

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**PORTADA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Cultura  
Física y Entrenamiento Deportivo

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Metodología para el aprendizaje del estilo mariposa en la categoría infantil. Club  
Renacer Riobamba, 2018-2019**

Autora. Evelyn Fernanda Silva Curay

Tutor: PhD. EDDA LORENZO BERTHEAU

**Riobamba - Ecuador**

**2019**

## **AGRADECIMIENTO**

Dedico este trabajo a Dios que fue quien me guio en todo este tiempo para no desmayar cada día y seguir fortaleciéndome con cada aprendizaje recibido. Dios es fortaleza Dios es amor.

De la misma manera agradezco a mis papis que siempre me ayudaron en todo momento y a mi hermano que son mi pilar fundamental, a mi Tutora PHD. Edda Lorenzo que con sus enseñanzas eh logrado culminar el proyecto

### **DEDICATORIA.**

Mi proyecto final va dedicado a mis padres que son mi guía y mi ayuda para salir adelante siempre y en todo momento ya que siempre creyeron en mi a pesar de los obstáculos y problemas que se nos presentaron y con énfasis dedico a mi hijo Alejandro que es mi motor mi impulso y al cual amo sobre todas las cosas.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo Edda Lorenzo Bertheau docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL ESTILO MARIPOSA EN LA CATEGORÍA INFANTIL. CLUB RENACER RIOBAMBA, 2018-2019** elaborado por la señora Evelyn Fernanda Silva Curay con C.I:060394805-0, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente:

---

PhD. Edda Lorenzo Bertheau



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título: **METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL ESTILO MARIPOSA EN LA CATEGORÍA INFANTIL. CLUB RENACER RIOBAMBA, 2018-2019**, presentado por Evelyn Fernanda Silva Curay y dirigida por: PhD. Edda Lorenzo una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH. Para constancia de lo expuesto firman:

PhD. Edda Lorenzo Bertheau  
Tutora

Firma

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri  
Miembro del Tribunal

Firma

Mgs. Isaac German Pérez Vargas  
Miembro del Tribunal

Firma

## DERECHO DE AUTOR

LA RESPONSABILIDAD DEL CONTENIDO DE ESTE PROYECTO DE GRADUACIÓN, NOS CORRESPONDE EXCLUSIVAMENTE A: EVELYN FERNANDA SILVA CURAY, CON CI: 060394805-0 Y MI TUTORA PHD. EDDA LORENZO. SOY RESPONSABLE DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN TITULADA **“METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL ESTILO MARIPOSA EN LA CATEGORÍA INFANTIL. CLUB RENACER RIOBAMBA, 2018-2019”**. Y EL PATRIMONIO INTELECTUAL DE LA MISMA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.



EVELYN FERNANDA SILVA CURAY

CI. 060394805-0



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 11 de febrero del 2019  
Oficio N° 302-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

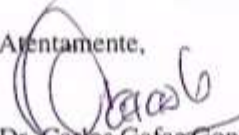
Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-47830780	Metodología para el aprendizaje del estilo mariposa en la categoría infantil. Club Renacer. Riobamba, 2018-2019	Silva Curay Evelyn Fernández	Dra. Edda Lorenzo Bertheau	1	1	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

  
Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

2019/2/14  
6:40

## INDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO.....	I
DEDICATORIA.....	II
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	III
FIRMAS DEL TRIBUNAL.....	IV
DERECHO DE AUTOR.....	V
CERTIFICADO URKUND.....	VI
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACIÓN.....	3
OBJETIVOS:.....	4
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
CAPITULO I.....	5
MARCO TEORICO.....	5
ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMATICA.....	5
PEDAGOGÍA.....	5
DIDÁCTICA.....	5
METODOLOGÍA GENERAL EDUCATIVA.....	6
METODOLOGIA EN EL DEPORTE.....	7
METODOLOGÍA EN LA NATACION.....	7
METODOS DE ENSEÑANZA.....	8
ACTIVIDAD FISICA.....	9
DEPORTE.....	9
MARIPOSA.....	10
FASES DE ESTILO.....	11
CAPITULO II.....	13
METODOLOGÍA.....	13
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
INSTRUMENTOS.....	13
TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO.....	13
DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
VARIABLES DE ESTUDIO.....	13
VALORACIÓN POR ESPECIALISTAS.....	14



ANÁLISIS DE DATOS.....	16
CAPITULO III.....	17
RESULTADOS Y DISCUSION.....	17
DISCUSION.....	19
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	20
CONCLUSIONES.....	20
RECOMENDACIONES.....	21
BIBLIOGRAFIA.....	22
ANEXOS.....	24

## **RESUMEN.**

El objetivo del presente estudio fue determinar cuál es la mejor metodología para la enseñanza de los niños en el Club renacer de la ciudad de Riobamba. Con un enfoque cualitativo de corte transversal, donde se pudo aplicar con un pre test y un post test. Este estudio fue de campo ya que se lo realizó en la piscina con una muestra de 15 niños que no tenían un conocimiento previo al estilo y logramos obtener un giro total para mejorar su coordinación y las fases de estilo de mejor manera. Los cambios relevantes que tuvo la nueva metodología de enseñanza se observan en los resultados pos test.

Es muy claro dejar estipulado que cada deportista es diferente y su manera de acoger los pasos metodológicos es individualizada. No todos comprenden o asimilan de la misma manera, por tal motivo los resultados son en cierta parte muy relevantes, en el muestreo final se dejó claro que del 100% un 98% acogió la enseñanza de muy buena manera por supuesto con pequeñas falencias que con el tiempo se corrigen sin dejar de lado que la natación es un deporte que se ve resultados a largo plazo. El estilo en mención lleva mucha fuerza y en los niños, es muy complicado que unan la fuerza con la coordinación. Se trabajó con dos grupos, donde con el primer grupo enseñamos movimiento de extremidades inferiores y con el segundo grupo trabajamos con las extremidades superiores, luego de cuatro semanas se cambiaron los grupos y se cambió la planificación.

## **PALABRAS CLAVE.**

Coordinación- Fases de estilo-Guía de pasos metodológicos- Fuerza

## Abstract

The objective of this study was to determine the best methodology for teaching children at the *Club Renacer*, located in Riobamba. It had a qualitative approach of transversal type which allowed to apply a pretest and a posttest. This study was on field since it was carried out in the swimming pool with a sample of 15 children who did not have a previous knowledge about the style and it was achieved a total turn to improve coordination and style phases in a better way. The relevant changes of the new teaching methodology were observed in the posttest results.

It is very clear to stipulate that each athlete is different and his/her way of receiving the methodological steps are individualized, not all of them understand or assimilate in the same way, for this reason the results at a certain part are very relevant, in the final sampling it was clarified that from 100%, 98% received the teaching in a very good way, of course with small shortcomings to be corrected over time without forgetting that swimming is a sport that shows long term results. The style mentioned requires strength and in children it is very difficult to join power and coordination. The activity was carried out with two groups, in which the first one was taught the movement of lower limbs and the second one with the upper limbs, after four weeks the groups and planning were shifted.

**Keywords:** Coordination - Phases of Style - Guide of methodological steps – Strength



Reviewed by: Armas, Geovanny

Linguistic Competences Professor

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte de la natación es un pilar fundamental y de normativa básica de aprendizaje porque con esto estaríamos salvaguardando vidas es importante establecer "que el niño mientras más pequeño se introduzca a la natación aprenderá a no tener fobia al agua" (Contreras, 2011) y es ahí donde nace el aprendizaje de mencionada disciplina con ciertos parámetros que se deban manejar como la temperatura, el medio que lo rodea para que su experiencia acuática sea fructífera.

Se dice también que la natación es el deporte más completo ya que abarca todos los sistemas de trabajo y todas sus funciones aeróbicas, es imprescindible que los niños aprendan este deporte porque su utilidad es beneficiaria tanto como para salvar vidas y su ayuda total en la coordinación de sus extremidades, los menores de igual manera aprenden a tener una individualidad en su aspecto social cada niño es un mundo diferente por lo cual, se les debe guiar para que se desenvuelvan solos.

Los beneficiarios de este aprendizaje son los niños porque su enseñanza debería ser precisa y eficaz ya que la edad infantil es muy vulnerable a tener errores es por eso que el profesor debe ser muy minucioso y cuidadoso el momento de enseñar los pasos, por el motivo que el niño va a experimentar con un medio ajeno a la vida habitual como es el agua es por tal motivo que el CLUB RENACER de Riobamba nos ha facilitado trabajar con el grupo infantil para observar sus deficiencias y ayudar con una nueva enseñanza los padres de familia nos han ayudado con las edades y nombres de los deportistas para que el trabajo sea más eficiente.

Por tal motivo si no se corrige, en un futuro se los observara en competencias en nivel muy bajo es por ende que se deben aprender en una distancia de 12.5 mt, por qué se debe cuidar su núcleo articular y muscular para que no exista el daño del mismo. Es uno de los estilos más difíciles de enseñar por su fuerza y coordinación, es el motivo que las categorías infantiles lo deben aprender únicamente para empezar a desarrollar capacidades básicas mas no como un estilo competitivo, el mito que se tiene es que se debe enseñar al final de todas las etapas por el fatigo muscular que causa.

En algunos casos si no se mantiene una guía básica de ejercicios para el desarrollo del estilo mariposa, el deportista en futuro puede tener problemas musculares o como

muchas veces ha sucedido tienden a dejar el deporte por fastidio. El momento que trabajamos con un niño se debe ser muy minucioso porque tienden a hostigarse de la misma rutina, es por ende que se debe enseñar de manera lúdica y de la misma manera no optar por darles cargas muy elevadas.

Por consiguiente, el trabajo va enfocado en una guía de ejercicios para el desarrollo correcto del estilo mariposa en los niños con su coordinación casi perfecta y una realización consecutiva de las fases bajo una ficha de observación donde podremos analizar cuáles son los ejercicios que se deben realizar para que el niño pueda tener un mejor desenvolvimiento en el agua y a futuro pueda intervenir en selecciones provinciales.

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El problema de los niños son los movimientos de las extremidades inferiores también inciden en el desarrollo del estilo ya que "las extensiones de las caderas hacen que los muslos se muevan de arriba hacia abajo realizando una doble patada y la parte inferior de la pierna se extiende desde la articulación de la rodilla (Moreno, 2014), el primer golpe con los pies se da mientras las manos entran al agua y se podría decir que el primer batido es el más prolongado por la fuerza que tiene para realizar.

A nivel mundial en los juegos de rio 2016, 18 países subieron al pódium donde que el continente americano es decir los Estados Unidos llego a obtener más medallas de oro es el único país que se ha mantenido en los ciclos olímpicos con buenos resultados reales que si comparamos con Europa solo Hungría pudo dar tres medallas de oro, eso quiere decir que el 10.40% pudo llegar a obtener resultados en la natación (Gonzales, 2017), claramente hacemos un énfasis que la falta de procesos causan que países desarrollados sigan teniendo deficiencias en su enseñanza ya que participan 173 países y las consecuencias son muy bajas en la obtención de primeros lugares.

Cuando hablamos un poco de la biomecánica se argumenta que "la natación es normalizada y parte del punto ontogenético por eso ha experimentado cambios a lo largo de los años y no ha dependido de la condición física si no de las técnicas de nado" (A lucas, 2013) que el deporte mencionado las obtuvo mediante evoluciones en avances científicos en muchos países como Estados unidos, Canadá, Reino Unido que son potencias en este deporte han retribuido a la investigación científica para el mejoramiento técnico del estilo.

## **JUSTIFICACIÓN.**

En el país no existe un manual específico que manejen los clubes o las federaciones para llevar un control de la enseñanza del estilo mariposa, en muchos de los casos los entrenadores son empíricos, pero han estudiado mediante sus experiencias deportivas la problemática que existe, en si relaciona que cada club y provincia enseña a su manera o modo de ver, otra causa muy singular es que el profesor no quiere enseñar en iniciaciones sino prácticamente lanzarse a trabajar con grupos de alto rendimiento sin tener claro si la masificación en los inicios ha sido buena también de la misma manera no existe un control para cada deportista entonces por tal motivo las escuelas quedan abandonadas y no consta con una guía por un monitor de enseñanza y es ahí donde se detiene la secuencia de aprendizaje al deportista y lo llevamos a saltarnos procesos fundamentales, claro está que una consecuencia de esta situación es porque las federaciones piden resultados a temprana edad entonces el entrenador busca la salida más factible que es enseñar y no profundizar la práctica.

En la provincia no contamos con una guía para el desarrollo del estilo tampoco contamos con entrenadores que se ilustren con pasos sistemáticos, en la ciudad de Riobamba existe un déficit de cuerpo de profesores para enseñar los pasos metodológicos por ende la natación en los últimos años ha decaído totalmente, se podría acoplar los diferentes estudios con profesores de educación física para que puedan ser parte de esta enseñanza, claro está que el deporte es muy delicado por su alto riesgo de trabajo.

## **OBJETIVOS:**

### **OBJETIVO GENERAL.**

- Comprobar la metodología para el aprendizaje del estilo mariposa en la categoría infantil club renacer Riobamba 2018-2019.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Evaluar los dos grupos seleccionados de la categoría infantil para observar cual es nivel de aprendizaje que se encuentran.
- Aplicar las dos Metodologías en el mismo tiempo y luego cambiar de grupo para observar sus resultados.
- Determinar el método más efectivo con el que se puede realizar mejor la guía metodológica.
- Elaborar una guía práctica para la enseñanza de la categoría infantil del club renacer.

## **CAPITULO I**

### **MARCO TEORICO**

#### **ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMATICA**

##### **PEDAGOGÍA.**

La pedagogía Waldorf tiene sus orígenes en Alemania en una crisis social y económica luego de algunos años se la volvió a trabajar para que el “niño tenga una imaginación abierta para que le ayude de una manera terapéutica donde el reciba amor, es decir una escuela participativa donde no existe las evaluaciones todo se lo lleva al arte por medio de la naturaleza” (Moreno, 2010), en este sentido lo que se trata de obtener es que el niño sea netamente equilibrado y claro en su intelecto.

Cuando unimos la natación con la pedagogía tenemos un ámbito de enseñanza lúdica por lo cual se debe dar en una piscina no muy profunda y con un grupo pequeño de niños porque con el tiempo nos encontraremos con problemas básicos que es la flotación y coordinación (Semhan, 2013), por tal motivo el instructor debe dar descansos largos y debe ser muy paciente para que el alumno capte la idea global del movimiento

“Se dice que la pedagogía en si es el arte de enseñar donde combinamos los saberes y el arte que da un criterio científico a lo que pensamos, mediante un proceso educativo pautado para llegar a un desarrollo humano digno” (Peralta, 2008), es por eso que la etapa educativa debe estar acoplada al desarrollo de los alumnos, con sus sentidos y el poder de expresión en su espacio.

##### **DIDÁCTICA.**

La didáctica sabemos que esta estudia y elabora las teorías de las enseñanzas también estudia el trabajo del docente, donde que “la comprensión del alumno es principal y los métodos de enseñanza por parte del docente son su instructivo de la formación institucional” (Guerra, 2010), se lo realiza en la escuela con una seria de actividades planificadas para facilitar el aprendizaje, desarrollando las capacidades y competencias para su participación activa en la sociedad.

Se conoce que por muchos años se ha tratado de cambiar la transmisión de nuevos saberes a pesar del desarrollo educativo pero se tiene un corte pedagógico tradicional



“Tendremos en cuenta que el objetivo didáctico es el juego que tiene momentos de acción pre-reflexiva y de simbolización o apropiación abstracta-lógica” (Chacon, 2008), donde siempre el trabajo para los niños y el docente debe ser cómoda para la aplicación de pequeñas reglas y exista una satisfacción en el momento de la enseñanza.

## **METODOLOGÍA GENERAL EDUCATIVA.**

La metodología persigue como único propósito elevar la educación utilizando herramientas metodológicas que recojan elementos fundamentales en una educación diferentes esquemas y modelos

La metodología de investigación educativa debe ser formal sistemático e intensivo con un nivel científico que sea de interés para los educadores de tal modo sus funciones serian.

La investigación educativa según (Hernandez, 2001), en pura y aplicada. Esta investigación se considera aplicada porque va dirigida a solucionar problemas específicos que mejora la calidad del aprendizaje de una técnica de un estilo en los nadadores.

La investigación educativa además se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser el proceso que según (Bausela Herreras, 2004):

- I. Se constituye desde la práctica.
- II. Pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla
- III. Demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias practicas
- IV. Exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación
- V. Implica la realización de análisis crítico de las situaciones.
- VI. Se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

La investigación educativa, en relación con la natación y el aprendizaje mediante los instrumentos, válidos y fiables, para la recogida de datos, los cuales implican la

Codificación de los hechos (David Rodríguez Gómez, 2012) que se ejecutan durante los entrenamientos.

En este sentido el análisis de datos se lo realiza desde el punto de vista:

- Cualitativo

- Centramos en el fenómeno que verdaderamente nos interesa
- Investigar la experiencia de como la vivimos a diario mas no de como pensamos conceptualizarla
- Reflexionar en aspectos esenciales.
- Describir el fenómeno una y otra vez escribir y reescribir.
- Mantener una relación pedagógica firme hacia él.
- Equilibrar siempre la investigación utilizando todos los contextos y sus partes

La investigación educativa es una "disciplina transversal a todas las ciencias de la educación, con bases metodológicas para el nuevo conocimiento educativo" (David Rodríguez Gómez, 2012).

### **METODOLOGIA EN EL DEPORTE.**

En este deporte utilizamos dos tipos de metodologías que son la "tradicional y la lúdica donde que se tiene una gran diferencia de resultados donde que la metodología lúdica es mucho mayor a la sistemática" (Bovi, 2008), pero a la edad de 7 años las dos metodologías van casi iguales por que el desarrollo neurofisiológico en el menor es más fuerte.

De este modo, un "programa físico-deportivo debería estar bien estructurado para que pueda constituir un instrumento efectivo de promoción de la responsabilidad personal y social" (Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez, 2016), la deportividad y la disminución de la violencia en los jóvenes y que esta manera favorecer la convivencia entre todos y aprovechando la interactividad y el carácter emocional de la actividad deportiva que ayudaría a prevalecer los valores y consecutivamente desarrollar la parte social y emocional.

### **METODOLOGÍA EN LA NATACION.**

Varios entrenadores han tratado de conseguir la manera de enseñar la natación de manera lúdica por su aprendizaje que es monótono y repetitivo constantemente en la

última década se ha hecho investigaciones profundas para el desarrollo global de quienes lo practican, cabe recalcar que a la natación se lo está analizando como un deporte mas no como una enseñanza pedagógica educativa.

Los beneficios que se debería trabajar es en lo físico psicológico porque este conlleva al trabajo motriz dentro del agua "La metodología de enseñanza y evaluación consiste en la sistematización de objetivos, dado por niveles de aprendizaje" (Morales, 2010), de esta manera la evaluación será dada por monitores y por grupos dándoles diferentes colores para observar su dominio de manera objetiva. En su metodología la natación tiene varias etapas que son:

- \* Etapa Aprendizaje
- \* Etapa Perfeccionamiento
- \* Etapa Entrenamiento

Nosotros llegamos hasta la etapa de perfeccionamiento porque los niños no pueden realizar cargas excesivas lógicamente porque su madurez psicológica y física se desarrolla a partir de los 11 años y nuestra formación es desde los 7 años hasta los 10 años.

## **METODOS DE ENSEÑANZA**

En épocas antiguas y en la nueva era se tiene un método universal donde que siempre se debe dar la enseñanza de acuerdo al nivel científico del niño seguido de sus objetivos desarrollados y los nuevos que se van a trabajar, esto va ayudar a la actividad creadora para el desarrollo cognoscitivo "el método de enseñanza es el medio que utiliza la didáctica para la orientación del proceso enseñanza-aprendizaje" (Merina, 2009), no nos olvidemos que recae en un objetivo para el logro de acciones y operaciones dirigidas como son la planificación y sistematización.

Sus componentes están basados en las acciones del profesor y estudiante por tal motivo se debe tener operaciones lógicas para el aprendizaje y facilitar la actividad y creatividad del estudiante "se puede considerar como método de enseñanza los modos de actuación de los profesores y alumnos, que se realizan de forma ordenada e interrelacionada" (Washington Rosell Puig, 2009), con el objetivo de asimilación de enseñanza. La pequeña subdivisión que tiene son.

Sus métodos para la enseñanza se clasifican en:

- Método Tradicional
- Método Individual
- Método Participativo
- Método Cognoscitivo
- Método Creativo

### **ACTIVIDAD FISICA.**

La actividad física se lo debe realizar a temprana edad porque es un elemento básico para el desarrollo porque en el transcurso de los días meses y años este tendrá efectos positivos en lo físico y bienestar psicológico varios estudios que se dieron se pudo analizar que en la mayoría de la población disminuye las enfermedades catastróficas y también ayuda al autoestima sin duda la actividad física aporta beneficios de salud físicos, sociales y mentales con ventajas para la sociedad (Casado, 2009), disminuye estrés depresión ansiedad aumenta integración social y maduración del sistema nervioso.

Cuando fusionamos la educación física con el deporte promovemos la salud, "la educación y la organización humana del cual tienen un factor de gran impacto a la sociedad y son llamadas políticamente y profesionalmente para que sea un instrumento de inclusión social y territorial" (Félix Zurita Ortega, 2016), las emociones como parte fundamental en el deporte se las asimila en positivas y negativas "en este sentido, las emociones que ayudan al deportista a prepararse para el futuro se consideran como anticipatorias, y las que ayudan a responder o a integrar el pasado, se consideran como retrospectivas" (Latinjak, 2014).

### **DEPORTE.**

Ahora trataremos de introducir el deporte como un medio importante para la vida como lo dice Thomas Arnold que es el padre del deporte moderno del rugby y fue pionero en estudios para niños donde incluyo al juegos de carácter lúdicos – deportivos para controlar el tiempo ocio de los alumnos "así podemos afirmar que la utilización de actividades físicas competitivas como instrumento educador surgió a través de una distorsión o evolución, habiendo tomado conciencia, a partir de la práctica y los resultados" (Ferrer, 2012).

Tiene beneficios cuantitativos y cualitativos mejorando en si sus capacidades físicas resistencia, fuerza y flexibilidad consecutivamente el deporte se divide en individuales y colectivos donde que cada subdivisión fomenta valores como perseverancia y por el otro lado compañerismo, por ende la iniciación deportiva se asienta en proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo, proceso de adquisición de competencias, capacidades, habilidades, destrezas, actitudes, valores y normas, proceso de experimentación, descubrimiento y afianzamiento. El deporte escolar funge como parte primordial en la enseñanza ya que no se lo practica de manera competitiva pues persigue integración, diversión, creación desarrollo motriz lógicamente dado por un experto en la materia" El deporte se erige en la sociedad como una actividad de relevancia en los procesos de desarrollo integral" (Alberto Gomez, 2013), comprendiendo a los ámbitos motor, cognoscitivo y afectivo social.

Se argumenta que el deporte es como centro de la identificación colectiva porque favorece la formación y diferenciación de identidades grupales y actúa como un factor cohesionador de la población y de identificación social, en algunas ocasiones es "utilizado como elemento opresivo como entrenamientos intensivos y precoces que ocasionan estrés incluso en edades tempranas" (Suarez, El deporte una solicon a la multiculturalidad, 2009), por consiguiente existe frustración y alteración en el deportista y este abuso choca con los valores positivos que puede transmitir

### **MARIPOSA.**

"El inicio contemporáneo se sustentaba la necesidad de flexionar y extender el codo durante la tracción subacuática" (Llana, 2013), pero no tuvo mayor importancia por el motivo que en años posteriores se pudo cuantificar la fuerza propulsiva en extremidades superiores durante la tracción en el agua y se pudo descomponer la fuerza. En 1935 Armbruster y su nadador Jack Sieg combinaron dos patadas delfín por cada ciclo de brazos se obtuvo una excelente marca, pero fue un tanto ortodoxa por tal motivo se esperó hasta los próximos juegos olímpicos para el cambio de reglamento.

A lo largo de muchos años se esperó un excelente nadador que fue Mark Spitz quien realizó la técnica 2 patadas de delfín por cada ciclo de brazo fue tanto su impacto que se "estableció su técnica como base del modelo técnico actual hasta estas fechas" y desde ahí que se aplique a todos los textos de la técnica de nado del estilo mariposa,

(Martínez, 2012), luego se llegó a un consenso que siempre se debe describir de la misma manera todas las fases.

“El estilo mariposa es considerado como uno de los más hermosos por su forma en el agua por su posición en el agua y luego el ritmo o coordinación de la brazada con el pateo” (Bisinó, 2015), trabaja por un eje corto que se lo define como una rotación intencional a través de la cadera, tiene un grado muy fuerte de dificultad por sus cortos esfuerzos musculares.

Nosotros vamos a trabajar con el primer grupo solo el movimiento de la extremidad superior y con el grupo b movimiento de extremidad inferior luego intercalamos después de 4 semanas y enseñamos lo contrario y observamos cual fue la mejor metodología para la enseñanza del estilo mariposa

### **FASES DE ESTILO.**

El reglamento de “mariposa establece que los dos brazos deben ser llevados al frente simultáneamente sobre el agua y dirigidos hacia atrás juntos, simultánea y simétricamente” (JUAN CARLOS PEÑA CHAVEZ, 2013), el nadador debe mantenerse completamente de frente con los hombros situados paralelamente a la superficie del agua absolutamente todos los movimientos de los pies deben ser realizados de forma simultánea.

Para que tenga un mejor alcance este debe tener una excelente posición en el agua por eso es necesario que se lo domine tempranamente porque a relación de otros estilos , este no necesita rotación aquí se utiliza la percepción del deportista una manera práctica de mejorarlo es “colocarnos pull buoy, ejercicios con el agarre en la pared para buscar la posición neutral del cuello y las manos entren orientadas hacia abajo por debajo de las muñecas y los brazos formen una Y” (Bisinó, 2015).

Trabajamos la fase del jalón que es muy importante no tener una excesiva oscilación del tronco porque existen casos que el deportista se enfoca solo en la patada luego trabajamos la recuperación en brazos la cual en la fase aérea realizamos una T con los brazos y el cuerpo y tus miembros inferiores estarán sumergidos en el agua (Bisinó, 2015).

Para la realización perfecta del estilo debe existir las fases principales que un niño las debe realizar.

1. La posición del cuerpo
2. La acción de las piernas (delfín)
3. La acción de brazos
4. La reparación
5. La coordinación del estilo completo”

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA

#### Diseño de la Investigación

La presente investigación se refiere a un estudio de muestras relacionadas ya que aquí aplicamos un pre test y un post test, mediante la intervención de un programa de enseñanza aprendizaje para el estilo mariposa. En el cual participaron niños y niñas que comprenden una edad de 8 a 10 años y pertenecen al Club Renacer de la ciudad de Riobamba. Esta es una investigación cualitativa, de corte transversal, de campo porque se lo realiza en el lugar de los hechos donde los deportistas aprenden el estilo mariposa.

#### Instrumentos

El instrumento utilizado fue la ficha de Observación que nos ayudó a distinguir las falencias estudiadas.

#### Técnica y Procedimiento

Es la hoja de observación o lista de chequeo con la ayuda de expertos y sus definiciones para elaborar de mejor manera el estudio para los niños que serán observados.

#### Determinación de la población y muestra.

La población fueron todos los niños (nadadores) del Club renacer de Riobamba, el mismo que está conformado por 15 deportistas de la categoría infantil, para la toma de muestra se decidió seleccionar a los nadadores de categoría infantil que no tengan mayor conocimiento previo al estilo por enseñar.

#### Variables de estudio

VARIABLES	TIPO	ESCALA	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES
Metodología de enseñanza del estilo mariposa	Cualitativa Dicotómica	Controlada	Es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el proceso de enseñanza- aprendizaje del estilo de la mariposa.	Adecuado Inadecuado el nivel de aprendizaje del estilo mariposa



## VALORACIÓN POR ESPECIALISTAS

### *Instrumento*

#### *Ficha de observación del dominio de los elementos técnicos del estilo de nado mariposa*

La ficha de observación en cuestión resultó objeto de valoración por especialistas previamente a su aplicación en el entorno de investigación por las autoras. El instrumento estuvo diseñado originalmente para recoger datos de 10 variables relacionadas con los requerimientos técnicos del nado en el estilo mariposa (tabla 1).

Tabla 1. Variables incluidas en la ficha de observación del dominio de los elementos técnicos del estilo de nado mariposa

No.	Variables	Escala
1	<b>Presentación personal</b>	• Adecuada • Inadecuada
2	<b>Conocimiento previo acerca del estilo</b>	• Adecuada • Inadecuada
3	<b>Conocimiento de fundamentos básicos del estilo</b>	• Adecuada • Inadecuada
4	<b>Movimiento ondulatorio de la extremidad inferior</b>	• Adecuada • Inadecuada
5	<b>Unión de piernas</b>	• Adecuada • Inadecuada
6	<b>Movimiento de los brazos fuera del agua</b>	• Adecuada • Inadecuada
7	<b>Entrada de las manos con palma hacia abajo</b>	• Adecuada • Inadecuada
8	<b>Coordinación 2 patadas 1 brazada</b>	• Adecuada • Inadecuada
9	<b>Coordinación 2 patadas 1 brazada 1 respiración</b>	• Adecuada • Inadecuada
10	<b>Coordinación completa del estilo</b>	• Adecuada • Inadecuada

**Elaborado por:** Evelyn Fernanda Silva Curay

El grupo de especialistas estuvo integrado por 3 profesionales de la Cultura Física, certificados como entrenadores de natación, los que cumplieron con los siguientes criterios:

- Más de 10 años de experiencia en la enseñanza de la natación.
- Graduados de licenciatura en Cultura Física o similar.
- Experiencia como atletas en natación.

- Evidencian la preparación de atletas de natación ganadores de competencias nacionales y/o internacionales.
- Certificación de entrenador de natación no inferior al nivel 2.

El cuestionario para valorar la respectiva ficha incluyó los siguientes indicadores:

1. Elementos técnicos considerados en los ítems.
2. Posibilidad de observación de los elementos técnicos incluidos.
3. Uso del lenguaje técnico.
4. Orden de presentación de los ítems.

La escala establecida para valorar los indicadores mencionados quedó conformada por las categorías siguientes:

- Muy adecuado (MA).
- Bastante adecuado (BA).
- Adecuado (A).
- Poco adecuado (PA).
- Inadecuado (IA).

Tabla 2. Valoración del grupo de especialistas

Indicadores	Categorías					Total
	MA	BA	A	PA	IA	
Elementos técnicos considerados en los ítems.	1	1	1	--	--	3
Posibilidad de observación de los elementos técnicos incluidos.	2	1	--	--	--	3
Uso del lenguaje técnico.	3	--	--	--	--	3
Orden de presentación de los ítems.	3	--	--	--	--	3

**Elaborado por:** Evelyn Fernanda Silva Curay

Los criterios valorativos emitidos por los especialistas reflejaron que ninguno de los indicadores quedó enmarcado en una categoría inferior a “adecuado”; además de que aquellos referidos a “Uso del lenguaje técnico” y “Orden de presentación de los ítems” fueron reconocidos por los tres miembros del grupo como “muy adecuados”.

Las mayores observaciones realizadas por los especialistas estuvieron dirigidas a los elementos técnicos a considerar en el instrumento; al respecto, dos de ellos hicieron las siguientes recomendaciones:

Excluir las variables

- “Conocimiento previo acerca del estilo mariposa” y “Conocimiento de fundamentos básicos del estilo mariposa”, por la dificultad que implica su valoración mediante la observación.
- “Presentación personal” atendiendo a que ese elemento técnico es similar al utilizado en otros estilos ya aprendidos por los individuos observados.

Agregar las variables

- “Posición de la cabeza”, “Amplitud del movimiento de los brazos fuera del agua”, “Movimiento de los brazos en la fase de recobro” y “Unión de los dedos de las manos durante la fase de agarre” durante el nado continuo; debido a su importancia dentro de la ejecución técnica del estilo mariposa.
- “Coordinación del ciclo de movimiento de los miembros superiores en relación con los inferiores” durante la realización de ejercicios de lateralización del braceo; para verificar la eficiencia del movimiento mediante el cumplimiento de ese requerimiento técnico.

#### **Análisis de datos.**

Para realizar la estadística descriptiva se calcularon las frecuencias y porcentajes del pre test y post test, se segmentaron a dos grupos para analizar sus resultados y catalogar si su enseñanza tuvo o no impacto. Se realizó una planificación de trabajo de ocho semanas por cada grupo, en cada uno se dieron diferentes metodologías. Una metodología cuatro semanas y otra metodología cuatro semanas.

### CAPITULO III

#### RESULTADOS Y DISCUSION.

Para evaluar el nivel de aprendizaje del estilo mariposa de los seleccionados de la categoría infantil se aplicó una guía de observación para calificar si es o no es adecuada su utilización.

**Tabla 3.** Estadística descriptiva

Variable	Adecuado		Inadecuado	
	f	%	f	%
Movimiento Ondulatorio	6	40	9	50
Posición de la cabeza	6	40	9	50
Unión piernas	6	40	9	50
Amplitud del movimiento de los brazos fuera del agua	1	6,7	14	93,3
Brazos fase recobro	-	-	15	100
Palma abajo fase agarre	1	6,7	14	93,3
Coordinación 2 patadas 1 braza derecho	-	-	15	100
Coordinación 2 patadas 1 braza izquierdo	-	-	15	100
Coordinación 2 patadas 1 braza completa	-	-	15	100
Coordinación 2 patadas 1 braza y respiración	-	-	15	100
Coordinación integral estilo	-	-	15	100

Elaborado por: Evelyn Fernanda Silva Curay

En las 11 variables evaluadas se puede observar que los deportistas del Club renacer no tienen un dominio adecuado de la técnica del estilo mariposa podríamos inferir que esto se debe a que es el momento apropiado para la comenzar el proceso de enseñanza.

**Tabla No. 4** Análisis de frecuencia del pre y post test

VARIABLES	GRUPO A				GRUPO B			
	Adecuado		Adecuado		Adecuado		Adecuado	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test
	F	%	f	%	F	%	F	%
Movimiento Ondulatorio	5	71,4	7	100,0	2	25	8	100,0
Posición de la cabeza	3	42,8	5	71,4	3	37,5	5	62,5
Unión piernas	2	28,5	6	85,7	4	50	8	100,0
Amplitud del movimiento de los brazos fuera del agua	1	14,3	7	100,0	-	-	6	75
Brazos fase recobro	-	-	7	100,0	-	-	6	75
Palma abajo fase agarre	-	-	4	57,1	1	12,5	2	25
Coordinación 2 patadas 1 braza derecho	-	-	7	100,0	-	-	6	75

Coordinación 2 patadas 1 braza izquierdo	-	-	7	100,0	-	-	6	75
Coordinación 2 patadas 1 braza completa	-	-	6	85,7	-	-	5	62,5
Coordinación 2 patadas 1 braza y respiración	-	-	5	71,4	-	-	3	37,5
Coordinación integral estilo	-	-	5	71,4	-	-	2	25

**Elaborado por:** Evelyn Fernanda Silva Curay.

Como se observa en la tabla No. 4 existe un incremento de los resultados de los post test comparados con los pre test, lo que explicaría que el programa de intervención fue efectivo ya que los deportistas aprendieron adecuadamente la técnica del estilo mariposa.

Para determinar cuál fue la mejor metodología aplicada, podemos observar las diferencias entre el pre y el post de ambos grupos. Dando como resultado que en el grupo B existe mayor incremento que el grupo A, lo que explicaría que la metodología utilizada en el grupo B fue más efectiva que en el grupo A. teniendo una apreciación general podemos decir que existió una ínfima parte donde no germinó el aprendizaje, esto nos quiere decir que ellos necesitan más tiempo para asimilarlo y se puede trabajar con la misma guía que se presentó.

Los 15 sujetos varían en su edad de 8 a 10 años, claro está que su coordinación hasta los nueve años es un poco débil si le acumulamos un poco de fuerza. No podemos olvidar que este estilo implica coordinación y fuerza, cualidades que requieren por ende un trabajo mucho más enérgico y difícil de realizar. También se debe tener en cuenta que el monitor o entrenador debe trabajar con el practicante en el campo es decir en la piscina para poder corregir de mejor manera cada paso estipulado.

## **DISCUSION**

Las investigaciones realizadas sobre esta temática, son hechas para deportista de alto nivel, es decir ya con una elevación competitiva excesiva. Teniendo en cuenta como los países europeos o hablando netamente de los estados unidos, donde sus resultados olímpicos han sido fuertes, se observa que ellos trabajan con los niños de una manera muy dócil, donde les permiten disfrutar de su niñez. Siendo muy diferente en Ecuador, donde las propias federaciones piden resultados a temprana edad y por ende los nadadores no logran culminar en unos juegos olímpicos. Los estudios son muy bajos en nuestro país porque se refieren más a los dos estilos básicos (libre y espalda) y de calidad nula trabajan en la mariposa, por la falta de un manual específico en general, otras causales pueden ser la falta de lectura para instruir de mejor manera al deportista.

Es sumamente penoso verificar que cada club maneja a su manera el estilo mencionado y que no se haga un análisis exhaustivo para analizar los errores que puedan existir. Claro está que con la guía nueva que se ha propuesto trabajar, se espera ver resultados de impacto para la natación en la provincia de Chimborazo.

Los niños son la base fundamental en un deporte más aun para la natación que se lo empieza a una temprana edad. Por eso es que se realizó este proyecto observatorio para ayudar a los clubes y a la provincia a sacar niños que luego serán adolescentes que aporten para nuestra provincia y país. Esta nueva Guía metodológica se tratará de profundizar y analizar a fondo para presentarla a nivel nacional.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- En el Club Renacer se aplicó una guía de observación al inicio del estudio arrojando como resultado que no existía una metodología de enseñanza para el estilo mariposa de una manera consecutiva Únicamente se manejaba con guías dadas por otros entrenadores de manera empírica.
- Se aplicaron diferentes metodologías tanto al grupo A y grupo B en un tiempo de 8 semanas, donde en la cuarta semana se cambiaron las técnicas para observar el impacto que esta causa en la enseñanza de los niños y poder determinar su mejoramiento en el estilo.
- Con el cambio de metodología en los dos grupos se vio de manera colosal el cambio a favor para la enseñanza de tal estilo, esto nos quiere decir que la guía que se presento es una ayuda para el Club Renacer y obviamente en un futuro se verán los resultados para la provincia.
- Se elaboró una guía de enseñanza metodológica, la cual permite el aprendizaje adecuado del estilo mariposa en niños de la edad comprendida entre 8 y 10 años.

## RECOMENDACIONES

- Es necesario que se unifique la enseñanza del estilo mariposa basada en la guía propuesta, evitando instrucción empírica como se la ha estado practicando hasta el momento.
- Las técnicas utilizadas y que dieron como resultado un buen rendimiento deben ser socializadas para ser aplicadas por los entrenadores del Club renacer, e incluso ampliar hacia otras entidades o federaciones que practiquen la natación
- Se recomienda continuar realizando estudios sobre técnicas metodológicas de enseñanza para niños, pues se demostró que al desarrollar las mismas se obtuvieron excelentes logros facilitando a los entrenadores y a aprendices a contribuir con el mejoramiento en la natación.



## BIBLIOGRAFIA

- A lucas, S. I. (2013). *LA INVESTIGACIÓN EN BIOMECÁNICA APLICADA A. valencia: universidad de valencia.***
- Alberto Gomez, A. V. (2013). ANÁLISIS DE LA IDEA DE DEPORTE EDUCATIVO. *Journal of sport science*, 9.
- Bausela Herreras, E. (2004). LA DOCENCIA A TRAVÉS DE LA INVESTIGACIÓN– ACCIÓN. *Revista Iberoamericana De Educación*, 35(1), 1-9.
- Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez, A. G.-M. (2016). EL MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL A TRAVÉS. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16-26.
- Bisinó. (3 de NOVIEMBRE de 2015). Obtenido de <https://www.entrenamiento.com/natacion/como-nadar-estilo-mariposa/>
- Bovi, P. (2008). Evaluación y contraste de los métodos. 29-36.
- Casado, A. H. (2009). actividad Fisica en niños españoles Factores asociados y evolucion 2003-2006. *Pediatr Aten Primaria*, 219-31.
- Chacon, P. (2008). El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje . *Nueva Aula Abierta n° 16*.
- Contreras. (OCTUBRE de 2011). <http://www.efdeportes.com/efd161/la-importancia-de-la-practica-de-la-natacion.htm>. Obtenido de <file:///E:/tesis%20eve/impacto%20natacio%202.pdf>
- David Rodríguez Gómez, J. V. (2012). Metodología de la. *uoc*.
- Félix Zurita Ortega, M. C. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia:. *Revista de Psicología del Deporte*, 97-104.
- Ferrer. (2012).
- Gonzales, Y. (2017). Obtenido de <file:///E:/tesis%20eve/olimpicos%20natacion.pdf>
- Guerra. (2010).
- Hernandez, F. (2001). *Investifgacion documental y cientifica*. Republica dominicana. Santiago: ediciones UAPA PRIEMRA EDICION.
- JUAN CARLOS PEÑA CHAVEZ, S. M. (2013). MEJORAMIENTO DE LA FUERZA A LA RESISTENCIA DE LA NATACIÓN. Colombia, Bogota.
- Latinjak, L. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados. *Revista de Psicología del Deporte*, 267-274.

- Llana, P. P. (2013). LA INVESTIGACIÓN EN BIOMECÁNICA APLICADA A LA NATACIÓN: EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y SITUACIÓN ACTUAL. 97-141. Obtenido de <https://revistas.uam.es/caf/article/viewFile/2934/3148>
- Martínez, P. P. (2012). *HISTORIA DE LA NATACIÓN II: DESDE EL RENACIMIENTO HASTA LA APARICIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LOS ACTUALES ESTILOS DE COMPETICIÓN*. valencia.
- Merina, A. m. (2009). Metodos de enseñanza. *Innovacion y Experiences Educativas*.
- Morales. (2010). El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 72-75.
- Moreno. (2010). Obtenido de file:///E:/tesis%20eve/pedagogia.PDF
- Moreno. (2014). Obtenido de file:///E:/tesis%20eve/gestos%20mariposa.pdf
- Peralta. (2008).
- Semhan, R. (2013). Problemáticas a resolver en el aprendizaje de la natación. La plata. Obtenido de file:///E:/tesis%20eve/olimpicos%20natacion.pdf
- Suarez, A. D. (2009). El deporte una solución a la multiculturalidad. *revista Iberoamericana de educacion*.
- Suarez, A. D. (2009). El deporte una solución a la multiculturalidad. *Revista iberoamericana de educacion*.
- Washington Rosell Puig, E. R. (2009). CONSIDERACIONES GENERALES DE LOS METODOS DE ENSEÑANZA Y SU APLICACION EN CADA ETAPA DEL APRENDIZAJE. *Revista Habanera de Ciencias medicas*.

## ANEXOS

### Anexo 1. **1 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A**

Objetivo Enseñar La patada de mariposa por medio de los ejercicios educativos para la categoría infantil

Fecha: Desde el 7 de diciembre del 2018 al 19 de diciembre del 2018

Grupo: A Categoría: Infantil

Parte inicial	<p style="text-align: center;">Calentamiento General      Tierra</p> <p>4*25 patada de libre</p> <p>4*25 patada de Espalda</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>12*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal</p> <p>12*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral</p> <p>8*15 movimiento ondulatorio en flecha dorsal</p> <p>8*15 movimiento ondulatorio en flecha ventral</p> <p>15*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo)</p> <p style="text-align: center;">Trabajo lo realizamos 5 veces</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>4*25 libre completo suave</p>	<p>5'</p>

## Anexo 2. 2 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A

Fecha: Desde el 20 de diciembre del 2018 al 28 de diciembre del 2018

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>4*25 patada de libre</p> <p>4*25 patada de Espalda</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal</p> <p>8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral</p> <p>4*25 movimiento ondulatorio en flecha dorsal</p> <p>4*25 movimiento ondulatorio en flecha ventral</p> <p>10*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo)</p> <p>8*25 patada lateral derecho</p> <p>8*25 patada lateral izquierdo</p> <p>16*25 intercalando patada lateral derecha e izquierda</p> <p>10*15 patada subacuática movimiento ondulatorio</p> <p>Trabajo se lo realiza 3 veces</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>4*25 espalda completo suave</p>	<p>5'</p>

### Anexo 3. 3 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A

Fecha: Desde el 20 de diciembre del 2018 al 28 de diciembre del 2018

Parte inicial	Calentamiento General Tierra 4*25 patada de libre 4*25 patada de Espalda	Tiempo 10' 10'
Parte Principal	8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal 8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral 4*25 movimiento ondulatorio en flecha dorsal 4*25 movimiento ondulatorio en flecha ventral 10*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo) 8*25 patada lateral derecho 8*25 patada lateral izquierdo 16*25 intercalando patada lateral derecha e izquierda 10*15 patada subacuática movimiento ondulatorio Trabajo se lo realiza 3 veces	35'
Parte Final	4*25 espalda completo suave	5'

Anexo 4. **1 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B**

Objetivo Enseñar La brazada de mariposa por medio de los ejercicios educativos para la categoría infantil

Fecha: Desde el 7 de diciembre del 2018 al 19 de diciembre del 2018

Grupo: B Categoría: Infantil

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patadas gira el cuerpo para sacar hombreo derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>Fuera del agua en la pared enseñamos la forma de la brazada</p> <p>Fuera del agua en el piso colocamos al niño de manera ventral y enseñamos fases de brazada</p> <p>En el filo dela piscina colocamos al niño de manera ventral donde que la parte inferior este en el piso y la superior sobre el agua realizamos nuevamente las fases de la brazada recobro y agarre</p> <p>8*15En el agua con la tabla realizamos patada libre y solo con el brazo derecho realizamos las fases</p> <p>8*15 En el agua con la tabla realizamos patada libre y solo con el brazo izquierdo realizamos las fases</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Final	2*25 libre	3'

**Anexo 5. 2 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B**

Fecha: Desde el 20 de diciembre del 2018 al 28 de diciembre del 2018

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patada gira el cuerpo para sacar hombro derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más brazada completa</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 2 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>4*25 mariposa completo</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>100 Espalda completo</p>	<p>5'</p>

## Anexo 6. 3 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B

Fecha: Desde el 20 de diciembre del 2018 al 28 de diciembre del 2018

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patada gira el cuerpo para sacar hombro derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más brazada completa</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 2 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>4*25 mariposa completo</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>100 Espalda completo</p>	<p>5'</p>



Anexo 7. **1 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B**

Objetivo Enseñar La patada de mariposa por medio de los ejercicios educativos para la categoría infantil

Fecha: Desde el 3 de enero hasta el 10 de enero del 2019

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>4*25 patada de libre</p> <p>4*25 patada de Espalda</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>12*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal</p> <p>12*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral</p> <p>8*15 movimiento ondulatorio en flecha dorsal</p> <p>8*15 movimiento ondulatorio en flecha ventral</p> <p>15*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo)</p> <p>Trabajo lo realizamos 5 veces</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>4*25 libre completo suave</p>	<p>5'</p>

**Anexo 8. 2 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B**

Fecha: Desde el 11 de enero hasta el 18 de enero del 2019

Parte inicial	Calentamiento General Tierra 4*25 patada de libre 4*25 patada de Espalda	Tiempo 10' 10'
Parte Principal	8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal 8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral 4*25 movimiento ondulatorio en flecha dorsal 4*25 movimiento ondulatorio en flecha ventral 10*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo) 8*25 patada lateral derecho 8*25 patada lateral izquierdo 16*25 intercalando patada lateral derecha e izquierda 10*15 patada subacuática movimiento ondulatorio Trabajo se lo realiza 3 veces	35'
Parte Final	4*25 espalda completo suave	5'

**Anexo 9. 3 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO B**

Fecha: Desde el 11 de enero hasta el 18 de enero del 2019

Parte inicial	Calentamiento General Tierra 4*25 patada de libre 4*25 patada de Espalda	Tiempo 10' 10'
Parte Principal	8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) dorsal 8*15 movimiento ondulatorio extremidad inferior (brazos pegados al cuerpo) ventral 4*25 movimiento ondulatorio en flecha dorsal 4*25 movimiento ondulatorio en flecha ventral 10*25 movimiento ondulatorio (instrumento de trabajo) 8*25 patada lateral derecho 8*25 patada lateral izquierdo 16*25 intercalando patada lateral derecha e izquierda 10*15 patada subacuática movimiento ondulatorio Trabajo se lo realiza 3 veces	35'
Parte Final	4*25 espalda completo suave	5'

Anexo 10. **1 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A**

Objetivo Enseñar La brazada de mariposa por medio de los ejercicios educativos para la categoría infantil

Fecha: Desde el 3 de enero hasta el 10 de enero del 2019

Parte inicial	<p>Calentamiento General Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patadas gira el cuerpo para sacar hombro derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>Fuera del agua en la pared enseñamos la forma de la brazada</p> <p>Fuera del agua en el piso colocamos al niño de manera ventral y enseñamos fases de brazada</p> <p>En el filo dela piscina colocamos al niño de manera ventral donde que la parte inferior este en el piso y la superior sobre el agua realizamos nuevamente las fases de la brazada recobro y agarre</p> <p>8*15 En el agua con la tabla realizamos patada libre y solo con el brazo derecho realizamos las fases</p> <p>8*15 En el agua con la tabla realizamos patada libre y solo con el brazo izquierdo realizamos las fases</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Final	2*25 libre	3'

**Anexo 11. 2 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A**

Fecha: Desde el 11 de enero hasta el 18 de enero del 2019

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patada gira el cuerpo para sacar hombro derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más brazada completa</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 2 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>4*25 mariposa completo</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>100 Espalda completo</p>	<p>5'</p>

**Anexo 12. 3 SEMANA DE ENTRENAMIENTO GRUPO A**

Fecha: Desde el 11 de enero hasta el 18 de enero del 2019

Parte inicial	<p>Calentamiento General</p> <p>Tierra</p> <p>200 metros técnica de libre punto muerto</p> <p>200 metros técnica de espalda brazos pegados al cuerpo cada 3 patada gira el cuerpo para sacar hombro derecho y luego hombro izquierdo</p>	<p>Tiempo</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Parte Principal	<p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más brazada completa</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 2 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>8*15 2 Patadas de mariposa, brazada con el derecho, 2 patadas de mariposa brazada con el izquierdo, más 3 brazadas completas</p> <p>4*25 mariposa completo</p>	<p>35'</p>
Parte Final	<p>100 Espalda completo</p>	<p>5'</p>

### **Anexo 13.**

## **GUÍA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO MARIPOSA.**

Educativos para la enseñanza de la patada de mariposa.

- 1) En tierra realizar movimientos de ondulación del cuerpo
- 2) En agua en una piscina de 1 metro de profundidad realizar movimiento ondulatorio de la extremidad inferior sujetándonos del borde de la piscina.
- 3) Colocar a los niños en parejas, que el uno sujete las manos y el otro niño realice el movimiento ondulatorio se trabajaría 8 repeticiones por niño.
- 4) Colocar al niño nuevamente en el filo de la piscina y sujetándose del borde realizar el movimiento ondulatorio.
- 5) Se colocan en fila los niños y salen en parejas realizando el movimiento ondulatorio de forma ventral con los brazos totalmente unidos al cuerpo, trabajarían 8 patadas fuertes y rápidas.
- 6) Se colocan los niños en parejas y realizan el mismo trabajo, pero de manera dorsal tratando de mantener el cuerpo sobre el agua
- 7) Los niños se colocan en flecha de forma ventral y realizan el trabajo ondulatorio
- 8) Los niños se colocan en flecha de manera dorsal y realizan el trabajo ondulatorio
- 9) Trabajamos de manera ventral 3 patadas y una respiración con los brazos juntos al cuerpo.
- 10) Después de estos educativos estarán listos para trabajar con el instrumento esencial en el agua que es la tabla.
- 11) Los niños sostienen la tabla del borde inferior y realizan la patada ondulatoria
- 12) Trabajamos dos patadas y una respiración.

### **Educativos para la enseñanza de la brazada de mariposa.**

- 1) En tierra realizar la forma de la brazada
- 2) En el borde de la piscina colocar al niño para que la brazada la realice en el aire mientras su cuerpo está en el piso

- 3) Colocar a los niños en parejas, mientras él un niño sostiene los pies, el otro realiza la brazada.
- 4) Colocar a los niños que caminen en la piscina para que realicen la forma de la brazada
- 5) Colocar a los niños frente a la carrilera luego decirles que la sujeten con una mano
- 6) para que con la otra realicen la brazada, esto realizamos 5 repetición con cada brazo
- 7) Los niños se colocan snorkel y trabajan únicamente la fase de agarre dentro del agua
- 8) Con el snorkel los niños trabajan patada delibre con la brazada completa
- 9) Los niños trabajan con la tabla se retiran el snorkel y realizan dos patadas más una brazada con lado derecho
- 10) Los niños trabajan con la tabla se retiran el snorkel y realizan dos patadas más una brazada con lado izquierdo
- 11) Trabajamos sin implementos y realizamos dos patadas y una brazada lado derecho
- 12) Trabajamos sin implementos y realizamos dos patadas y una brazada lado izquierdo
- 13) Luego unimos el trabajo dos patadas y una brazada completa y una respiración
- 14) Trabajamos dos patadas y dos brazadas completas y una respiración
- 15) Trabajamos dos patadas y tres brazadas completas cada dos brazadas se realiza una respiración
- 16) Finalmente trabajamos estilo completo en una distancia de 15 metros.



**Anexo 14. FICHA DE OBSERVACIÓN DEL DOMINIO DE LOS ELEMENTOS  
TÉCNICOS DEL ESTILO DE NADO MARIPOSA**

Fecha:

Alumno observado:

<b>No.</b>	<b>Elemento técnico</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	<b>Observaciones</b>
a)	Movimiento ondulatorio desde el tronco hasta las extremidades inferiores			
b)	Posición de la cabeza			
c)	Unión de las piernas			
d)	Amplitud del movimiento de los brazos fuera del agua			
e)	Movimiento de los brazos en la fase de recobro			
f)	Entrada de las manos con palma hacia abajo fase agarre			
h)	Coordinación 2 patadas 1 brazada lado derecho			
i)	Coordinación 2 patadas 1 brazada lado izquierdo			
j)	Coordinación 2 patadas 1 brazada completa			
k)	Coordinación 2 patadas 1 brazada 1 respiración			
l)	Coordinación completa del estilo			

## Anexos Fotográficos.

Foto 1.



Foto 5.



Foto 2.



Foto 6.



Foto 3.



Foto 7.



Foto 4.

