la Fase de los Fundamentos Básicos de la Natación .....	35
<b>Figura 3</b> Pre- Test Motor SportComp.....	36
<b>Figura 4</b> Post- Test Motor SportComp .....	37

## RESUMEN

### FUNDAMENTOS BASICOS DE LA NATACION Y SU ERRADICACIÓN DE LA INHIBICION MOTRIZ EN NIÑOS

Esta investigación tuvo como propósito conocer si la enseñanza de los fundamentos básicos de la natación puede ayudar a reducir la inhibición motriz en niños de 12 años, pertenecientes a la Unidad Educativa "Nuestro Mundo Eco Río". Para ello, se trabajó con un grupo experimental conformado por 8 estudiantes, a quienes se les aplicaron pruebas antes y después de una intervención basada en actividades acuáticas. Se utilizaron dos herramientas principales: el Test de Control y Seguimiento de la Actividad Acuática de Moreno y Gutiérrez (1994), que permitió observar mejoras claras en las habilidades básicas dentro del agua, y el Test Motor SportComp RICYDE, que evalúa diferentes aspectos de la coordinación motriz a través de ejercicios como: carrera con pies juntos (7 m), carrera a una pierna (7 m), saltos laterales (9 s), y carrera de ida y vuelta (9 m). Los datos obtenidos fueron procesados en Excel y analizados con el programa IBM SPSS Statistics, utilizando métodos estadísticos adecuados. Los resultados evidencian que la intervención tuvo un impacto positivo en varias de las habilidades motoras evaluadas, lo cual sugiere que la natación puede ser una herramienta efectiva para mejorar el desarrollo motriz en esta etapa de crecimiento.

**Palabras claves:** Fundamentos de la Natación, Inhibición motriz, Coordinación y Enseñanza

# ABSTRACT

## BASIC FUNDAMENTALS OF SWIMMING AND ITS ROLE IN OVERCOMING MOTOR INHIBITION IN CHILDREN

This research aimed to determine whether instruction in the fundamental principles of swimming can help reduce motor inhibition in 12-year-old children at the "Nuestro Mundo Eco Río" Educational Unit. An experimental group of eight students was selected and subjected to both pre- and post-tests following an intervention based on aquatic activities. Two primary instruments were utilized: the Test for Control and Monitoring of Aquatic Activity by Moreno and Gutiérrez (1994), which allowed for the observation of notable improvements in basic water skills, and the Motor Test SportComp RICYDE, designed to assess various aspects of motor coordination through tasks such as the 7-meter two-footed run, 7-meter one-legged run, lateral jumps (9 seconds), and the 9-meter shuttle run. The data collected were processed using Microsoft Excel and analysed with IBM SPSS Statistics software, employing appropriate statistical techniques. The findings indicate that the intervention had a positive effect on several evaluated motor skills, suggesting that swimming instruction may serve as an effective means of enhancing motor development during this critical stage of growth.

**Keywords:** Swimming Fundamentals, Motor Inhibition, Coordination, Teaching



Mario Nicolas Salazar  
Ramos



---

Revised by  
Mario N. Salazar

# CAPÍTULO I.

## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación titulado “Fundamentos básicos de la natación y su erradicación de la inhibición motriz en niños(as) de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco-Río” tiene como objetivo analizar cómo la enseñanza adecuada de los fundamentos de la natación puede contribuir al desarrollo motor y a la superación de barreras emocionales y físicas que impiden el movimiento fluido en los niños.

La inhibición motriz es una dificultad que padecen muchos niños, restringiendo su participación en actividades físicas, particularmente en entornos acuáticos. Si esta problemática no es atendida a tiempo, puede generar efectos adversos en la autoestima, salud física y el desarrollo integral del niño.

La natación, catalogada como una de las actividades físicas más completas, además de mejorar la coordinación, el equilibrio y la resistencia, también contribuye al equilibrio emocional. Los niños pueden superar sus temores, ganar autoconfianza y mejorar notablemente sus habilidades motrices, mediante un proceso progresivo de enseñanza y adaptación al medio acuático.

Desde el ámbito educativo, este estudio es de gran importancia porque da a conocer a docentes y entrenadores la oportunidad de ejecutar estrategias pedagógicas eficaces que fomenten la participación activa de los estudiantes, el desarrollo psicomotor y la inclusión motriz. De esta manera, la natación se convierte en una herramienta integral que fortalece tanto el cuerpo como la mente de los niños.

La presente tesis se organiza de la siguiente manera:

- **Capítulo I. Introducción:** Presenta el tema objeto del estudio, la justificación, el planteamiento del problema y el objetivo general y específico.
- **Capítulo II. Marco Teórico:** Expone los antecedentes, teorías y conceptos centrales relacionados con la natación, la inhibición de la conducta motriz y el desarrollo motriz.
- **Capítulo III. Metodología:** Establece el tipo de investigación, el diseño metodológico, la población y la muestra, así como las técnicas, los instrumentos para la recolección de datos y el análisis de datos.
- **Capítulo IV. Resultados y Discusión:** Presenta la intervención realizada con estudiantes de octavo año de educación básica e interpreta su significado respecto a los objetivos formulados.

- **Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones:** Presenta los hallazgos más relevantes del estudio y brinda recomendaciones para situaciones educativas de contextos similares. También se incluyen los anexos y referencias bibliográficas utilizadas.

## 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGACIÓN

Nadar constituye tanto una práctica de tipo recreativa como una destreza esencial, proporcionando grandes beneficios para la salud mental y física. En términos generales, los elementos medulares de la destreza de nadar constituyen los fundamentos de la capacidad de un nadador. Constituyen el control de la respiración, la correcta técnica de la brazada, las patadas, incluso la flotación. Sin embargo, más allá del hecho que el niño simplemente domine la técnica, nadar asimismo puede ayudar a los niños a superar la inhibición de la conducta motriz.

“La inhibición motriz se refiere a la tendencia de que algunos niños tienen a sentirse ansiosos y, en particular, a un desafío específico que implica algún nivel de esfuerzo físico y movimiento. Puede manifestarse como un miedo al agua, una falta de confianza en sus habilidades o una reticencia a participar en actividades acuáticas” (González, 2020).

Según (Juan Carlos, 2023) la inhibición motora y la coordinación están interrelacionadas:

**Desarrollo de la Coordinación:** La inhibición motora es fundamental para el desarrollo de la coordinación. Una buena capacidad de inhibición brinda la posibilidad de control de los movimientos y, por lo tanto, la posibilidad de dosificar las acciones con gran precisión, que mejoran la coordinación.

**Control de Movimientos:** Lograr inhibir motrices irresistibles les permite a los niños realizar movimientos que son más coordinados y controlados. Esto resulta indispensable en la realización de labores de avanzada que supongan precisión a través del control motriz.

**Intervención y Entrenamiento:** En deportes como la natación o el deporte, se plantea una intervención con inhibición motora para trabajar la coordinación. Por ejemplo, entrenar a los niños para gestionar sus movimientos dentro del agua hace que se desarrolle la coordinación.

"La natación, primeramente, permite a los niños un medio seguro y controlado para experimentar el agua y desarrollar confianza en sus capacidades acuáticas. Los programas de natación para niños normalmente tienen un enfoque a la medida en que un niño pueda adquirir nuevas habilidades y superar miedos de forma gradual" (López, 2021).

" Además, la natación como actividad desde la infancia da la posibilidad de adquirir capacidades motrices básicas como coordinación, equilibrio y fuerza. La confianza que se desarrolla en el agua y la habilidad para ejecutar las competencias elementales logran

fortalecer el dominio que poseen sobre su físico, lo que puede llegar a impactar de forma positiva su imagen y bienestar emocional" (Martínez, 2021).

“Hay que considerar que el proceso de eliminación de la inhibición motriz en estos niños no se limita a la enseñanza de la técnica de nado, la inhibición motriz también requiere el diseño de un entorno que sea seguro y expanda las posibilidades para los niños, donde, suspendido el miedo, el niño puede retar y ser desafiado. Por ello, a partir de la motivación y los elogios, se ayuda a los niños a temor a formar a la actividad física y cambiar la percepción de la actividad física y del agua en generales” (García, 2021).

A través de la natación, se puede enseñar habilidades acuáticas elementales. También, nadar puede ayudar a los niños a superar la inhibición motriz y aumentar su autoconfianza en las habilidades físicas que pueden realizar en el agua y su posterior transferencia a actividades realizadas en tierra. La natación tiene el potencial de ayudar a los niños a hacerse nadadores seguros, empoderándolos para que se enfrenten a desafíos en la natación ya sus habilidades en distintas áreas de la vida. Esto, en un ambiente seguro, gradual y de apoyo.

Entender los fundamentos básicos de la natación y su efecto en el desarrollo de inhibición motriz en los niños es esencial para garantizar un desarrollo seguro y saludable, especialmente en la comunidad, donde pueden existir limitaciones en la disponibilidad de instalaciones adecuadas y en la capacitación de personal competente (Melo, 2016).

“Como parte de la investigación realizada, no ha sido posible identificar otras referencias que traten específicamente sobre los principios básicos de la natación. Por lo tanto, esta investigación se centra en analizar esta problemática, que afecta a los estudiantes de esta institución educativa. La mayoría de los profesores de cultura física enseñan estos fundamentos de manera empírica, lo que podría contribuir al temor que muchos niños sienten al practicar este deporte tan importante en la vida diaria. Esta investigación busca plantear alternativas de solución para fomentar el interés de los estudiantes en la práctica de la natación.” (SANTIAGO, 2010)

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influyen los fundamentos básicos de la natación en la erradicación motriz en niños de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco Rio?

### **1.2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La siguiente investigación sobre los fundamentos básicos de la natación y la erradicación de la inhibición motriz en niños, se enfoca en el desarrollo de habilidades motrices, considerándolas esenciales para fortalecer las disciplinas en el ámbito deportivo.

A nivel mundial, la promoción de los fundamentos básicos de la natación para la erradicación de la inhibición motriz en niños, son objetivos importantes para mejorar la

seguridad, el desarrollo físico y mental, y promover un estilo de vida saludable en las futuras generaciones. Es crucial abordar los desafíos y barreras para garantizar que todos los niños tengan acceso a programas de natación de calidad y oportunidades para desarrollar habilidades acuáticas.

La falta de capacitación insuficiente de instructores en natación del Ecuador plantea desafíos significativos en el desarrollo motor de los niños y la superación de la inhibición motriz. Es fundamental implementar medidas para abordar estos problemas y promover un desarrollo saludable y holístico en esta población.

En Riobamba, el aprendizaje de la natación es una habilidad fundamental, pero enfrenta desafíos significativos debido a limitaciones en el acceso a instalaciones adecuadas y a la capacitación insuficiente de instructores. Comprender los fundamentos básicos de la natación y su impacto en la erradicación de la inhibición motriz en los niños es esencial para abordar estas barreras y promover un aprendizaje efectivo en el agua. La comprensión de los fundamentos básicos de la natación y su influencia en la superación de la inhibición motriz en los niños en el contexto local de Riobamba es fundamental para garantizar un desarrollo integral y seguro tanto en la tierra como en el agua. Mejorar el acceso a la enseñanza de la natación y promover un aprendizaje efectivo en este deporte son medidas esenciales que pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los niños.

Los fundamentos básicos de la natación para la erradicación de la inhibición motriz en niños de la “UNIDAD EDUCATIVA NUESTRO MUNDO ECO RIO” de Octavo año de educación Básica, en Riobamba se enfocan en la necesidad de mejorar el acceso a la planificación de clases de natación de calidad y la capacitación de instructores para abordar los desafíos específicos que enfrenta esta comunidad.

Es decir, comprender los fundamentos básicos de la natación y su impacto en la erradicación de la inhibición motriz en los niños en Riobamba es esencial para promover un desarrollo saludable y seguro en el agua y en la tierra mediante diversas actividades físicas. Tomar medidas concretas para mejorar el acceso a la enseñanza de la natación y la coordinación para promover un aprendizaje efectivo son pasos clave para garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de disfrutar de los beneficios de este deporte.

Para ello tomaremos en cuenta los siguientes test:

**El Test de Control y Seguimiento de la Actividad Acuática, desarrollado por Moreno y Gutiérrez en 1994:** Es una herramienta utilizada para evaluar y medir el rendimiento y las habilidades de una persona en el medio acuático. Este test se enfoca principalmente en la capacidad del individuo para controlar y seguir su propio movimiento mientras realiza actividades en el agua.

**El Test Motor SportComp:** Es una herramienta de evaluación diseñada específicamente para medir las habilidades motoras y la competencia motriz de los individuos,

especialmente en el contexto deportivo. Este tipo de evaluación se centra en diversos aspectos del rendimiento físico y la coordinación motora, proporcionando información valiosa sobre las capacidades físicas de los individuos.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

La siguiente investigación sobre los fundamentos básicos de la natación y la erradicación de la inhibición motriz en niños, se enfoca en el desarrollo de habilidades motrices, considerándolas esenciales para fortalecer las disciplinas en el ámbito deportivo.

A nivel mundial, la promoción de los fundamentos básicos de la natación para eliminar la inhibición motriz en los niños es prioritaria para mejorar la seguridad, el desarrollo físico y mental, así como un estilo de vida saludable en las generaciones por venir. Resulta imperativo trabajar en los problemas y obstáculos que limitan el acceso de todos los niños a nadar, a programas de natación de calidad y posibilidades de adquisición de habilidades acuáticas.

La insuficiente formación de los educadores en natación del Ecuador dificulta enormemente el avance motriz infantil y la prevalencia de inhibiciones en la actividad motriz, por lo que puede y debe considerarse el impulso de dar respuesta a tal problemática; así como, facilitar el incremento del avance motriz y el desarrollo integral de este colectivo.

En la ciudad de Riobamba, los saberes de la natación, son habilidades de alto significado, pero ello depende de zonas de acceso a infraestructuras de tipo e instructores muy poco capacitados. Comprender los fundamentos de la natación y la función que tiene para subyugar la inhibición motora infantil, es esencial para poder superar los impedimentos y poder enseñar a nadar. Comprender los fundamentos de la natación y la función que puede tener para poder sustituir la inhibición motora infantil en la ciudad y en este lugar de Riobamba da respuesta al crecimiento y desarrollo seguro del niño en tierra como en agua, mejoran el acceso a la enseñanza de la natación y el aprendizaje del deporte como dos acciones que mejoran de forma notable la salud y el bienestar infantil.

Los elementos fundamentales de la natación para la eliminación de la inhibición motora con alumnas y alumnos de la “UNIDAD EDUCATIVA NUESTRO MUNDO ECO RIO” de 8º año de educación básica de Riobamba subrayan la necesidad de conocer y mejorar la planificación de lecciones de natación de calidad y la preparación específica de los/las instructores/as para satisfacer las necesidades de esta comunidad.

Por lo tanto, saber los principios elementales de la natación y cómo contribuir a erradicar la inhibición motriz en los niños de Riobamba resulta fundamental para el desarrollo saludable en todas las etapas y de forma más segura en el nivel físico, actitudinal y en el ámbito motriz. Realizar cambios sustanciales en la inclusión práctica de la enseñanza de la natación y la coordinación para facilitar el aprendizaje son pasos prioritarios en el goce de todos los niños.

El caso de las pruebas que tomaremos en consideración es el siguiente:

Test de Control y Seguimiento de la Actividad Acuática, el cual fue desarrollado por Moreno y Gutiérrez en el año 1994: Es un instrumento de evaluación y de medida del rendimiento y las habilidades de forma global, en la persona en el medio acuático, y que está construido, fundamentalmente, sobre la capacidad de la persona para controlar o seguir su propio movimiento- este test evalúa la capacidad en este sentido de la persona que ejecuta actividades acuáticas.

**El Test Motor SportComp:** Este evalúa la motricidad de las personas en un contexto deportivo. Tiene como objetivo evaluar diferentes dimensiones de la condición física y la coordinación motora, obteniendo datos relevantes con respecto a las capacidades físicas de los individuos.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 General**

Determinar los efectos de la práctica de los fundamentos básicos de la natación, en la erradicación de la inhibición motriz en los niños/as de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco Rio

### **1.4.2 Específicos**

- Analizar la inhibición motriz en niños de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco Rio.
- Desarrollar planes de clases de los fundamentos básicos de natación en niños de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco Rio.
- Comparar los efectos de los planes aplicados pre-post intervención, sobre la inhibición motriz de los niños.

## CAPÍTULO II.

### 2. MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 La Natación

La natación se define como la actividad recreativa o deportiva que implica el movimiento y desplazamiento en el agua, utilizando exclusivamente los músculos de los brazos y las piernas del organismo humano. Esta técnica, además, se adquiere como estrategia de supervivencia (en numerosos currículos educativos), y se ejercita como actividad física debido a sus múltiples beneficios físicos.

La práctica de la natación es factible dado que el organismo humano presenta una densidad ligeramente inferior al agua, lo que induce una tendencia invariable hacia la flotación. Nuestra interacción con el agua es única, a pesar de nuestra naturaleza terrestre, dado que al nacer nos extraen de un ambiente completamente sumergido como es el útero materno.

En realidad, los infantes exhiben una predisposición inherente hacia la natación y determinados reflejos de buceo, tales como la contención automática de la respiración, la reducción de la frecuencia cardíaca y la disminución de la circulación a las extremidades (es el reflejo de inmersión mamífera) (Etece, 2023).

#### 1. Fundamentos Básicos de la Natación

Nadar como una forma de locomoción es una habilidad multifacética que requiere el movimiento coordinado de diferentes partes del cuerpo para lograr una locomoción eficiente y efectiva a través del agua. Las formas de nadar, a sable, estilo libre, espalda, braza y mariposa, son diferentes, pero para los niños, el primer énfasis debe estar en:

##### a) Adaptación al Medio Acuático

Uno de los principales desafíos en la enseñanza de la natación es ayudar al niño a adaptarse al agua, lo cual puede ser bastante difícil para muchas personas, especialmente para aquellas que no están acostumbradas a ir debajo del agua. El agua crea una sensación de ingravidez que puede generar miedo, lo que hace esencial crear un entorno seguro y progresivo para que el niño gane confianza en este nuevo medio. Tal adaptación es clave, ya que el niño empieza a sentirse cómodo y seguro, lo cual es el primer paso para desarrollar habilidades acuáticas más avanzadas (Cordero, 2018)

##### b) Movimientos Básicos: Flotación, Patada y Brazada

Los movimientos básicos en natación incluyen la flotación, el desplazamiento con la patada y la acción de los brazos. Estos movimientos funcionales implican habilidades motoras gruesas que el niño va aprendiendo de forma progresiva. Por ejemplo, la flotación es fundamental para que el niño llegue a comprender cómo se puede mantener el cuerpo en situaciones de equilibrio sobre el agua, sin que el agua le evite flotar. Aprender a

coordinar la patada con el movimiento de los brazos se sitúa en un estadio intermedio antes de poder llevar a cabo los ejercicios.

### **c) Beneficios Físicos**

A parte de las habilidades motrices, la natación posee beneficios fisiológicos. Fortalece el sistema cardiovascular y mejora la resistencia física, ya que involucra el uso de prácticamente todos los músculos del cuerpo. A su vez, el agua reduce el impacto sobre las articulaciones, permitiendo que los niños practiquen de manera segura y sin riesgo de lesiones, lo que la convierte en una actividad ideal para su desarrollo. (Fernández, 2018)

## **2.2 Beneficios**

La práctica de la natación implica el uso de dos tercios de los músculos totales del cuerpo, potenciando simultáneamente la fuerza, resistencia y flexibilidad. En consecuencia, ha sido galardonado con el título de "deporte más completo".

“En el ámbito acuático, el peso corporal de un individuo se sitúa alrededor del 10% de su peso corporal normal, y el margen de movilidad es significativamente superior”, El doctor Juan Eduardo Santorcuato, experto en traumatología y responsable del Programa de Trauma de Hombro en la Clínica Universidad de los Andes, detalla esta información. Sin embargo, la natación para niños no solo es útil para perfeccionar la técnica, sino que también ofrece numerosas ventajas, como las que analizaremos a continuación de acuerdo con lo señalado (nautilus, s.f.)

### **1. La natación para niños ayuda a mejorar la respiración**

Los profesionales de la salud sugieren a los progenitores de niños con dificultades respiratorias que elijan la natación, dado que este deporte contribuye al sistema cardiorrespiratorio. La práctica en el agua fomenta la adecuada respiración y también se potencian los músculos cardíacos, reduciendo las probabilidades de que aparezcan o se intensifiquen algunas afecciones o complicaciones.

### **2. Mejora la circulación sanguínea**

La práctica de nadar tres veces a la semana potencia significativamente la circulación sanguínea, optimizando la repartición de los nutrientes en el organismo y, por ende, la oxigenación.

### **3. La natación para niños ayuda a controlar el peso**

La obesidad infantil representa un serio problema en la nación, de acuerdo con cifras del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), un tercio de los niños de 5 a 9 años en Brasil padecen sobrepeso. Mediante la práctica de natación para niños, se puede luchar contra este problema y perder peso a través de una actividad física entretenida y lúdica.

#### 4. La natación para niños favorece un sueño más tranquilo

Como toda actividad física, la natación contribuye a que los niños tengan un sueño más sereno, dado que el ejercicio es muy intenso y facilita su duerme, permitiéndoles relajarse y descansar durante toda la noche.

#### 5. La natación es divertida y segura para los niños

Además de ser un ejercicio físico beneficioso para la salud, la natación para los niños también resulta entretenida, dado que les brinda la oportunidad de interactuar con sus amigos mientras asisten a sus lecciones. La piscina del condominio hace que los niños sean felices jugando con sus amigos y vecinos, contribuyendo así al desarrollo de sus capacidades sociales. A su vez, el dominio del nadar es fundamental para evitar accidentes: el niño que cae en la piscina, por ejemplo, sabe nadar hasta la orilla para pedir ayuda. También es importante que el niño entienda las recomendaciones de seguridad para nadadores de la piscina, de tal forma que todos los usuarios tengan la posibilidad de disfrutar de la buena vida de todos en una situación segura.

### 2.3 Fundamentos básicos de la natación

Se implementó inicialmente un examen de evaluación de las habilidades motrices acuáticas, basándose en el autor (Ortiz, 2014) para establecer el grado de desarrollo de los niños en relación con:

1. **Familiarización:** que contempla descender por la escalera hacia el agua sin dificultad, desplazarse de manera segura al margen y experimentar temor al lanzarse al agua.
2. **Respiración – Inmersión:** responsable de determinar si un código se sumerge al rebosadero en apnea inspiratoria y si recoge una anilla de fondo a dos metros de profundidad.
3. **Flotación:** se realiza una evaluación de la capacidad de mantener la flotación estático vertical, horizontal ventral y horizontal dorsal durante un período de cinco segundos.
4. **Deslizamiento:** se refiere al movimiento de desplazamiento realizado tendido en posición prono y supino, impulsado por una pared.
5. **Propulsión:** se refiere a la capacidad del niño para desplazarse con material en las manos y en punto muerto sin asistencia, así como para nadar a través de alguna técnica deportiva.
6. **Actitud:** en la que se valora la ejecución de las directrices establecidas, la presencia de una actitud laboral positiva y la integración en el colectivo. En el periodo denominado Pre Intervención, se implementó un programa de actividades al grupo experimental en el marco del proceso educativo del nadador durante un periodo de ocho semanas. Posteriormente a esta fase, el instrumento fue nuevamente implementado durante un periodo de post intervención.

## **2.4 Que es la Inhibición Motriz**

La inhibición psicomotora alude a una reducción en la habilidad de un individuo para iniciar o ejecutar movimientos voluntarios. Este indicador puede exhibirse de diversas formas, tales como una reducción en la velocidad de los movimientos, una ausencia de coordinación, una postura tensa o rígida, o una reducción en la expresividad facial y gestual (psicotextos, s.f.).

## **2.5 La Inhibición Motriz en Niños**

La inhibición motriz hace referencia a la dificultad que presentan en ocasiones algunos niños a la hora de realizar de forma fluida y coordinada los movimientos por la inseguridad que tienen en ellos, el miedo a que no puedan realizar correctamente este motor o por la falta de confianza en sus habilidades físicas. Dicho fenómeno puede llegar a afectar también al desarrollo motor de los niños. La inhibición motriz presenta diferentes manifestaciones, del tipo miedo al fracaso o ante la posibilidad de no poder realizar un movimiento correctamente. En el contexto de la natación, estos bloqueos emocionales pueden hacer que el niño evite participar o que realice los movimientos. (Neivith Jara-Fuentes, 2022)

## **3. Erradicación de la Inhibición Motriz a Través de la Natación**

La natación puede ser una herramienta eficaz para superar la inhibición motriz, ya que permite al niño enfrentarse gradualmente a sus miedos y trabajar sobre sus inseguridades en un entorno controlado. Existen varias estrategias que pueden ayudar:

### **a) Desensibilización gradual**

La desensibilización gradual es un enfoque utilizado en muchos programas relacionados con la enseñanza de la natación. Se define como darle tiempo al niño para que se vaya acostumbrando al contacto con el agua de manera progresiva, desde mojarse las manos y los pies, hasta aprender a zambullirse y también a nadar en mayor profundidad. Sabemos que se relaciona con la reducción de la sensación de miedo y de ansiedad que el niño puede sentir en el agua y al mismo tiempo, ayudará al niño a reforzar su autoestima. (Pérez, 2019).

### **b) Juegos y Actividades Lúdicas**

Consideramos que en la enseñanza de la natación los juegos y el carácter lúdico son muy importantes, pues permiten al niño aprender mientras se divierte jugando con otros. Los juegos acuáticos ponen al niño en situación de relajarse, de ir dejando las tensiones que le bloquean y sentirse más seguro en el agua. Además, el juego hace aflorar la motivación y la predisposición del niño.

### **c) Repetición y Refuerzo Positivo**

La repetición de los movimientos es importante para el aprendizaje motor. Cuanto más practique el niño los movimientos de natación, más seguro se sentirá. A lo largo de este proceso, el refuerzo positivo juega un papel fundamental. El reconocimiento de pequeños logros, el elogio por los esfuerzos y el establecimiento de metas alcanzables son estrategias que fomentan la autoestima y reducen el temor al fracaso. (Cordero et al., 2018).

## **4. Beneficios Psicológicos y Sociales de la Natación**

Al margen de sus beneficios en el plano físico, el ejercicio de nadar afecta con suma importancia al estado de bienestar de los niños tanto a nivel emocional y social. En la medida que perfeccionan las habilidades motoras correspondientes, los niños sienten que tienen control de su cuerpo y eso contribuye a que se sientan más seguros. Esta seguridad se extiende igualmente al plano social porque nadar suele ser una actividad que se hace en una situación grupal, donde se favorecen capacidades sociales como la cooperación, la empatía o el trabajo en grupo.

### **2.6 Que es la Coordinación en el Cuerpo Humano**

Según (Rubio, 2021) Desde una perspectiva anatómica, la coordinación se define como la habilidad de los músculos esqueléticos corporales para sincronizarse en su trayectoria y movimiento para ejecutar una acción técnica.

Esta capacidad se deriva de la sincronización armónica entre el sistema nervioso y la musculatura, donde nuestro cerebro transmite instrucciones que se propagan a través de la médula espinal, alcanzan los nervios periféricos y, a su vez, se propagan a la musculatura activando el esqueleto. Este equilibrio nos permite regular nuestro tono muscular y ejecutar movimientos precisos y finos.

En relación con este concepto, se puede discutir la coordinación neuromuscular, una habilidad que puede presentar alteraciones en aproximadamente el 8% de los niños en edad escolar. Los niños con trastornos neuromusculares pueden experimentar dificultades en la educación motora y, debido a sus dificultades en la coordinación motora, pueden exhibir un caminar inestable, ser susceptibles a tropezarse, chocarse con frecuencia o carecer de la habilidad para sujetar adecuadamente ciertos objetos.

La coordinación motriz alude a la habilidad del sistema nervioso para regular y orientar los movimientos del cuerpo de manera fluida y precisa. Implica la interacción armoniosa entre músculos, articulaciones y sistemas sensoriales.

Según la Real Academia Española, coordinación es la acción y efecto de coordinar, y motriz hace referencia a los movimientos del cuerpo. (Marcano, 2024).

## **2.7 Clasificación de la Coordinación**

Según (Jervis, 2020), La categorización más aceptada engloba siete habilidades físicas coordinativas que son esenciales para todas las modalidades deportivas, aunque con distinta relevancia.

Estas se manifiestan como componentes fundamentales de las actividades deportivas, aunque siempre existen algunas que sobrepasan a las demás en función del deporte o disciplina en cuestión.

Las capacidades en cuestión comprenden la diferenciación, el acoplamiento o sincronización, el ritmo, el equilibrio, la readaptación o cambio, la orientación y la reacción.

- **Capacidad de diferenciación**

Se refiere a la capacidad que permite obtener una coordinación de precisión extrema acudiendo a las fases parciales de movimiento.

Desde el punto de vista académico, se refiere a la capacidad que permite coordinar en diferentes partes del cuerpo múltiples movimientos para obtener una precisión elevada y economía de todo el movimiento.

El grado de manifestación de esta habilidad permite al atleta conseguir una estructura apropiada de sus movimientos parciales, una sincronización exacta y una percepción adecuada de su propio cuerpo.

Así, puede lograr una alta precisión, celeridad y eficiencia en la ejecución del movimiento.

Esta habilidad se manifiesta en disciplinas como los deportes de combate, los deportes de resistencia, los deportes con secuencias constantes de movimiento y los deportes de juego, que requieren una precisión elevada en contextos diversos.

- **Capacidad de acoplamiento o sincronización**

Se refiere a la habilidad para coordinar de manera eficiente movimientos parciales corporales entre sí y en relación con el movimiento total que se lleva a cabo, con el objetivo de integrar habilidades motrices mecanizadas.

En ciertas disciplinas deportivas, la sincronización resulta fundamental para la realización de movimientos armónicos y eficaces con todas las partes del organismo.

En otras disciplinas deportivas, la sincronización debe ser contemplada en conjunto con otras acciones que demanden la manipulación de implementos, tales como componentes del juego o armas.

La gimnasia y las disciplinas deportivas que amalgaman técnicas de recorrido con habilidades tales como girar, correr, saltar o lanzar requieren una sincronización efectiva.

- **Capacidad rítmica o ritmo**

Se refiere a la habilidad para generar, a través del movimiento, un ritmo externo o interno. Esta abarca las variaciones dinámicas distintivas en una secuencia de movimientos que se llevan a cabo durante la interpretación motora.

Principalmente se refiere a la habilidad para adoptar un ritmo específico y ajustarlo de manera adecuada a la ejecución del movimiento.

Esta habilidad es intrínsecamente vinculada a los deportes con acompañamiento musical; sin embargo, su relevancia no disminuye para el adecuado aprendizaje de competencias en los deportes que demandan una secuencia de movimiento dentro de un tiempo y un espacio específicos.

- **Capacidad para mantener el equilibrio**

La capacidad para alcanzar un equilibrio óptimo, se identifica como la capacidad del organismo para mantener una posición óptima o un estado óptimo, siempre que se considere el propio centro de gravedad; de forma que se pueda llevar a cabo durante la ejecución de acciones que susciten un equilibrio ya sea estático o bien dinámico.

Dicha habilidad presenta también variaciones en función de la disciplina, pero puede evidenciarse en disciplinas tales como el ciclismo, el esquí y los deportes de combate, fundamentalmente en el judo o en la lucha.

El equilibrio constituye un requisito esencial para la realización de cualquier modalidad de movimiento

- **Capacidad de readaptación o cambio**

Se refiere a la habilidad para modificar una acción corporal programada, fundamentándose en la percepción de variaciones durante su desarrollo. Se refiere a la capacidad de adaptación a las nuevas circunstancias que emergen durante la ejecución de una actividad física.

La readaptación se encuentra intrínsecamente vinculada con disciplinas deportivas como el fútbol, donde el jugador realiza un análisis constante de las circunstancias de sus compañeros y adversarios, además de su situación personal.

La interpretación precisa de las fluctuaciones de situación y la anticipación precisa del tipo apropiado de readaptación constituyen elementos esenciales de esta habilidad.

- **Capacidad de orientación**

Se refiere a la habilidad para establecer la ubicación y las trayectorias del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación con un ámbito de acción específico (terreno de juego) o con un objeto en movimiento (balón, competidor o compañero).

Esta habilidad es particularmente relevante para los deportes técnicos, los deportes de combate y los deportes de juego, dado que el atleta debe modificar de manera consecutiva y de diversas maneras su posición en el espacio. Se trata de una habilidad esencial para los deportes colectivos o de equipo.

- **Capacidad de reacción**

Se refiere a la habilidad para iniciar y realizar acciones motoras de manera apropiada en un breve intervalo de tiempo, en respuesta a una señal.

La reacción debe ocurrir a una velocidad necesaria para la acción, por lo tanto, la reacción más rápida puede ser también la más efectiva.

Las señales disponibles pueden ser de naturaleza acústica u óptica. Por ejemplo, el disparo que señala el comienzo de la competencia, o acciones de movimiento como la ejecución de un tiro penal, representan algunas indicaciones que requieren una pronta respuesta por parte de un deportista.

- **Categorización de variable independiente:** En el presente estudio, se trata sobre la inhibición motriz, definida como la dificultad o resistencia para realizar movimientos de forma fluida y coordinada, comúnmente influenciada por elementos emocionales o psicológicos como la inseguridad, el temor o la ansiedad. En la natación, esta inhibición puede dificultar el aprendizaje de habilidades como la flotación o el movimiento del brazo, ya que la inhibición que experimentan aquellos niños tiende a hacerles evitar la práctica de la misma o realizarla erróneamente, siempre y cuando el aprendizaje sea puesto en peligro por el temor o la falta de confianza.
- **Categorización de variable dependiente:** Categorización de la variable dependiente: En este estudio, los fundamentos básicos en natación incluyen habilidades tan básicas y necesarias como son el movimiento del brazo, la respiración y la flotación. Estas habilidades permiten a los niños desenvolverse en el medio acuático eficaz y con seguridad. La inhibición motriz puede influir sobre el desarrollo de estos fundamentos, dado que los niños con mayores dificultades emocionales para moverse o aprender les resultará más difícil, el dominio de las habilidades motrices.

## **Estado del arte**

El estado del arte es un aspecto necesario en los trabajos de investigación para conocer el estado actual del problema que se investiga, el horizonte conceptual en el que se ha partido para ello, qué se ha avanzado respecto a ello y los conocimientos que aún hay que dominar. En el abordaje del problema de los fundamentos básicos de la natación y la eliminación de la inhibición motriz es necesaria una búsqueda exhaustiva de los elementos de información: estudios, investigaciones, artículos académicos, etc. Nadar supone una variedad de estímulos del medio que favorecen el desarrollo psicomotor de los niños. La adaptación al medio acuático supone una excelente posibilidad para poder desarrollar la psicomotricidad, puesto que los chicos tienen que aprender a sincronizar unos movimientos dentro de un medio distinto al terrestre (BORGES, 2016).

La natación es considerada una actividad de gran impacto, a partir del momento en el que va a favorecer el desarrollo integral de los chicos, conteniendo la misma gran variedad de estímulos que redundará en el desarrollo psicomotor, cognitivo y afectivo. Por medio del agua, los chicos van a ir incrementando el conjunto de repertorio motor y mejorando la coordinación y el equilibrio; así como también entrenando las habilidades sociales y emocionales que llevan inscritos para su desarrollo.

El análisis de los fundamentos básicos de la natación y de su incidencia en la erradicación de la inhibición motriz de los niños y niñas en el mundo es muy significativo para poder dar cuenta de cómo esta actividad en concreto puede contribuir al desarrollo motor de los niños y niñas, así como la manera de poder superar la inhibición motriz. Profundizar en el tema a nivel mundial puede permitirnos poder acumular prácticas exitosas y/o programas desarrollados, como así también dificultades recurrentes encontradas en los diversos contextos culturales y socioeconómicos. (Mendes, 2016)

El análisis de los fundamentos básicos de la natación y de su incidencia en la erradicación de la inhibición motriz en los niños y niñas en el ámbito mundial es muy significativo por varias razones. Para empezar, la natación es una actividad física completa; en ella se hace uso coordinado de muchos músculos y, por tanto, es un recurso importante de desarrollo motor integral para los niños. Entender cómo se enseñan y se llevan a cabo estos fundamentos en distintas partes del mundo puede permitirnos posicionar las buenas prácticas y poder facilitar su adaptación a diferentes contextos culturales y socioeconómicos.

## **Antecedentes Nacionales**

El desarrollo de los fundamentos básicos de la natación tiene una importancia capital en la superación y la eliminación de la inhibición motriz de los niños a nivel nacional. La natación como actividad física completa; desarrolla habilidades motoras fundamentales, confianza en el agua, coordinación y equilibrio.

Al respecto (Gómez, 2012) manifiesta que "A nivel nacional, se hace necesario, que se establezcan programas de enseñanza de natación centrados en los/a aquellos aspectos:

**1. El desarrollo de habilidades motoras básicas:** Los programas de natación deben centrarse en enseñar a los niños los fundamentos básicos de la natación: la flotación, la respiración correcta y los movimientos de brazos y piernas. Estas capacidades motoras fundamentales son vitales para que los pequeños se sientan tranquilos y a gusto en el agua, lo que ayuda a eliminar la inhibición motora.

**2. Seguridad en el agua:** resultará de gran importancia que los niños adquieran habilidades elementales de seguridad en el agua, como la flotación y moverse en el agua en diferentes posiciones; además de la capacidad de reconocer y reaccionar ante situaciones que entrañan algún peligro en el agua. También es fundamental la enseñanza de técnicas de rescate elementales de tal forma que los niños estén asegurados en el medio acuático.

**3. Fundamento de la confianza y la autoestima:** La enseñanza de la natación ha de ser diseñada para promover la confianza y la autoestima que ayudan en la superación de la inhibición motora y desarrollar una inclinación hacia la natación positiva. Tener éxito en la ejecución de nuevas habilidades en el agua puede incrementar la autoestima y por ende la confianza que los niños tienen en sí mismos.

**4. Inclusión y accesibilidad:** Ha de resultar importante que los programas de enseñanza de la natación sean inclusivos y accesibles para todos los niños, independientemente de su nivel de habilidad, edad o condición física.

Esto puede implicar adecuar las clases y adaptarlas para así satisfacer las necesidades individuales de los niños con discapacidad o con dificultades específicas del aprendizaje, y la garantía de las instalaciones y equipos idóneos para lograr la seguridad y un nivel de confort para todos los implicados. Los elementos básicos de la natación tienen una incidencia significativa en la erradicación de la inhibición motriz infantil en el ámbito nacional. Impulsar la enseñanza de la natación desde la más tierna infancia y concentrarse en desarrollar hábitos de práctica motriz básica, seguridad en el agua, confianza e inclusión puede facilitar llegar a garantizar que todos los niños cuenten con un buen sistema de oportunidades para disfrutar de los elementos positivos que proporciona la natación y para superar con éxito cualquier inhibición motriz que puedan llegar a tener.

## CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

Este capítulo describe el enfoque metodológico adoptado para llevar a cabo la investigación titulada “Fundamentos Básicos de la Natación y su Erradicación de la Inhibición Motriz en Niños(as) de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco-Río”. Se utilizó un diseño cuasi experimental con enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), permitiendo observar y medir los efectos de la aplicación de fundamentos de natación sobre la inhibición motriz. El estudio se desarrolló en el contexto real de la institución educativa, lo que la encuadra dentro de la tipología del enfoque de campo. Para este trabajo se utilizaron dos instrumentos, el Test de Control y Seguimiento de la Actividad Acuática (Moreno y Gutiérrez, 1994), y el Test Motor SportComp RICYDE, para analizar tanto la habilidad acuática como la coordinación motriz de los sujetos. Los datos procedieron de la aplicación de los pretest y postest, siendo procesados con Excel y el software estadístico SPSS. Finalmente, se formularon hipótesis para comprobar la relación entre las variables estudiadas

### 3.1 Diseño de Investigación

La investigación se desarrolla bajo un enfoque cuasi experimental, dado que la selección de la muestra no sigue un proceso aleatorio, sino que se fundamenta en criterios establecidos de antemano. La metodología empleada es de tipo descriptivo, con énfasis en la observación del comportamiento de los participantes en cuanto a la variable dependiente (Fundamentos Básicos de la natación). El propósito es recopilar datos cuantitativos que evidencien los efectos generados por la variable independiente (Inhibición Motriz).

### 3.2 Tipo de Investigación.

La investigación: Fundamentos Básicos de la Natación y su Erradicación de la Inhibición Motriz en Niños, se sustentó en el paradigma crítico propositivo, tomando como enfoques:

**Cualitativo:** "Se estudió y analizó las características, atributos y aspectos de las dos variables y la población inmersa en el proceso investigativo."

**Cuantitativo:** "Los resultados derivados de la implementación de los instrumentos se manifiesta de forma numérica y mediante gráficos estadísticos."

**Investigación de campo:** "Para la obtención de la información, el investigador recurrió al lugar de los hechos, es decir, a la Institución donde se realiza la investigación y se basó en los resultados observados y recaudados."

**Explicativo:** "Persigue describir e interpretar un problema, pero también intenta encontrar las causas del mismo. Se apoyó en una investigación básica que permitió determinar un nivel de la existencia del problema en el lugar de los hechos, además se encuentra debidamente estructurada y sistematizada."

**Exploratoria:** “No busca proporcionar una explicación acerca del problema, sino únicamente recolectar e identificar antecedentes generales, números y cuantificaciones, temas y tópicos relacionados con el problema en estudio, y sugerencias de aspectos relacionados que requieren un análisis exhaustivo en investigaciones futuras.”

### **3.3. Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **3.3.1 Técnica de recolección de datos**

Un test es una herramienta o procedimiento diseñado para medir o evaluar ciertos aspectos específicos, ya sea habilidades, conocimientos, características personales, o condiciones de salud. Los test se utilizan en una variedad de estudios, y cada uno tiene su propio propósito particular.

#### **3.3.2 Instrumento de recolección de Datos**

##### **3.3.2.1 Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994**

El primer instrumento seleccionado es el Test de Control y Seguimiento de la Actividad Acuática, desarrollado por Moreno y Gutiérrez en 1994, es un instrumento concebido para evaluar y supervisar el rendimiento y las competencias en actividades acuáticas. Este test se utiliza principalmente en el contexto de la educación física, la formación de los individuos para lo cual se debe dar a conocer los fundamentos básicos de la natación como lo es la flotación, respiración, impulsión brazada, patada para completar el estilo crol o más conocido como el estilo libre de la natación.

**Los baremos definidos para este instrumento son:**

- **R= Regular:** Esta próximo a alcanzar los conocimientos requeridos
- **B= Bueno:** Logra los conocimientos requeridos
- **MB= Muy Bueno:** Domina los aprendizajes requeridos

##### **3.3.2.2 Test Motor SportComp RICYDE**

El segundo instrumento seleccionado fue el Test Motor SportComp RICYDE, que es una herramienta especializada y utilizada para evaluar capacidades físicas y habilidades motoras en el contexto del deporte y el rendimiento físico, el cual, ayuda a medir la

coordinación de los estudiantes mediante el test basado en 4 pruebas en un determinado tiempo en las cuales incluye salto, velocidad, reacción y repetición

### **3.4 Hipótesis**

¿Los fundamentos básicos de la natación podían ser favorecedores de la eliminación de la inhibición motriz en niños?

- **Hipótesis Nula ( $H_0$ ):** La práctica de los fundamentos básicos de la natación no podía contribuir significativamente en la eliminación de la inhibición motriz en niños.
- **Hipótesis Alterna ( $H_1$ ):** La práctica de los fundamentos básicos de la natación podía contribuir significativamente a la eliminación de la inhibición motriz en niños en base a la adquisición de confianza y de habilidades motoras.

### **3.5 Recolección de Datos**

Se llevó a cabo un pre test con el objetivo de recolectar datos relevantes sobre el desempeño de los niños de la Unidad Educativa “Nuestro Mundo de Correo”. Para ello, se aplicaron dos pruebas específicas: una orientada a evaluar la coordinación motriz y otra centrada en los fundamentos básicos de la natación. Las evaluaciones se desarrollaron en dos espacios de la institución: la cancha deportiva y la piscina, con el fin de asegurar condiciones adecuadas para cada tipo de prueba.

Posteriormente, los datos recolectados fueron organizados y analizados inicialmente mediante hojas de cálculo en Excel, lo cual permitió una sistematización preliminar. A continuación, se procedió al procesamiento estadístico más detallado utilizando el software SPSS, con el propósito de obtener resultados más precisos y fundamentar las conclusiones del estudio.

### **3.6 Población de estudio y tamaño de muestra**

La población de estudio está constituida por niños que participan en actividades de natación y coordinación en la institución educativa Nuestro Mundo Eco Rio. La población objetivo incluye a niños en edad escolar que están en las etapas de aprendizaje de natación y que muestran signos de inhibición motriz que podría afectar su desempeño.

#### **3.6.1 Población**

Estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Nuestro Mundo Eco Rio”.

*Tabla 1 Población*

<b>Estudiantes</b>	<b>Número de Estudiantes</b>
<b>Octavo “A”</b>	<b>35</b>
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>

### **3.6.2 Muestra**

Los participantes de estudio fueron seleccionados por muestreo, estos pertenecen al Paralelo “A” de Octavo Año de Educación General Básica.

*Tabla 2 Muestra*

<b>Estudiantes</b>	<b>Número de Estudiantes</b>
<b>Masculino</b>	<b>8</b>
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>

### **3.6.3 Métodos de análisis, y procesamiento de datos.**

#### **3.6.4. Procesamiento y Análisis de Datos.**

##### **1. Métodos de análisis:**

Se recopilaron datos del pre test y post test aplicados a los estudiantes de la Unidad Educativa “Nuestro Mundo Eco Rio”, mediante pruebas realizadas en la cancha y la piscina, enfocadas en coordinación y fundamentos de natación. Los resultados fueron procesados inicialmente en Excel, lo que permitió comparar el rendimiento antes y después de la intervención. Se utilizó una tabla de baremos como referencia y se elaboró una gráfica que mostró, en porcentajes, el desempeño de los estudiantes en la fase post intervención, reflejando los avances obtenidos.

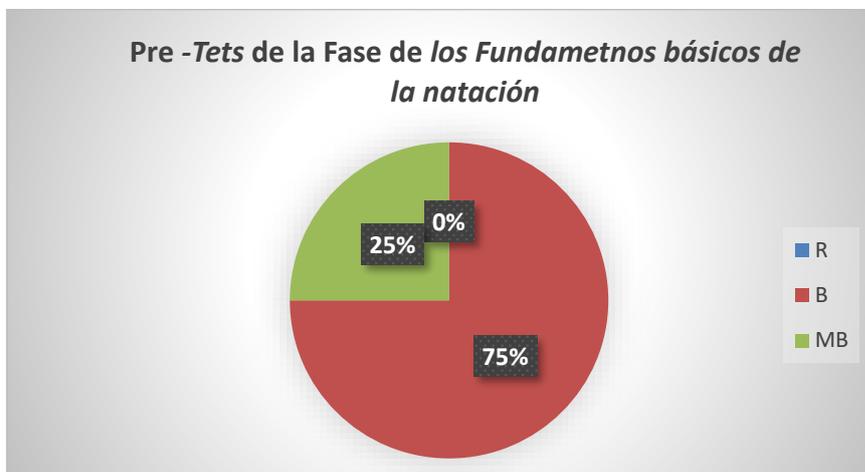
##### **2. Métodos de procesamiento:**

Luego del análisis inicial de los resultados obtenidos en Excel se utilizó el programa estadístico SPSS para una evaluación más exhaustiva. Se llevaron a cabo pruebas de normalidad, utilizando las pruebas Shapiro-Wilk para muestras muestrales de tamaño inferior a 30 participantes y Kolmogorov-Smirnov para muestras muestrales de tamaño superior a 30. Con ello se pretendía comprobar si los datos procedentes del post test de SportComp, así como los datos obtenidos en el post test de habilidades básicas de natación, seguían una distribución normal. A partir de dicha prueba se pudo determinar la existencia de las mejoras obtenidas en fundamento de las habilidades motrices y de coordinación de los niños y niñas sujetos a evaluación.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION

### 4.1 Resultados

#### 4.2. Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994

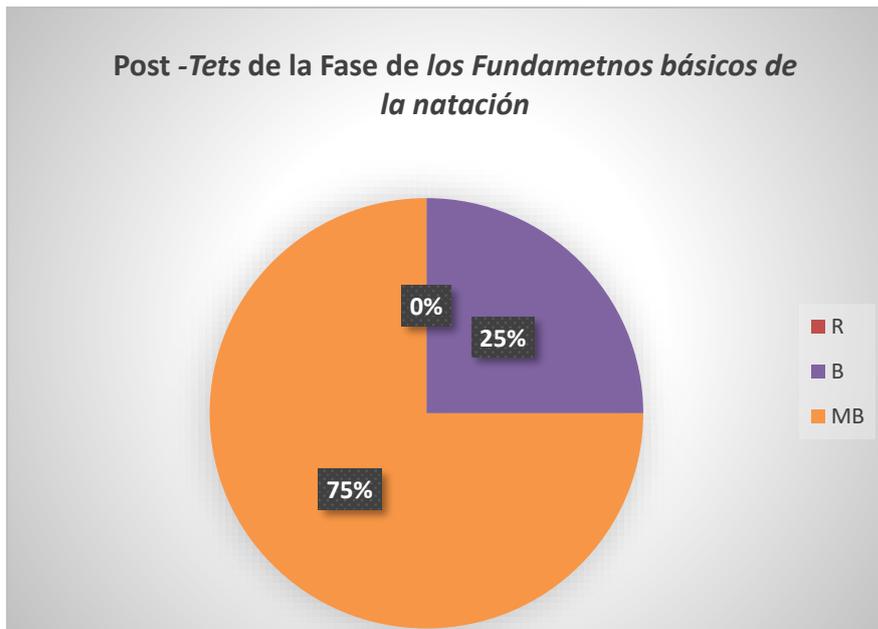


**Figura 1** Pre -Test de la Fase de los Fundamentos básicos de la natación

**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline, 2024

En la figura N°1 podemos observar los datos del Pre test de la Fase de los Fundamentos básicos de la natación refleja una polarización entre los extremos "Muy Bueno" y "Regular". El 25% de los estudiantes ha alcanzado un nivel aceptable (Muy Bueno) en lo que se refiere a la base de los fundamentos de la natación como lo son: Flotación, familiarización, respiración, etc. Así mismo aún hay una participación del 75% (Buena) de estudiantes que requiere intervención para equilibrar los resultados. Esto sugiere que la enseñanza es efectiva, pero necesita ajustes para reforzar a quienes aún presentan dificultades.

El 75% de los datos reflejan una distribución desigual en el aprendizaje de los Fundamentos Básicos de la Natación en los niños. Sin embargo, el 25% de los estudiantes ha logrado un nivel aceptable, pero todavía queda un 75% que experimenta dificultades en la mejora de sus habilidades; lo que nos muestra que la mayoría de estudiantes en las habilidades requerirán refuerzo. Los 75% en el nivel "Buena" indican que un grupo ha adquirido la habilidad, pero todavía no con la excelencia. Lo cual nos supone que muchos de ellos, con un trabajo de enseñanza por medio de las estrategias que se proponen, llegarán al nivel "Muy Bueno". En general, el 25% del grupo ha logrado un desempeño aceptable o destacado, lo que indica que la metodología utilizada es efectiva para la mayoría. Sin embargo, el alto porcentaje de estudiantes en "Buena" (65%) es una señal de alerta, ya que refleja que una parte significativa del grupo aún no domina los Fundamentos Básicos de la natación de manera confiada y segura.

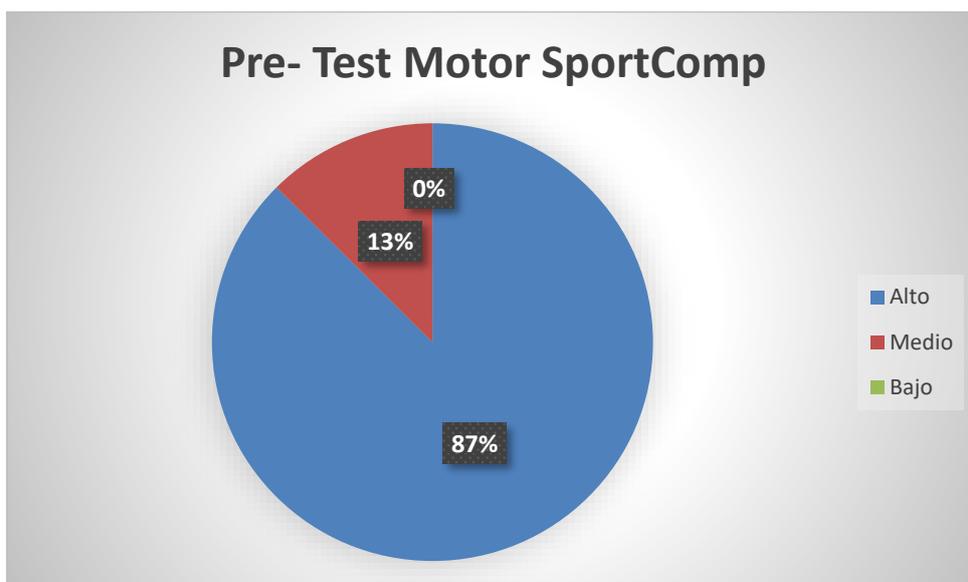


**Figura 2** Post- Test de la Fase de los Fundamentos Básicos de la Natación  
**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline, 2024

En la figura N°2 de los datos del Post-Test de la Fase de los Fundamentos Básicos de la Natación, se pueden observar los resultados de la gráfica obtenida del Post test. En esta gráfica se puede ver que existen mejoras en estos datos, ya que el 75% de los estudiantes ha obtenido un nivel considerado "Bueno" o "Muy Bueno" en sus habilidades. El porcentaje "Bueno" (25%) indica que los niños empiezan a adquirir las habilidades, pero es necesario ayudar a esa pequeña parte de los niños para homogeneizar el aprendizaje y permitir que sepan poner en práctica sus habilidades.

Los datos muestran que, al comparar con los resultados del Pre Test, el porcentaje de los Fundamentos Básicos de la Natación es positivo ya que el 75% de los niños han alcanzado el nivel de "Muy Bueno". Con el nivel de "Muy Bueno" se revela que el grupo de niños tiene un dominio aceptable de la práctica de las fases de la natación. También se puede ver que el 25 % se encuentra en el nivel "Bueno", lo que manifiesta que si bien han conseguido la habilidad, aún necesitan ajustes en las fases de la natación y su técnica para poder consolidarla del todo. El significado de esta evolución es que la mayoría de los estudiantes ha logrado una mejora significativa.

### 4.3. Test Motor SportComp

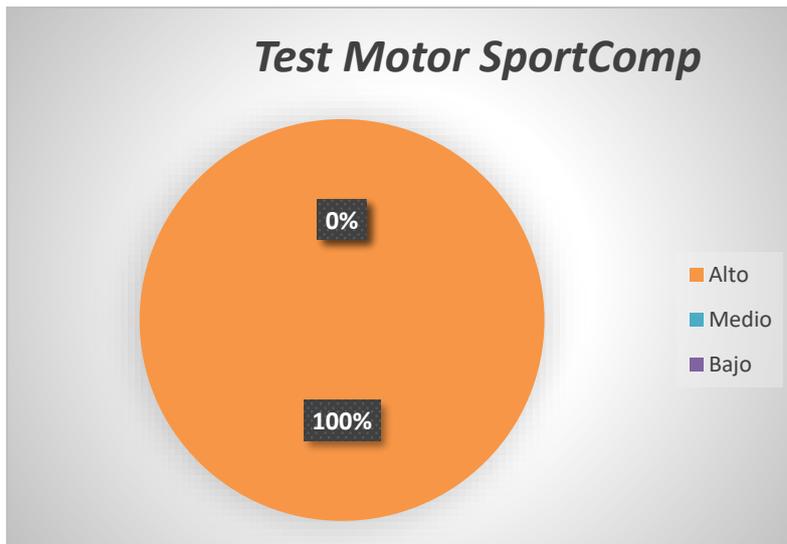


**Figura 3** Pre- Test Motor SportComp

**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline, 2024

En la gráfica N°3 de datos obtenidos mediante el Test SportComp por medio de una tabla de varemos que se explica por: Alto (87%) la mayoría de los resultados se encuentran en esta categoría, lo que indica un rendimiento elevado en el test. También se encuentra el valor Medio que equivale al (13%) por lo cual se encuentra en la categoría media, lo que sugiere que algunos niños tienen un rendimiento intermedio. Y por último nivel Bajo el cual equivale al (0%): No hay resultados en la categoría baja, lo que muestra que ninguno de los participantes obtuvo un desempeño deficiente.

Los resultados del Test Motor SportComp muestran un desempeño mayoritariamente alto, con un 87% de los participantes alcanzando este nivel. Esto indica que la mayoría de los evaluados poseen una capacidad motriz sobresaliente o que las condiciones del test favorecen un alto rendimiento. El 13% que se encuentra en el nivel medio sugiere que hay un grupo con un desempeño aceptable, pero que aún tiene margen de mejora. Esto podría deberse a factores como diferencias en entrenamiento, experiencia o condiciones físicas. La ausencia de resultados en el nivel bajo (0%) es un indicativo positivo, ya que demuestra que ninguno de los participantes tuvo un rendimiento deficiente. Esto sugiere que la prueba está bien estructurada y que los evaluados cuentan con una preparación mínima suficiente para obtener resultados aceptables.



**Figura 4** Post- Test Motor SportComp

**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline, 2024

La representación gráfica circular plasmada ilustra los resultados alcanzados por los sujetos evaluados en el post test del Test Motor SportComp, que valora las habilidades motrices, y se puede ver que: 100% de los sujetos evaluados se situaron en nivel alto y 0% en niveles medio y bajo. Este resultado da fe de una mejora importante en las habilidades motrices de los sujetos evaluados, ya que todos ellos logran llegar al nivel más alto tras la intervención. La inexistencia de porcentajes en los niveles medio y bajo hace ver que el programa de actividades que hemos puesto en práctica ha tenido un efecto igualitario en el conjunto de los sujetos evaluados, lo que ya nos indica que la metodología implementada ha sido satisfactoria.

En el post test del Test Motor SportComp se puede observar que el 100% de los sujetos evaluados alcanzó el nivel alto, en tanto que el 0% alcanzó los niveles medio o bajo. Los resultados devuelven una mejora contundente en las habilidades motrices de los sujetos evaluados, de igual modo se aprecia que la fase posterior de la evaluación corresponde a una situación óptima generalizada de la intervención. Lo anterior valida la pertinencia del programa de actividades puestas en práctica y sustenta el deseo de mantener este tipo de soluciones metodológicas.

#### 4.4. Análisis

Tabla 3 Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PostTestSportComp	0,187	8	,200*	0,918	8	0,411
PostTestFundamentosBasicosNatacion	0,246	8	0,169	0,891	8	0,239

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Datos procesados en SPSS

**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline

En la prueba de normalidad, evaluamos los datos del post test SportComp y post test Fundamentos Básicos de la Natación de los niños. Si la cantidad de individuos que se evaluaran son mayores a 30, aplicamos la prueba de normalidad de Kolmogotov-Smirnov; de lo contrario, se utilizara la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk como lo realizamos en este caso. La prueba de normalidad indica que, se distribuyen normalmente, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, recomendada especialmente para muestras pequeñas ( $n < 50$ ).

Los resultados obtenidos son los siguientes: Post-Test nnSportComp : Estadístico = 0.918, Sig. (p) = 0,411, y del Post-Test Fundamentos Básicos Natacion: Estadístico = 0.891, Sig. (p) = 0,239. El valor de significancia (p-valor) en ambos casos es mayor a 0.05, lo cual indica que no se rechaza la hipótesis nula de normalidad. Es decir, los datos se distribuyen de manera normal en ambas variables evaluadas.

Dado que los valores p en ambas variables son mayores que 0.05, se concluye que los datos del post test de SportComp y de Fundamentos Básicos de la Natación presentan una distribución normal, por lo tanto, es válido utilizar pruebas paramétricas en los análisis estadísticos posteriores.

En las siguientes figuras se observa los datos de los Test, muestran una tendencia hacia la centralización en valores positivos.

**Tabla 4 Prueba de Muestras Emparejadas**

	Diferencias emparejadas					t	gl	Significación	
	Media	Desv. estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior			P de un factor	P de dos factores
PostTestSportComp	–								
PostTestFundamentosBasicosNatacion	55,94	7,21	2,55	49,89	61,96	21,92	7,00	0,00	0,00

**Fuente:** Datos procesados en SPSS

**Elaborado por:** Veloz Carvajal Lilian Jacqueline

Se analizó el impacto de la intervención de coordinación (test SportComp) en las habilidades básicas de natación, comparando los resultados post-intervención de ambas pruebas (SportComp y Fundamentos Básicos de Natación) mediante una prueba t para muestras emparejadas. Dado el tamaño pequeño de la muestra ( $n = 8$ ), se empleó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, obteniendo los siguientes valores de significancia: SportComp:  $p = 0,411$  y de los Fundamentos Básicos de Natación:  $p = 0,239$ . Ambos valores fueron mayores que el umbral de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), indicando que los datos siguen una distribución normal y permitiendo el uso de pruebas paramétricas.

La comparación de los resultados post de las dos pruebas mostró una diferencia media de 55,93, de  $t = 21,923$  ( $p < 0,001$ ), lo que implica que estamos ante una diferencia estadísticamente significativa. Sin embargo, los resultados del test la práctica de Fundamentos Básicos de Natación fueron significativamente inferiores ( $M = 16,00$ ), lo cual indicaría que, aunque exista un efecto positivo en la coordinación motriz, este fue poco importante como para manifestarse en un cambio significativo, en referencia a las habilidades acuáticas.

En definitiva, el trabajo de coordinación mostró mejoras, pero en lo que se refiere a las habilidades motoras generales, pero no se observó un cambio relevante para el contexto de las habilidades técnicas específicas de la natación. Por este motivo se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ): "La práctica de los fundamentos básicos de natación da igual en la erradicación de la inhibición motriz en niños".

## 4.5. Discusión

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación sobre la comparación entre la coordinación motriz y los fundamentos básicos de la natación en niños, se identificaron efectos diferenciados. La investigación no se limitó a la observación pasiva, sino que incluyó la aplicación directa de pruebas específicas de coordinación motriz, lo que permitió una evaluación más precisa de los efectos de la intervención. El test SportComp es el instrumento específico aplicado al sujeto de la investigación para medir aspectos como la lateralidad, el equilibrio dinámico, la respuesta motora, etc.

El test de normalidad Shapiro-Wilk obtuvo una  $p = 0,411$  para el test SportComp y un  $p = 0,239$  para los Fundamentos Básicos de la Natación. Ambas  $p$  son superiores al umbral de significancia ( $\alpha = 0,05$ ); es decir, ambos grupos están distribuidos de forma normal, de aquí que se puedan aplicar de forma idónea los respectivos análisis inferenciales.

Por otro lado, se concluye también, a pesar de que al menos un test SportComp produce efecto positivo en la coordinación motriz, que no se dio un cambio significativo en el desarrollo de los fundamentos básicos de la natación, por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) según la cual "la práctica de los fundamentos básicos de natación no produce efecto significativo en la erradicación de la inhibición motriz de los niños". Al final, esta conclusión tiene su origen en el análisis de una pequeña muestra de  $n = 8$  sujetos, lo cual supondrá una limitación del estudio, aunque no deja de ser válido en un diseño piloto.

Un impacto que es menos probable de lo esperado podría deberse a una especificidad de fase de las habilidades motoras básicas o tal vez el momento de la intervención no fue el apropiado para inducir algún cambio motor observable. Al mismo tiempo, el pequeño tamaño de la muestra de los participantes restringe el alcance de los hallazgos; Sin embargo, constituye una pieza clave para investigaciones futuras más robustas.

Estos hallazgos coinciden parcialmente con investigaciones anteriores. Por ejemplo, el estudio de (Orozco & Ortiz, 2016), titulado "Influencia de un Programa de Enseñanza de Natación para el Aprendizaje de niños en el Club Évora, período abril – mayo 2016", desarrollado bajo la tutoría del PhD. Hernán Leopoldo Ponce Bravo, destaca cómo la enseñanza de los fundamentos básicos de la natación —como la respiración rítmica, la flotabilidad y el estilo libre— mejora significativamente el aprendizaje en los niños mediante un enfoque de pre y post test. Se pusieron de manifiesto significativas mejoras en las habilidades acuáticas mediante un probado enfoque pre y pos test (para el trabajo efectuada por este autor, el entrenamiento se centra en reconocer la importancia de factores como la retroalimentación, el esfuerzo individual que también se tuvo en cuenta en esta investigación, de las pruebas prácticas de coordinación).

La misma importancia que tiene la investigación de (Sandoval Guampe, 2024) "Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños, desarrolladas con un notable impacto en el desarrollo psicomotriz. En su estudio con 20 estudiantes de un sexto año de EGB, los evaluaron utilizando el test KTK, obteniendo un valor  $p$  de 0.00, lo que apoya

la hipótesis sobre la mejora en el equilibrio de manera significativa. Este hallazgo está en línea con el elemento de coordinación incluido en este estudio, principalmente en lo que respeta a la inhibición motora.

Por otro lado, la investigación (Paz Viteri, 2012), bajo el título "Creación de un programa de iniciación para garantizar el proceso de rendimiento en nadadores de la Escuela de Natación de la Federación Deportiva de Chimborazo", se ha centrado en un plan de entrenamiento elaborado en detalle, mostrando evidencia que claramente destaca el impacto que tiene en el rendimiento atlético de uno. Se llegó a la conclusión de que una adecuada planificación de la acción, junto con la correcta aplicación de los fundamentos básicos permite potenciar las habilidades motoras y eliminar dificultades motoras en los niños, en línea con lo observado en el presente estudio, aunque para el caso de las diferencias metódicas y de población.

Ahora bien, estas investigaciones se suman a la necesidad de tener en cuenta las diferentes variables complementarias a este planteamiento, como es la experiencia previa, la duración de la intervención y el entorno en donde se trabajan las diferentes actividades. Se recomienda que futuros estudios evalúen diferentes estrategias metodológicas, trabajen con muestras más amplias, e incluyan sesiones más prolongadas con seguimiento continuo para obtener resultados más representativos y robustos desde el punto de vista estadístico.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

- El análisis pre y post intervención evidenció una mejora significativa en la comprensión y ejecución de los fundamentos de la natación, así como una reducción en la inhibición motriz. Los niños adquirieron mayor confianza y seguridad en el agua, favoreciendo su aprendizaje.
- El plan de clases, estructurado en ocho semanas con tres sesiones de 45 minutos, resultó efectivo para desarrollar progresivamente habilidades técnicas y reducir la inhibición motriz. Su diseño permitió fortalecer la confianza.
- A través la intervención, los niños demostraron mayor control motor y disposición para afrontar nuevos desafíos acuáticos. La reducción de la inhibición motriz fue más notoria en aquellos con mayores niveles de ansiedad inicial, evidenciando la eficacia del programa en el fortalecimiento de la confianza, la adaptación al medio acuático y el desarrollo de habilidades fundamentales para la natación.

### **5.2 Recomendaciones**

- Implementar programas natatorios en progresión, es decir, que conjugue el desarrollo del componente técnico con estrategias para disminuir la inhibición motriz y facilitar la autoconfianza en el medio acuático.
- Utilizar los planes desarrollados y aplicados en esta investigación que dieron como resultado una mejoría en la inhibición motriz en niños.
- Se recomienda la utilización en futuras investigaciones del instrumento cualitativo y cuantitativo aplicado ( Test SportComp, Test Controll y Seguimiento Acuático ), que permitieron llevar con éxito esta investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adela, & Orozco, N. (Abril-Mayo de 2016). "INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DENIÑOS EN EL CLUB EVORA, PERÍODO ABRIL – MAYO 2016". Obtenido de "INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE NIÑOS EN EL CLUB EVORA, PERÍODO ABRIL – MAYO 2016": <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2997/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016-0019.pdf>
- BORGES, R. K. (08 de 11 de 2016). *LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN*. Obtenido de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos>
- Cordero, F. G. (2018). *El impacto de la repetición y el refuerzo positivo en el desarrollo motor infantil . Psicología*. Obtenido de El impacto de la repetición y el refuerzo positivo en el desarrollo motor infantil . Psicología: [https://www.bing.com/search?FORM=U523DF&PC=U523&q=Cordero%2C+F.%2C+Garc%3%ADa%2C+L.%2C+%26+Ram%3%ADrez%2C+A.+\(2018\).+El+impacto+de+la+repetici%3%B3n+y+el+refuerzo+positivo+en+el+desarrollo+motor+infantil+.+Psicolog%3%ADa&PC=U316&FORM=CHROMN](https://www.bing.com/search?FORM=U523DF&PC=U523&q=Cordero%2C+F.%2C+Garc%3%ADa%2C+L.%2C+%26+Ram%3%ADrez%2C+A.+(2018).+El+impacto+de+la+repetici%3%B3n+y+el+refuerzo+positivo+en+el+desarrollo+motor+infantil+.+Psicolog%3%ADa&PC=U316&FORM=CHROMN)
- Etece. (19 de noviembre de 2023). Obtenido de <https://concepto.de/natacion/#ixzz8dudXmFs7>
- Feltz, D. (17 de octubre de 2020). *ResearchGate*. Obtenido de ResearchGate: [https://www.researchgate.net/publication/12324586\\_The\\_Relation\\_of\\_Self-Efficacy\\_Measures\\_to\\_Sport\\_Performance\\_A\\_Meta-Analytic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/12324586_The_Relation_of_Self-Efficacy_Measures_to_Sport_Performance_A_Meta-Analytic_Review)
- Fernández, J. &. (12 de noviembre de 2018). Beneficios físicos de la natación en niños: Un enfoque integral. *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH*, 3-8. Obtenido de Beneficios físicos de la natación en niños: Un enfoque integral.
- García. (2021). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6038088.pdf>
- Gómez, F. A. (12 de 07 de 2012). *Método para la iniciación en la natación*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd170/metodo-para-la-iniciacion-en-la-natacion.htm>
- González. (2020). Obtenido de [https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos#google\\_vignette](https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos#google_vignette)
- Jervis, T. M. (03 de 04 de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/capacidades-fisicas-coordinativas/>
- Juan Carlos, R. (04 de 10 de 2023). Obtenido de <https://elsabernoocupalugar.net/coordinacion-motriz/>
- Langendorfer, S. (16 de agosto de 2021). *ResearchGate*. Obtenido de ResearchGate: [https://www.researchgate.net/publication/321640713\\_Considering\\_Drowning\\_Prevention\\_and\\_Learning\\_to\\_Swim](https://www.researchgate.net/publication/321640713_Considering_Drowning_Prevention_and_Learning_to_Swim)
- Langendorfer, S. B. (01 de 01 de 2024). *Preparación acuática*. Obtenido de Preparación acuática: <https://cmc.marmot.org/Record/.b13546302>
- LiteSpeed Technologies Inc. (2024). *LiteSpeed Technologies Inc*. Obtenido de <https://www.litespeedtech.com/>
- López. (2021). Obtenido de <https://dianaquintana.ec/aprender-a-nadar-la-importancia-de-la-natacion-para-ninos/>

- López. (9 de septiembre de 2021). Obtenido de <https://www.berendson.pe/post/historia-de-la-nataci%C3%B3n>
- Marcano, L. (enero de 2024). *DefinicionWiki*. Obtenido de DefinicionWiki: <https://definicionwiki.com/coordinacion-motriz-ejemplos-historia-tipos-concepto-significado/>
- Martínez. (2021). Obtenido de <https://harrobia.net/wp-content/uploads/2014/11/Aportaciones-a-las-AA.pdf>
- Melo, R. K. (10 de 2016). *Nucleo del conocimiento* . Obtenido de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos>
- Mendes, R. (09 de 2016). *INFLUENCIA DE LA NATACIÓN* . Obtenido de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos>
- Moreno, J. A. (28 de septiembre de 2013). *El descubrimiento del medio acuático* . Obtenido de El descubrimiento del medio acuático : [https://www.efdeportes.com/efd67/acuat.htm#google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd67/acuat.htm#google_vignette)
- nautilus. (s.f.). *nautilus*. Obtenido de nautilus: <https://nautilusbr.com/es/blog/natacion-para-ninos-cuales-son-los-beneficios/>
- Neivith Jara-Fuentes, N. L.-M. (2022). Inhibición motriz en niños: Causas y efectos en el aprendizaje motor . *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 13-17-.
- Orozco, A., & Ortiz, N. I. (Abril-Mayo de 2016). “*INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DENIÑOS EN EL CLUB EVORA, PERÍODO ABRIL – MAYO 2016*”. Obtenido de “*INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE NIÑOS EN EL CLUB EVORA, PERÍODO ABRIL – MAYO 2016*”: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2997/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016-0019.pdf>
- Ortiz, O. S. (22 de 12 de 2014). *Educación Física y Deporte*. Obtenido de Educación Física y Deporte: [https://www.efdeportes.com/efd200/actividades-acuaticas-en-las-instituciones-educativas.htm#google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd200/actividades-acuaticas-en-las-instituciones-educativas.htm#google_vignette)
- Paz Viteri, B. S. (2012). *Creación de un programa de iniciación para garantizar el proceso de rendimiento en los nadadores de la “escuela de natación de la federación deportiva de Chimborazo” en el año 2011*. Obtenido de Creación de un programa de iniciación para garantizar el proceso de rendimiento en los nadadores de la “escuela de natación de la federación deportiva de Chimborazo” en el año 2011.: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/824>
- Perez, L. M. (01 de 04 de 2017). *Actividades Acuaticas* . Obtenido de Actividades Acuaticas : [https://oa.upm.es/50891/1/INVE\\_MEM\\_2017\\_277829.pdf](https://oa.upm.es/50891/1/INVE_MEM_2017_277829.pdf)
- psicotextos*. (s.f.). Obtenido de psicotextos: <https://psicotextos.com/sintomas/inhibicion-psicomotora/#:~:text=En%20resumen%2C%20la%20inhibici%C3%B3n%20psicomotora%20es%20un%20trastorno, trastornos%20psicol%C3%B3gicos%20y%20el%20uso%20de%20ciertos%20medicamentos.>
- Rubio, N. M. (28 de septiembre de 2021). *psicología y mente*. Obtenido de psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/salud/tipos-coordinacion>
- Ruiz-Pérez, L.M.; Barriopedro-Moro, M. I.; Ramón-Otero, I.; Palomo-Nieto, M.; Riojano-Collado, N. (13 de julio de 2017). Evaluar la Coordinación Motriz Global en Educación Secundaria:. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del*

- Deporte*, 49(13)-301. Obtenido de Revista internacional de ciencias del deporte, 49(13): <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.04907>
- Sandoval Guampe, F. V. (28 de noviembre de 2024). *Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños*. Obtenido de Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños.:  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14166/1/Remache%20Velasco%20Byron%20Patricio-Actividades%20motrices%20basicas%20en%20el%20equilibrio%20en%20ni%C3%B1os.pdf>
- SANTIAGO, G. R. (25 de 03 de 2010). “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL. En G. R. SANTIAGO, *SANTIAGO, GUEVARA ROJAS FÉLIX* (pág. 9). ambato. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/543/1/CF-46.pdf>
- Silva, A. y. (02 de 11 de 2021). *International School CiudadCampo*. Obtenido de [https://ciudalcampo.sek.es/blog/2021/11/02/la-influencia-de-la-natacion-en-la-psicomotricidad-en-educacion-infantil/#:~:text=La%20nataci%C3%B3n%20es%20una%20pr%C3%A1ctica%20de%20gran%20importancia%2C,el%20desarrollo%20de%20esas%20capacidades%20cognitivas%](https://ciudalcampo.sek.es/blog/2021/11/02/la-influencia-de-la-natacion-en-la-psicomotricidad-en-educacion-infantil/#:~:text=La%20nataci%C3%B3n%20es%20una%20pr%C3%A1ctica%20de%20gran%20importancia%2C,el%20desarrollo%20de%20esas%20capacidades%20cognitivas%20)

## ANEXOS

### 1. Solicitud de la intervención



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 29 de abril del 2024  
Oficio No.364- CPAFYD-FCEHT-2024

Magister  
Laura Faviola Erazo Salazar  
**RECTORA UNIDAD EDUCATIVA NUESTRO MUNDO ECO RIO**  
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación de la estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Veloz Carvajal Lilian Jacqueline portadora de la C.I. 0650060593; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA ERRADICACIÓN DE LA INHIBICIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Ph.D. Hernán Ponce Bravo, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 8 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE CHIMBORAZO | **PEDAGOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE**  
Dirección

Mgs. Susana Paz Viteri  
**DIRECTOR DE CARRERA**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
Archivo



## 2. Certificado de la Intervención

Formando ciudadanos felices y aptos para la vida



UNIDAD EDUCATIVA  
**NUESTRO MUNDO  
ECO RÍO**

### CERTIFICACION

La Suscrita Rectora de la identidad receptora de la Unidad Educativa "Nuestro Mundo Eco Río" de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada

#### CERTIFICA

Que la señorita **Veloz Carvajal Lilian Jacqueline**, portadora de la cedula de identidad N° **0650060593**, estudiante de la Carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad Nacional de Chimborazo, ha cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "**Fundamentos Básicos de la Natación y su Incidencia en la Erradicación de la Inhibición Motriz**" en Básica Media y Superior desde el 07 de mayo hasta el 28 de junio del 2024.

Es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la portadora hacer uso del presente documento como a buen tuviera.

Riobamba, 04 julio 2024

Msc. Laura Erazo Salazar



**RECTORA DE LA INSTITUCIÓN**



AV. EDELBERTO BONILLA OLEAS Y JERUSALEN SECTOR PARQUE INDUSTRIAL A MANO DERECHA DE LA GASOLINERA BONANZA 2

@nuestromundoecorio



## Anexo A: Planificaciones

PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 1							
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Lilian Veloz	Área/asignatura:	Educación Física	Grado/Curso:	Octavo	Paralelo:	"A"
N.º de unidad de planificación:	3	Título de unidad de planificación:	Prácticas deportivas de Coordinación	Objetivos específicos de la unidad de planificación:	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas.		
<b>SEMANA INICIO Y FIN:</b> 07/05/2024- 09/05/2024							
<b>Objetivo General:</b> Socializar y evaluar las habilidades de coordinación motriz desarrolladas por los alumnos a través de actividades prácticas, promoviendo la participación activa y la reflexión crítica sobre su propio desempeño, con el fin de mejorar su capacidad para ejecutar movimientos coordinados de manera eficiente.							
<b>TEMA:</b> Juegos Recreativos de Coordinación				<b>VALOR:</b> La Adaptabilidad			
Estrategias metodológicas	Tiempo	Recursos	Indicadores de logro	Actividades para la próxima clase			
<p><b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b></p> <p><b>EXPERIENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de asistencia a los estudiantes.</li> <li>Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Responder la siguiente pregunta.</li> <li>¿Qué son los juegos recreativos de coordinación?</li> <li>¿Qué es la coordinación en educación física?</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el calentamiento general.</li> <li>Explicar las actividades donde existe coordinación.</li> <li>Formar grupos dependiendo del número de estudiantes.</li> <li>Organizar la actividad de trabajo cooperativo mediante un circuito.</li> <li>Ejecutar ejercicios de coordinación de ida y vuelta.</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>Ejecutar ejercicios de coordinación.</li> <li>Aplicar hábitos de aseo personal.</li> </ul>	<p>15min</p> <p>10min</p> <p>30min</p> <p>5min</p>	<p><b>HUMANOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente</li> <li>Estudiantes</li> </ul> <p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conos</li> <li>Silbato</li> <li>Pasadores</li> </ul>	<p>Ejecuta de manera activa los ejercicios para mejorar el pase de pique.</p> <p>Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.</p>	<p>Realizar un organizador gráfico sobre los ejercicios para mejorar la técnica de coordinación en educación física.</p>			

**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 2**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lilian Veloz	<b>Área/asignatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Octavo	<b>Paralelo:</b>	"A"
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	3	<b>Título de unidad de planificación:</b>	Prácticas deportivas en Natación	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	<b>O.EF.4.8.</b> Sensibilizarse frente al entorno que lo rodea, para reconocerlo como espacio propio y vital que necesita de cuidado durante su participación en diversas prácticas corporales.		

**SEMANA INICIO Y FIN:** 14/05/202- 16/05/2024

**Objetivo General:** Fomentar la sensibilización y el cuidado del entorno acuático en los estudiantes de octavo grado, a través de la práctica de ejercicios de natación que permitan reconocer la importancia de la seguridad, la higiene y el respeto por el espacio de la piscina. Se busca desarrollar habilidades motrices, mejorar la coordinación y adaptabilidad en el agua, promoviendo una participación activa, segura y colaborativa en las prácticas deportivas acuáticas..

**TEMA:** Juegos Recreativos de Coordinación

**VALOR:** La Adaptabilidad

Estrategias metodológicas	Tiempo	Recursos	Indicadores de logro	Actividades para la próxima clase
<b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b>				
<b>EXPERIENCIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar asistencia a los estudiantes.</li> <li>Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul>	15min	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente</li> <li>Estudiantes</li> </ul> <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tablas de natación</li> <li>Silbato</li> <li>Flotador tuvo</li> <li>Terno de baño</li> <li>Visores</li> <li>Gorro de baño</li> <li>Toallas</li> <li>Sandalias</li> </ul>	Manera activa los ejercicios de natación para mejorar la coordinación.  Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio	Realizar una consulta sobre los ejercicios para mejorar la técnica de la natación, para la siguiente clase.
<b>REFLEXIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Responder la siguiente pregunta.</li> <li>¿Cuáles son los diferentes estilos en la natación?</li> <li>Participación voluntaria de los estudiantes.</li> </ul>	10min			
<b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el calentamiento general.</li> <li>Explicar las medidas de prevención en la piscina.</li> <li>Ingresar de forma ordenada a la piscina.</li> <li>Ubicarse al contorno de la piscina para recibir las indicaciones.</li> <li>Realizar ejercicios de respiración tomando en cuenta las indicaciones dadas.</li> <li>Ejecutar 6 series de respiración de 10 rep por 5min.</li> <li>Corregir ciertos errores, en los ejercicios.</li> </ul>	30min			
<b>APLICACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar otros ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>Aplicar hábitos de aseo personal.</li> </ul>	5min			



**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 4**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lilian Veloz	<b>Área/signatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Octavo	<b>Paralelo:</b>	"A"
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	3	<b>Título de unidad de planificación:</b>	Prácticas deportivas en Natación	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	<b>O.EF.4.8.</b> Sensibilizarse frente al entorno que lo rodea, para reconocerlo como espacio propio y vital que necesita de cuidado durante su participación en diversas prácticas corporales.		

**SEMANA INICIO Y FIN:** 28/05/2024- 30/05/2024

**Objetivo General:** Desarrollar en los estudiantes, habilidades de coordinación motriz mediante la práctica de juegos recreativos, promoviendo la participación activa, cooperativa y segura. A través de la ejecución de ejercicios de coordinación y trabajo en equipo, se busca mejorar la capacidad de adaptación, la comprensión del cuerpo en movimiento y la resolución de situaciones tácticas en juegos colectivos, fomentando la salud y el bienestar integral dentro y fuera del entorno escolar.

**TEMA:** : Refuerzo de la coordinación en la natación

**VALOR:** La Adaptabilidad

<b>Estrategias metodológicas</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Actividades para la próxima clase</b>
<p><b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b></p> <p><b>EXPERIENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar asistencia a los estudiantes.</li> <li>Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el calentamiento general.</li> <li>Ejemplificar de manera directa la coordinación de la natación.</li> <li>Ingresar de forma ordenada a la piscina.</li> <li>Ubicarse al contorno de la piscina para recibir las indicaciones.</li> <li>Ejecutar 5 series de cada ejercicio de natación 10 rep por 5min.</li> <li>Corregir ciertos errores de los ejercicios.</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>Practicar los ejercicios recomendados por el docente.</li> <li>Aplicar hábitos de aseo personal</li> <li></li> </ul>	<p>15min</p> <p>10min</p> <p>30min</p> <p>5min</p>	<p><b>HUMANOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente</li> <li>Estudiantes</li> </ul> <p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tablas de natación</li> <li>Silbato</li> <li>Flotador tuvo</li> <li>Terno de baño</li> <li>Visores</li> <li>Gorro de baño</li> <li>Toallas</li> <li>Sandalias</li> </ul>	<p>Ejecuta de manera activa los ejercicios de natación para mejorar la coordinación.</p> <p>Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.</p>	<p>Realizar una rueda de atributos con el tema braza y patada en la natación para la siguiente clase.</p>

**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 5**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lilian Veloz	<b>Área/asignatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Octavo	<b>Paralelo:</b>	"A"
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	3	<b>Título de unidad de planificación:</b>	Prácticas deportivas de Coordinación	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	<b>O.EF.4.8.</b> Sensibilizarse frente al entorno que lo rodea, para reconocerlo como espacio propio y vital que necesita de cuidado durante su participación en diversas prácticas corporales.		

**SEMANA INICIO Y FIN:** 04/06/2024-06/06/2024

**Objetivo General:** Fomentar en los estudiantes el desarrollo de habilidades motrices y de coordinación a través de la práctica de actividades cooperativas e individuales en el ámbito de la natación y la educación física. Se busca promover la participación activa, el trabajo en equipo y la adaptación a diferentes dinámicas deportivas.

**TEMA:** : Actividades Cooperativas e Individuales

**VALOR:** La Adaptabilidad

<b>Estrategias metodológicas</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Actividades para la próxima clase</b>
<p><b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b></p> <p><b>EXPERIENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de asistencia a los estudiantes.</li> <li>• Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responder la siguiente pregunta.</li> <li>• ¿Qué es cooperación en equipo?</li> <li>• ¿Para qué sirve las actividades colaborativas?</li> <li>• Realizar una lluvia de idea con los estudiantes en base al tema mencionado.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el calentamiento general.</li> <li>• Explicar las actividades que se van a realizar de manera grupal e individual.</li> <li>• Formar grupos.</li> <li>• Organizar actividades de trabajo grupal e individual mediante un circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de saltos en dos pies reacción.</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>• Ejecutar ejercicios de coordinación.</li> <li>• Aplicar hábitos de aseo personal..</li> </ul>	<p>15min</p> <p>10min</p> <p>30min</p> <p>5min</p>	<p><b>HUMANOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Silbato</li> <li>• Balones</li> </ul>	<p>Ejecuta de manera activa los ejercicios para mejorar el pase de pique.</p> <p>Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.</p>	<p>Realizar un organizador grafico sobre los ejercicios para mejorar la técnica de coordinación en educación física.</p>

**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 6**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lilian Veloz	<b>Área/asignatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Octavo	<b>Paralelo:</b>	"A"
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	3	<b>Título de unidad de planificación:</b>	Prácticas deportivas en Natación	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	<b>OG.EF.4.</b> Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija..		

**SEMANA INICIO Y FIN:** 11/06/2024-13/06/2024

**Objetivo General:** Desarrollar en los estudiantes la técnica adecuada de la patada y la brazada en natación, fortaleciendo la coordinación motriz, la resistencia y el control respiratorio. A través de la ejecución progresiva de ejercicios específicos, se busca mejorar la eficiencia en el desplazamiento acuático, fomentando la participación activa, el respeto por las normas de seguridad y la adquisición de hábitos saludables que contribuyen a su bienestar físico y mental.

**TEMA:** : Técnicas de la natación (patada, brazada,)

**VALOR:** La Adaptabilidad

<b>Estrategias metodológicas</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Actividades para la próxima clase</b>
<p><b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b></p> <p><b>EXPERIENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar asistencia a los estudiantes.</li> <li>Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son las técnicas correctas de la patada y brazada?</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el calentamiento general.</li> <li>Explicarla técnica correcta de la brazada y patada.</li> <li>Ingresar de forma ordenada a la piscina.</li> <li>Realizar ejercicios de patadas tomando en cuenta las indicaciones dadas.</li> <li>Ejecutar 8 series de respiración de 10 rep por 5min.</li> <li>Realizar ejercicios de brazada tomando en cuenta las indicaciones dadas.</li> <li>Ejecutar 8 series de respiración de 10 rep por 5min.</li> <li>Corregir ciertos errores, en los ejercicios.10 rep. Por 5 minutos</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar otros ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>Practicar los ejercicios recomendados por el docente.</li> <li>Aplicar hábitos de aseo personal.</li> </ul>	<p>15min</p> <p>10min</p> <p>30min</p> <p>5min</p>	<p><b>HUMANOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente</li> <li>Estudiantes</li> </ul> <p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tablas de natación</li> <li>Silbato</li> <li>Flotador tuvo</li> <li>Terno de baño</li> <li>Visores</li> <li>Gorro de baño</li> <li>Toallas</li> <li>Sandalias</li> </ul>	<p>Ejecuta de manera activa los ejercicios de natación para mejorar la coordinación.</p> <p>Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.</p>	<p>Realizar una consulta sobre el estilo libre en la natación para la siguiente clase.</p>

**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 7**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lilian Veloz	<b>Área/asignatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Octavo	<b>Paralelo:</b>	"A"
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	3	<b>Título de unidad de planificación:</b>	Prácticas deportivas de Coordinación	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	<b>O.EF.4.4.</b> Participar autónomamente en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que contribuyan a mejorar las habilidades y destrezas motrices, teniendo consciencia de sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.		

**SEMANA INICIO Y FIN:** 18/06/2024-21/06/2024

**Objetivo General:** Desarrollar la coordinación motriz y la agilidad en los estudiantes mediante la aplicación del Test Motor SportComp. A través de ejercicios y circuitos específicos, se fortalecerá el control del cuerpo, la velocidad de reacción y la precisión en los movimientos, fomentando la participación activa, la confianza en sus habilidades y la capacidad de adaptarse a distintos desafíos deportivos.

**TEMA:** : Test Motor SportComp

**VALOR:** La Adaptabilidad

Estrategias metodológicas	Tiempo	Recursos	Indicadores de logro	Actividades para la próxima clase
<b>CICLO DEL APRENDIZAJE.</b>				
<b>EXPERIENCIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de asistencia a los estudiantes.</li> <li>Realizar movimientos sincronizados de las extremidades superiores e inferiores.</li> </ul>	15min	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente</li> <li>Estudiantes</li> </ul> <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conos</li> <li>Silbato</li> <li>Cinta</li> <li>Cronometro</li> <li>Vallas</li> </ul>	Ejecuta de manera activa los ejercicios para mejorar el pase de pique.  Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.	Realizar un organizador grafico sobre los ejercicios para mejorar la técnica de coordinación en educación física
<b>REFLEXIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es un test de coordinación?</li> <li>¿Para qué sirve la coordinación?</li> <li>Realizar una lluvia de idea con los estudiantes en base al tema mencionado.</li> </ul>	10min			
<b>CONCEPTUALIZACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el calentamiento general.</li> <li>Explicar las actividades que se van a realizar mediante un tiempo establecido.</li> <li>Organizar la actividad de trabajo mediante un circuito.</li> <li>Ejecutar ejercicios de coordinación de ida y vuelta, en un tiempo establecido.</li> </ul>	30min			
<b>APLICACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar ejercicios creados por los estudiantes.</li> <li>Ejecutar ejercicios de coordinación.</li> <li>Aplicar hábitos de aseo personal</li> </ul>	5min			

**PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO 8**



**Tabla 5** Test de Coordinación SportComp

**Pre – Test**

<b>Pre-test</b>								
<b>NIÑOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>C7MPC</b>	18.59	20.15	19.23	18.23	20.26	19.14	22.10	18.15
<b>C7MPJ</b>	17.34	18.23	15.34	17.32	22.49	17.23	20.45	15.34
<b>SL</b>	15	20	12	15	16	20	25	15
<b>IVUELTA</b>	14.54	17.36	16.32	15.24	19.25	20.90	17.21	19.64
<b>Total</b>	<b>65,47</b>	<b>75.74</b>	<b>61,81</b>	<b>65,79</b>	<b>78</b>	<b>77,27</b>	<b>84,76</b>	<b>68,13</b>

*C7MPC (Carrea de 7 metros con pies juntos), C7MPJ (Carrera de 7 metros en un solo pie), SL (Saltos Laterales), IVUELTA (Carrera de ida y vuelta)*

<b>Mínimo</b>	61,81	<b>A</b>	61,81	84,76	-	<b>Alto</b>	7
<b>Máximo</b>	84,76	<b>M</b>	84,76	107,71	-	<b>Medio</b>	1
<b>rango</b>	22.95	<b>B</b>	107,71	130,66	-	<b>Bajo</b>	0

**Tabla 6.** Post-Test de Coordination SportComp

**Post – Test**

<b>Post-Test</b>									
<b>NIÑOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>tiempo estipulado</b>
<b>C7MPC</b>	17.10	18.70	18.10	17,5	19.05	18,5	20.10	17.10	segundos
<b>C7MPJ</b>	16.70	17.50	15.10	17.05	21.00	17.15	19.10	15.00	segundos
<b>SL</b>	18	23	18	20	19	24	27	20	15 segundos
<b>IVUELTA</b>	13.30	15.20	15,5	14.10	18.25	18.50	15.21	14.64	9 metros
<b>Total</b>	<b>65,1</b>	<b>74,4</b>	<b>63,7</b>	<b>68,65</b>	<b>77,3</b>	<b>78,15</b>	<b>81,41</b>	<b>66,74</b>	

*C7MPC (Carrea de 7 metros con pies juntos), C7MPJ (Carrera de 7 metros en un solo pie), SL (Saltos Laterales), IVUELTA (Carrera de ida y vuelta)*

<b>Mínimo</b>	63,7	<b>A</b>	63,7	81,41	-	<b>Alto</b>	<b>8</b>
<b>Máximo</b>	81,41	<b>M</b>	81,41	96,12	-	<b>Medio</b>	<b>0</b>
<b>Rango</b>	17,71	<b>B</b>	96,12	113,83	-	<b>Bajo</b>	<b>0</b>

**Tabla 7** Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y

Gutiérrez 1994

<b>Pre Test</b>				
<b>Control de Habilidades</b>				
<b>1. Flotación</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Mantiene la flotación dorsal durante cinco segundos	3	2	3	8
<b>2. Familiarización</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Baja por las escalerillas del agua sin problema	4	2	2	8
<b>3. Deslizamiento</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Con impulso en la pared se desliza tendido prono	4	3	1	8
<b>4. Propulsión</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Es capaz de desplazarse con corchos en las manos	5	2	1	8
<b>5. Inmersión -Respiración</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Se sumerge en el borde de la piscina	3	2	3	8
<b>6. Actitud</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Realiza lo que se le indica	4	3	1	8

**R(Regular), B(Buena), MB (Muy Buena)**

**Tabla 8** Post Test de Control y seguimiento de la actividad acuática Moreno y Gutiérrez 1994

<b>Post Test</b>				
<b>Control de Habilidades</b>				
<b>1. Flotación</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Mantiene la flotación dorsal durante cinco segundos	1	1	6	8
<b>2. Familiarización</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Baja por las escalerillas del agua sin problema	1	3	4	8

<b>3. Deslizamiento</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Con impulso en la pared se desliza tendido prono	2	3	3	8
<b>4. Propulsión</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Es capaz de desplazarse con corchos en las manos	3	2	3	8
<b>5. Inmersión -Respiración</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Se sumerge en el borde de la piscina	1	2	5	8
<b>6. Actitud</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>TOTAL</b>
Realiza lo que se le indica	0	2	6	8

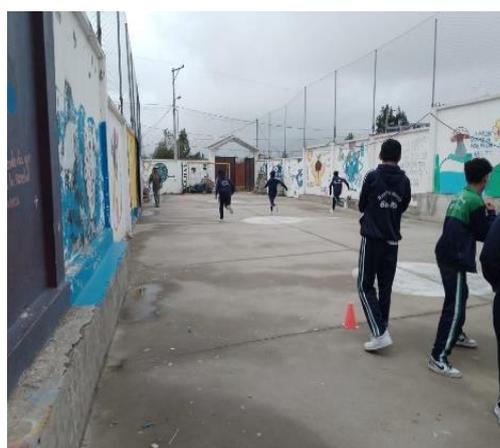
**R(Regular), B(Buena), MB (Muy Buena)**

© significativa en comparación con el pre-test. Esto sugiere que el enfoque utilizado en el proceso de formación es el adecuado. Los resultados indican que los estudiantes de Octavo de Básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Nuestro Mundo Eco Río han alcanzado un alto nivel de desarrollo en sus habilidades motrices, lo cual es muy alentador.

**Anexo B: Galería de Fotos**



Carrera con los pies juntos



Velocidad



Flotación



Inmersión-Respiración

### Anexo C: Pruebas del Test Motor SportCom 1

<b>Prueba</b>	<b>Descripción</b>	<b>Material</b>	<b>Puntuación</b>
<b>Carrera de 7 m con los pies juntos.</b>	Salto con los pies juntos desplazándose una distancia de 7 metros en el menor tiempo posible.	Cinta para marcar en suelo y 4 conos. Cronómetro	Tiempo en completar la tarea (segundos y décimas de segundo).
<b>Carrera de 7 m a la pata coja.</b>	Salto a la pata coja desplazándose una distancia de 7 metros en el menor tiempo posible.	Cinta para marcar en suelo y 4 conos. Cronómetro	Tiempo en completar la tarea (segundos y décimas de segundo).
<b>Salto lateral.</b>	Salto lateral con los pies juntos por encima de una tira de madera, sin salirse del espacio del tablero,	Un tablero de conglomerado de 60 x 50 x 0,8 cm con una malla antideslizante en su base. En su parte central se atornillará (o pegará) una tira de madera de 60 x 4 x 2 cm, de alto. Cronómetro.	Mayor número de saltos posibles en un tiempo de 15 segundos.
<b>Carrera de ida-vuelta 9 m.</b>	Se marcarán dos líneas a una distancia de 9 metros entre ellas. Se colocarán dos relevos en una de las líneas marcadas. La opuesta será el punto de salida, donde se colocará el participante. A la señal saldrá corriendo a la máxima velocidad para agacharse y coger uno de los dos relevos, para llevarlo y colocarlo detrás de la línea de salida, y volver a por el segundo relevo con el que hará la misma operación. Una vez traspasada la línea y colocado el segundo testigo en el suelo, habrá finalizado la prueba.	Cinta para marcar en el suelo las dos líneas, Cinta métrica, 2 relevos, 4 conos. Cronómetro.	Tiempo en completar la prueba (segundos y décimas de segundo).

(Ruiz-Pérez, L.M.; Barriopedro-Moro, M. I.; Ramón-Otero, I.; Palomo-Nieto, M.; Riojano-Collado, N., 2017)