



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE  
INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA NATACIÓN EN LA FEDERACIÓN  
DEPORTIVA DEL AZUAY

Tesis presentada para optar por el Grado de Magíster en Cultura Física

MAESTRANTE

LCDO. TONNY VIDAL VALENCIA

TUTOR

Ms. C. JOSE MACAS TORRES

GUAYAQUIL – ECUADOR

2013



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

Esta Tesis cuya autoría corresponde al Lcdo. Tonny Vidal Valencia ha sido aprobada, luego de su defensa pública, en la forma presente por el Tribunal Examinador de Grado nominado por la Universidad de Guayaquil, como requisito parcial para optar el Grado de **MAGÍSTER EN CULTURA FÍSICA**.

Dr. Wilson Pozo Guerrero, PhD.  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

Ab. Fanny Flores Arce  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

Lcda. July Fabre Cavanna, M.Sc.  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**


Ab. Fidel Romero Bazaña, Esp.  
**SECRETARIO  
FAC. EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD  
DE EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor de la tesis de grado cuyo título es **"DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA NATACIÓN EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY"** correspondiente a la maestría en cultura física de la universidad de Guayaquil certifico: que he procedido a la revisión del documento en referencia, con la asesoría desde el anteproyecto hasta la culminación de la investigación; estando en conformidad con el trabajo efectuado por lo que autorizo al Ldo. Tony Efrén Vidal Valencia la presentación final por escrito de la tesis.

  
MsC. José R. Macas Torres.

**TUTOR**

Guayaquil, 31 de Mayo del 2013.

## CERTIFICADO DEL GRAMÁTICO

Carlos Rojas Reyes, PhD, con domicilio ubicado en la Condominios Yanuncay, Cuenca, por medio del presente tengo a bien **CERTIFICAR**: Que he revisado la tesis de grado elaborada por el Sr. Lcdo. Tonny Efrén Vidal Valencia, con C.I. # 0101505477, previo a la Obtención del título de **MAGISTER EN Cultura Física**

TEMA DE TESIS: "DISEÑO, EJECUCION Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA PARA LA NATACION EN LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY."

La tesis revisada ha sido escrita de acuerdo a las normas gramaticales y de sintaxis vigentes de la lengua española.



**Carlos Rojas Reyes**

C.I. # 0100732494

Teléfono # 0987211692

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su incondicional amor y apoyo decidido en la consecución del presente logro académico que repercutirá enormemente en mi vida profesional

A mi pequeña pero muy significativa familia entre ellos a mi hermano mayor, quien con su infatigable espíritu progresista me ha incentivado inquebrantablemente en este proyecto.

A mi incomparable compañera, por su soporte cotidiano tanto sentimental como profesional, en el desarrollo de la ardua y comprometida investigación

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por dotarme de la suficiente salud y predisposición para alcanzar este nivel de conocimiento.

A Estudios Universitarios de Guayaquil por haberme concedido la gran oportunidad de acrecentar mis conocimientos

A mis padres y hermanos por su incondicional amor, apoyo y dedicación quienes se constituyen en mi mayor motivación para continuar en esta línea de trabajo, a mi hermano mayor Ing. Jorge L Vidal que permanentemente ha incidido para cristalizar mis metas y proyectos futuros. Y a todas las personas que han compartido muchos momentos especiales, durante esta etapa de mi vida caso puntual de la Ing. Sonia León, con su acertada e incansable contribución ha aportado decididamente en la consecución del presente trabajo

Una imperecedera constancia de gratitud a mi tutor y amigo Msc. José Macas, por su gravitante aporte científico, de igual forma a los distinguidos colegas y demás personalidades afines al quehacer de la natación por su valorable contribución.

## RESUMEN

En las instalaciones de la piscina olímpica de Federación Deportiva del Azuay acuden masivamente personas de diferentes edades para aprender a nadar, los mismos que no han logrado integrarse a un programa de iniciación deportiva para la natación, debido a su inexistencia. La carencia de un programa de iniciación deportiva para la natación, en el futuro podría generar efectos negativos en la trayectoria deportiva de los nadadores. Planteamos como objetivo la aplicación de un programa de iniciación deportiva para la natación, que cumplan con contenidos pedagógicos y didácticos contemporáneos, y que determine los métodos, medios y ejercicios más idóneos para su desarrollo, garantizando la aplicación de los elementos pertenecientes al gesto técnico y a la organización de los elementos por niveles de enseñanza, mejorando así la calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje. La investigación se desarrollara en las instalaciones de la piscina olímpica de la Federación Deportiva del Azuay en el último trimestre del 2011 y el primer semestre del 2012 considerando, resultados de distintas pruebas, test pedagógicos, evaluaciones etc. Aplicadas a niños y niñas comprendidas entre los 6 y 12 años de edad, siguiendo las directrices de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para los equipos de formación. La investigación se realizara con el aval de la Federación Deportiva del Azuay, la misma que viabilizara con el equipo de iniciación deportiva de natación para la culminación exitosa de esta investigación. Posteriormente se procederá al análisis, control y evaluación del nivel de formación actual en la iniciación deportiva de la natación provincial y otras referencias que no constan en su preparación inicial. Tabulados estos resultados se procederá a los análisis. Con los resultados obtenidos propondremos un programa que contemple el estudio de los elementos pertenecientes al gesto técnico deportivo, la distribución y organización de los elementos por niveles de enseñanza, lográndose de esta forma un trabajo eficiente - específico. Mejorando la calidad del proceso enseñanza aprendizaje para la iniciación deportiva de la natación en la Federación Deportiva del Azuay.

**PALABRAS CLAVE:** NATACION, PROGRAMA, METODO, SISTEMAS, TEST PEDAGOGICO, INICIACION DEPORTIVA

## **ABSTRACT**

To Olympic Sports Federation of Azuay pool installations massively come people of different ages to learn how to swim; those that have failed to integrate into a program of sports initiation for swimming, due to its lack. The lack of a sports swimming induction programme in the future could generate negative effects in the swimmers' career. Raised to the implementation of a programme of sports initiation for swimming, complying with contemporary pedagogical and didactic contents, and to be determined by methods, means and best suited for their development, exercises ensuring the implementation for the items belonging to the technical gesture and the Organization of the elements by levels of education, thus improving the quality of the teaching-learning process. Research will develop in the facilities of the Olympic swimming pool of the Sports Federation of Azuay during the last term of 2009 and the first half of 2010 we are going to consider results of tests, pedagogical tests, evaluations, etc. Applied to covered children between 6 and 12 years of age, under the guidelines of the theory and methodology of the sports training for training equipment. Research shall be carrier out with the support of the Federation of Azuay, team sports initiation of provincial swimming and other references not included in their initial preparation. Tabulated the results will be the analysis. This research is feasible because there is interest, collaboration, and help of the Sports Federation of Azuay province to supply the necessary information for the successful investigation. With the achieved goals we will propose a program that includes the study of sport technical gesture, distribution and organization of the Elements by levels of education, thus achieving efficient – specific work. Improving the quality of the teaching – learning process of sports swimming in the Sports Federation of Azuay initiation.

## **KEYWORDS**

Swimming, Program, Method, Systems, Curriculum test, Sports Initiation



## INDICE

### 1. INTRODUCCION<sup>12</sup>

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	14
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4 VIABILIDAD .....	16
1.5 OBJETIVOS .....	16
1.5.1 OBJETIVO GENERAL .....	16
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.6 HIPÓTESIS.....	17
1.7 VARIABLES .....	17
2. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 HISTORIA DE LA NATACIÓN.....	18
2.2 DESARROLLO DE LA NATACIÓN EN GRECIA Y ROMA (A.N.E.).....	19
2.3 ERA MODERNA.....	19
2.4 INICIACIÓN DE LA NATACIÓN .....	21
2.5 HISTORIA DE LA NATACIÓN EN EL AZUAY.....	25
2.6 FORMACIÓN BÁSICA.....	26
2.6.1 SUMERSIÓN .....	28
2.6.2 LA FLOTABILIDAD .....	31
2.6.3 LOS DESPLAZAMIENTOS O LOCOMOCIÓN.....	33
2.6.4 MECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN.....	35
2.6.5 EL SALTO .....	37
2.7 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.....	39

2.7.1 PERIODOS.....	40
2.7.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	43
2.7.3 ETAPA DE PRINCIPIANTES.....	47
2.8 PROPUESTA DE JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN EL AGUA.....	50
2.8.1 FACTORES.....	50
2.8.1.1 OBJETIVO: LA SUMERSIÓN.....	52
2.8.1.2 OBJETIVO: EL SALTO.....	53
2.8.1.3 OBJETIVO: LA RESPIRACIÓN.....	54
2.8.1.4 OBJETIVO: LA FLOTACIÓN.....	55
2.8.1.5 OBJETIVO: LA LOCOMOCIÓN.....	56
2.8.2 FASES DEL PROCESO DE APRENDIZAJE MOTRÍZ.....	58
2.9 LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA NATACIÓN.....	59
2.9.1 LA DEMOSTRACIÓN.....	59
2.9.2 LA EXPLICACIÓN.....	59
2.9.3. LAS CORRECCIONES DE ERRORES.....	60
2.9.4 EL SIMULADOR.....	60
3. MATERIALES Y MÉTODOS.....	65
3.1 MÉTODOS.....	65
3.2 RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:.....	66
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	86
RECOMENDACIONES:.....	87
BIBLIOGRAFÍA:.....	89
ANEXOS.....	91



Presidencia  
de la República  
del Ecuador



Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes



**SENESCYT**  
SECRETARÍA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR,  
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

<b>REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGIA</b>		
<b>FICHA DE REGISTRO DE TESIS</b>		
<b>TITULO Y SUBTITULO:</b>		
<b>INSTITUCIÓN:</b> Universidad de Guayaquil	<b>FACULTAD:</b> de Educación Física Deportes y Recreación	
<b>CARRERA:</b> Cultura Física		
<b>FECHA DE PUBLICACION:</b> 7 de Junio del 2013	<b>Nº DE PÁGS:</b> 113	
<b>AREAS TEMÁTICAS:</b> Natación		
<b>PALABRAS CLAVE:</b> Natación, programa, método, sistemas, test, pedagógico, iniciación deportiva		
<b>RESUMEN:</b> En las instalaciones de la piscina olímpica de Federación Deportiva del Azuay acuden masivamente niños(as) en edades de 6 a 12 años con el propósito de aprender a nadar, los mismos que no han logrado integrarse a un programa de iniciación deportiva debido a su inexistencia, está situación a futuro podría generar efectos negativos en la trayectoria deportiva de los nadadores. Planteamos como objetivo la aplicación de un programa de iniciación deportiva para la natación, que cumplan con contenidos pedagógicos contemporáneos, para determinar los métodos, medios y ejercicios más idóneos para su desarrollo, y que a la vez garantice el gesto técnico y la organización de los elementos por niveles de enseñanza, que repercutirá en el proceso de enseñanza - aprendizaje		
<b>Nº DE REGISTRO (en base de datos):</b>	<b>Nº DE CLASIFICACIÓN:</b>	
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> 0998853903	<b>E-mail:</b> tonnyevcoach@hotmail.com
<b>CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:</b>	<b>Nombre:</b>	
	<b>Teléfono:</b>	
	<b>E-mail:</b>	

Quito: Av. Whymper E7-37 y Alpallana, edificio Delfos, teléfonos (593-2) 2505660/ 1; y en la Av. 9 de octubre 624 y Carrión, edificio Prometeo, teléfonos 2569898/ 9. Fax: (593 2) 250-9054

## 1. INTRODUCCIÓN

La carencia de un programa, de iniciación deportiva para la natación en la Federación deportiva del Azuay, exige una investigación que contemple orientaciones metodológicas elaborados sobre bases sólidas, con un rigor científico contemporáneo, pues solamente conociendo y evaluando objetivamente la iniciación deportiva seremos capaces de ofrecer alternativas idóneas para mejorar el proceso enseñanza -aprendizaje de los futuros nadadores he inclusive encaminarlos positivamente al deporte de alto rendimiento.

El niño principiante en la natación es aquel que se inicia en el aprendizaje de la técnica de las pruebas básicas de este deporte, comenzando a ejercitarse conscientemente con sus ejercicios, con el objetivo de lograr un rendimiento acorde con su edad.

El primer período de la etapa de iniciación es el denominado de Formación Inicial multilateral en natación y marca el comienzo de la vida deportiva del principiante para ambos sexos.

El crecimiento físico, sin dudas, tiene una importancia relevante en estas edades, en lo que a rendimiento se refiere. Hay que asociar los cambios orgánicos del crecimiento con las formas en que los niños efectúan las diferentes actividades físicas y muy en particular con sus habilidades y capacidades (IAAF 1991).

Considerando que el niño no es un hombre en miniatura y que el niño no es niño porque juega, sino que juega porque es niño, las actividades que rigen su formación estarán cargadas de juegos.

Este programa se sustentara con una vasta experiencia en la actividad del entrenamiento en la iniciación deportiva para la natación, teniendo en cuenta las características y exigencias de este deporte, considerando las

recomendaciones de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo para los equipos de formación.

En la actualidad este problema no ha sido analizado significativamente por federación deportiva del Azuay, constituyéndose en una interrogante en el campo de la investigación, la forma efectiva de selección de los métodos y medios para la iniciación deportiva en la natación, lo que limita el desarrollo en la preparación de los futuros talentos deportivos, por ello es necesario seleccionar los aspectos más relevantes para la aplicación de un programa de enseñanza - aprendizaje sin descuidar los principios metodológicos que rigen entrenamiento deportivo.

De acuerdo con las investigaciones pertinentes realizadas en Federación Deportiva del Azuay se constató que no existe ningún tipo de trabajo realizado hasta la actualidad en lo referente a la iniciación deportiva de la natación.

Pese a que Federación Deportiva del Azuay cuenta con una infraestructura e implementación operativa, la didáctica deportiva en la iniciación de la natación presenta algunas falencias en su estructura metodológica, lo que podría acarrear consecuencias desfavorables en la trayectoria deportiva de los futuros deportistas en la natación del Azuay.

Desde el punto de vista del rendimiento, parece fundamental seleccionar y orientar a los deportistas hacia la prueba que más se ajuste a sus características morfofuncionales desde edades tempranas. Este es el principio básico que rige los procesos de especialización precoz en el deporte, si bien este término no debe confundirse con exigencia precoz de altos rendimientos (Galilea y cols, 1986)

Los resultados obtenidos en la presente investigación servirán como una propuesta metodológica encaminada a la creación de un diseño, ejecución y

evaluación de un programa iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay.

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

A pesar de que los resultados competitivos de la natación del Azuay en las categorías superiores son alentadores, en lo referente a la iniciación se detecta falencias metodológicas estructurales, particularmente en la iniciación deportiva, debido a la inexistencia de un programa específico y científicamente avalado que potencialice el desarrollo de la iniciación deportiva en la natación del Azuay, por esta razón en la actualidad se aplican métodos de entrenamiento de manera poco científica y profesional en esta categoría de edades, lo cual puede provocar efectos contraproducentes en la preparación de los deportistas, generando complicaciones posteriores en su trayectoria deportiva hacia el alto rendimiento.

### **1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- 1.¿Se puede lograr la aplicación de una metodología idónea en el desarrollo, de la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?
- 2.¿Es posible mejorar la calidad del proceso enseñanza – aprendizaje en la Iniciación Deportiva de la Natación mediante la aplicación de métodos y test debidamente abalados?
- 3.¿Existe un programa que contenga los medios y métodos de preparación en la Iniciación Deportiva en la Natación del Azuay?
- 4.¿Es posible perfeccionar mejorando tiempos y marcas en los equipos de formación a través de la aplicación de un programa eficiente en la iniciación deportiva?
- 5.¿Qué metodología se emplea actualmente con los deportistas de Iniciación Deportiva de la Natación en el Azuay?
- 6.¿Conoce la dirigencia la ausencia de un programa de Iniciación Deportiva en la natación del Azuay?

- 7.¿Es oportuna la aplicación inmediata de un programa de Iniciación Deportiva con los actuales nadadores para elevar el nivel de rendimiento?
- 8.¿Cuál es la metodología que utilizan los técnicos en la actualidad para la organización del gesto técnico – táctico en los diferentes niveles de enseñanza?
- 9.¿Es experimental el trabajo realizado al momento con los deportistas en la Iniciación Deportiva de la Natación en el Azuay?
- 10.¿Existe actualización y profesionalización de entrenadores y monitores para la enseñanza de la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?
- 11.¿Qué tácticas se utilizan para el escogitamiento de talentos en la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?
- 12.¿Qué posibilidad de interferencia existe al emplear métodos empíricos en los deportistas de la Iniciación Deportiva?
- 13.¿Es posible establecer programas innovadores, dinámicos y creativos para elevar el coeficiente de efectividad de enseñanza – aprendizaje de la natación en los niños de 6 12 años?
- 14.¿Es posible mejorar los resultados competitivos de los futuros talentos de la natación del Azuay mediante la aplicación de un programa abalado científicamente?
- 15.¿Es posible proponer cambios constructivos vinculados al gesto técnico en la enseñanza y práctica de la Iniciación Deportiva proyectado al alto rendimiento?
- 16.¿Es posible incorporar un programa que proponga un manejo responsable en cuanto a la dosificación de la carga de entrenamiento, en la Iniciación Deportiva con niños de 6 – 12 años?
- 17.¿Existe un registro de los deportistas de Iniciación Deportiva en el departamento técnico metodológico de la Federación Deportiva del Azuay?
- 18.¿Es posible elaborar un programa que sirva de guía para ejecutar un trabajo coordinado con el equipo multidisciplinario en los grupos de Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?
- 19.¿Es factible establecer las fichas de los deportistas de iniciación en donde se otros, para optimizar su trayectoria deportiva?

20.¿Es posible diseñar y unificar la metodología de enseñanza – aprendizaje dentro de un programa la Iniciación Deportiva que sirva como modelo a nivel local y nacional?

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de investigación debido a las encuestas realizadas se justifica con los deportistas principiantes en la natación de la Federación Deportiva del Azuay, en donde se constató la inexistencia de un programa de iniciación deportiva, lo que a futuro interferiría en el desarrollo deportivo de los nadadores. Una vez culminada la investigación estaremos facultados para proponer un programa para la natación en el Azuay que determine los métodos, medios ejercicios más adecuados parar su desarrollo, mejorando así la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **1.4 VIABILIDAD**

Es factible porque se cuenta con el respaldo y la colaboración incondicional de Federación Deportiva del Azuay para suministrar toda la información necesaria para la culminación exitosa de la presente investigación.

### **1.5 OBJETIVOS**

#### **1.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar el Diseño, Ejecución y Evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay, que garantice la máxima eficiencia en su aplicación de los elementos pertenecientes al gesto técnico y a la organización de los elementos por niveles de enseñanza mediante un control apropiado de métodos, medios y ejercicios.



### **1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- a. Establecer la inexistencia y desacertada aplicación de los programas tradicionales de iniciación deportiva para la natación en Federación Deportiva del Azuay.
  
- b. Determinar la filiación de los alumnos con los nadadores entre las edades de 6 a 12 años femenino - masculino, incluyendo su peso y talla.
  
- c. Elaborar y aplicar el programa de enseñanza-aprendizaje a través de la aplicación de los métodos-medios y ejercicios más idóneos para el desarrollo de la iniciación deportiva de la natación del Azuay

### **1.6 HIPÓTESIS.**

Es posible potenciar la iniciación deportiva de la natación en la Federación Deportiva del Azuay, a través de la aplicación de un programa científicamente avalado, mediante la aplicación de los elementos pertenecientes al gesto técnico y la organización de los elementos por niveles de enseñanza mejorando así la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

### **1.7 VARIABLES**

**Independiente:** El programa actual

**Dependiente:** La propuesta del programa

**Intervinientes:** Los alumnos con su filiación

**Edad**

**Investigaciones anteriores**

**Propuesta**

**Efectos negativos**

**Métodos, medios y ejercicios**

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 HISTORIA DE LA NATACIÓN**

Aunque se carezca de datos que demuestren la fecha y lugar exacto del surgimiento de la natación, si podemos asegurar que esta actividad es tan vieja como el hombre, producto de las necesidades de (locomoción-defensa y alimentación) y que, además, ha formado parte indisoluble de la evolución de la especie humana, desde aquel entonces hasta nuestros días.

Para poder llegar a dominar la natación, tuvo que ser primero buen observador y analizador del medio acuático y de los animales.

El hombre difundió la natación por Europa, Asia y África desde comienzos de la era Cuaternaria. Los pobladores de Mesopotamia desde tiempos muy remotos, nadaban, indistintamente mujeres y hombres, en las márgenes del río Nilo; posteriormente aparecieron construcciones específicas para estos fines, las cuales eran muy parecidas a las piscinas actuales.

Los restos de estas instalaciones se encuentran próximos al templo de Luxor, en Tebas, y datan de la era de Tutmosis I (1538-1525 a.n.e.).

En Egipto, sin duda alguna, el jeroglífico encontrado en Nagoda, en el templo del Valle de los Reyes, que data aproximadamente del año 3000 a.n.e., y en el cual se aprecia a un hombre nadando de forma algo semejante al crol de frente.

En Asia, en la antigüedad, la natación se destacó entre otros, sobre todo en China y Japón; Existen evidencias que demuestran que en el Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I A.C, con un rudimentario sistema de reglamentación, en todo caso fue la premisa inicial para cimentarse y perfeccionarse en la era moderna.

## **2.2 DESARROLLO DE LA NATACIÓN EN GRECIA Y ROMA**

En Grecia los habitantes de la isla de Creta desarrollaron la natación desde mucho tiempo atrás en diversas actividades: entre las más importantes fue la sumersión, utilizaban el buceo para la extracción de esponjas, conchas, corales y perlas, como también medio de desarrollo físico, psicológico y guerrero.

También las leyendas son parte de la historia del pueblo griego, los más grandes generales romanos, e incluso emperadores como Augusto, entrenaron a sus tropas atravesando los ríos nadando y otros obstáculos acuáticos que encontraban a su paso, con toda la indumentaria, Scillas logro llegar a su ciudad después de nadar 12 km.

## **2.3 ERA MODERNA**

Cuenta la historia según registros, que la primera competencia oficial de natación fue en Támesis en 1863, La natación competitiva en Europa comenzó alrededor del año 1938, usando principalmente el estilo crol, del inglés (crawl), entonces llamado "trudgen", fue introducido en 1873 por John Arthur Trudgen, que lo copió de los indios nativos de América

En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837.

A finales de siglo XVIII simultáneamente la natación de competición se estableció en Australia, Nueva Zelanda y varios países Europeos, en los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones a partir del año 1870. .

Mathee Webb, quien efectuó el cruce del Canal de La Mancha el año 1875: demorando 21 h 45 min en efectuar dicha travesía la que se llevó a cabo desde Dover, en Inglaterra. Después muchos intentaron imitar a Webb, el año 1911 un franco inglés llamado Thomas Burgess logró por segunda vez en la historia cruzar a nado el canal, con un tiempo de 22 horas y 39 minutos.

La natación de competición incluye pruebas individuales y por equipos. En las carreras mixtas se utilizan los cuatro estilos de competición —crol, espalda, braza y mariposa— siguiendo un orden determinado para individuales y otro para equipos, en las pruebas de relevos los equipos están formados por cuatro nadadores que se van alternando; el total de tiempos determina cuál es el equipo ganador, en competiciones internacionales la longitud de las pruebas oscila entre los 50 y los 1.500 metros. Los récords mundiales sólo se reconocen cuando se establecen en piscinas de 50 m de longitud

**En la primera olimpiada de la era moderna, celebrada en Atenas en el año 1896;** la natación debuta con tres eventos competitivos, los mismos que se desarrollaron en el estilo libre. En la modalidad de 100 m, y las dos restantes, consideradas como pruebas no estándar eran de 500 y 1200 metros.

Es importante puntualizar que en estas Olimpiadas no participaron mujeres. Después de esta primera confrontación olímpica, la natación comenzó a tomar una connotación más científica, puesto que se trataba de buscar formas más rápidas para vencer las distancias en estos magnos eventos.

En 1902, el estilo trudgen fue mejorado por Richard Cavill usando la patada continua. Gavill realizó una demostración en Inglaterra, del estilo concebido por él; de ésta forma, comenzó a gestarse la modalidad que asombraría por su rapidez al mundo entero. Los australianos le incluyeron su batir de piernas, haciéndolo más económico y eficaz. Pasaron los Juegos Olímpicos de París y San Luis, donde la natación, mostro algunos cambios en cuanto a su estructura y desarrollo internacional.

En los Juegos Olímpicos de 1908, en Londres, se nadaron tres estilos por separado (.braza de pecho, braza de espálea y libre), aparte de las pruebas de relevo de 4 x 200 metros libres, Otro aspecto relevante en estas Olimpiadas fue la creación del órgano rector de la natación en el mundo quedó

estructurado bajo la sigla FINA (Federación Internacional de Natación Amateur).

En los Juegos Olímpicos del año 1912, en Estocolmo, aconteció un hecho sin precedentes, se incluye la participación de la mujer por primera vez en la historia de estos clásicos, poniendo una nota de colorido y relevancia en el deporte mundial

En Helsinki en el año 1952, la FINA, en reunión conjunta con el COI (Comité Olímpico Internacional) acordara retomar la braza clásica para el pecho y crear dos nuevos eventos en la modalidad de mariposa: 100 y 200 m, para mujeres y hombres, respectivamente, aumentando considerablemente los eventos de competencias quedando establecidas de esta forma las cuatro modalidades de nado reglamentadas para competencias que conocemos hoy en la actualidad.

## **2.4 INICIACIÓN DE LA NATACIÓN**

La natación es uno de los deportes de mayor seguimiento a nivel Mundial, esto lo demuestran las concurrencias en los escenarios donde se compiten en los Juegos Olímpicos, Mundiales, Panamericanos, etc. En el cual el público asiste masivamente desde las eliminatorias hasta las finales.

Los adelantos científicos y las rivalidades que se observan mundialmente evidencian el desarrollo que existe en este deporte, donde ya la FINA ha establecido un reglamento nuevo para las competencias.

La natación es uno de los deportes de mayor complejidad, con diferentes parámetros como son: la precocidad en edades tempranas para alcanzar buenos resultados deportivos, realizarse en un medio acuático, aspectos biomecánicos que componen las diferentes técnicas de nado; etc. Lo cual exige de sus practicantes condiciones morfológicas adecuadas.(Tittel, 1971; Stroup, 1976; Pancorbo, 1994; García, 2001)

Entre los aspectos más importantes en la práctica de la natación podemos mencionar: una selección deportiva correcta, un sistema de entrenamiento óptimo, atención médica especializada, una nutrición adecuada, los factores bio-psicosociales inherente al atleta, estado óptimo de las instalaciones deportivas, entre otros. Si todas estas exigencias son cumplimentadas positivamente, el atleta podrá desarrollar al máximo su potencial deportivo.

La edad óptima para comenzar a desarrollar actividades específicas de la natación son los **siete años** de edad para ambos sexos. Esto no quiere decir que los niños de menor edad no se acercan a las piscinas, sino que a estos niños no se les va a exigir la sistematicidad que este deporte requiere, por lo que su metodología se remite a juegos pre deportivos y actividades recreativas en el agua para motivarlos, Estos niños en algunos casos se nos adelantan cuando empezamos a enseñarles las técnicas de nado, pero es muy importante no violentar la etapa.

Empezando antes de los siete años de edad es más complejo el aprendizaje de las técnicas de nado, no son capaces de reconocer sus propios errores y corregir un defecto cuesta más tiempo que la enseñanza del movimiento correcto, las exigencias específicas este deporte y la densidad no planificada del entrenamiento puede provocar cansancio físico y mental en el niño y este puede abandonar la práctica de la natación, en ocasiones es muy difícil tenerlos 45 minutos en la clase.

El niño a los siete años de edad ya recibió la influencia de los profesores en la escuela y en las clases de Educación Física lo que aprenden los procedimientos organizativos y comienzan a desarrollarse físicamente, lo que los ase más independiente y les comienzan a exigir la atención hacia las actividades que van a desarrollar, se les exige un trabajo mental más concentrado, el cumplimiento de las reglas de conductas y la disciplina establecida en la escuela. A esta se le añade la capacidad de concentrarse durante largo tiempo, lo que nos ayuda para el proceso de enseñanza- aprendizaje de las técnicas de nado que es de gran importancia para el desarrollo del futuro atleta.

Los procesos de percepción en esta edad desempeñan un papel importante al reconocer y nombrar el objeto. Es necesario destacar la pobreza de análisis en las percepciones de los niños de menor edad, a partir de los siete años es que se hace más complejo el proceso de percepción y en el participa cada vez más el análisis. A esta les resulta un poco difícil escuchar explicaciones largas, sobre todo si solo son percibidas por el oído, les resulta más fácil concentrar la atención en las explicaciones breves, emocionales que van acompañadas de ilustraciones y provocan un interés directo.

### **Desde el punto de vista técnico**

El comienzo en la natación con fines deportivos, en su primera etapa está encaminado en su preparación a la enseñanza y dominio de las técnicas de nado. Los profesores de natación tienen que tener bien en cuenta que no es lo mismo el estilo que adquiere los nadadores con fines recreativos, que la técnica que debemos enseñar para la natación deportiva.

Está bien definido que en estas edades infantiles el aprendizaje de las técnicas de nado juega el papel principal en la planificación de nuestras clases. Con la sistematicidad que nuestros atletas tengan a los entrenamientos y perfeccionando cada día los aspectos técnicos aprendidos se va a ir desarrollando la resistencia básica que es el segundo objetivo de la primera etapa de formación de nadadores. Porque a nadie le debe quedar dudas que mientras mayor dominio técnico, mejores serán los resultados.

La preparación y superación (práctica y teórica) de los profesores debe ser constante si tenemos en cuenta que los niños van a fijar más los movimientos por sus observaciones, que por las explicaciones. En algunos casos se pierden talentos por problemas en las técnicas de nado, que en su preparación le han enseñado un hábito motor incorrecto, en ocasiones por poca comprensión, atención y asimilación de las orientaciones del profesor y en otras por el comienzo muy temprano del niño en el aprendizaje de las técnicas de nado.

Siempre que se hable de “INICIACIÓN EN LA NATACIÓN” hay que tener en cuenta las etapas en las cuales se divide el proceso de entrenamiento. Muchos autores por razones estrictamente pedagógicas lo plantean que debe ser de la siguiente forma,

La flotación - La respiración - La propulsión y el Salto.

En esta clasificación se ha discutido en cuanto a la priorización de las etapas y cuál de ellas debería comenzar primero, considerando que el alumno partiendo de cero, progresivamente dominará las diferentes técnicas de nado

Sin embargo considero que no se debe señalar una etapa específica alguna, como tampoco edad determinada puesto que el objetivo de una primera etapa es estrictamente la ambientación, para luego pasar hacia las sub siguientes etapa cuando observemos que los alumnos dominen la flotación sin problemas, respiren bien y la propulsión sea adecuada para esa edad.

Es muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje que respete la etapa de entrenamiento. Muchos profesores queman esta etapa y no le dan la importancia requerida y es definitiva en el desarrollo del deportista si tenemos en cuenta la biomecánica de cada técnicas de nado y lo complejo que es realizarla correctamente y como nos lamentamos cuando el deportista pierde una competencia por no realizar los virajes, las arrancadas o las llegadas correctamente; sino atacamos esto desde el inicio de los deportista en el deporte nos pesara en el futuro.

Puede suceder que aunque la técnica parezca haber sido aprendida, no están dadas todas las condiciones para el logro de un dominio total del movimiento. (Rubén Alberto, 2000; García, 2001)

El éxitos en las competencias es imposible sin una adecuada preparación técnica del deportista este debe utilizar los movimientos y procedimientos correctos que constituye precisamente la técnica específicamente del tipo de deporte.



Todo profesor se traza como objetivo avanzar progresivamente las diferentes etapas, pero se debe tener en cuenta la paciencia necesaria a fin de que el alumno adquiera todas las vivencias que les permitan no solo realizar la técnica sino entenderla, por lo que no se debe discriminar la etapa del aprendizaje, que para alcanzar resultados relevantes a nivel internacional hay que tener un gran dominio de la técnica.

## **2.5 HISTORIA DE LA NATACIÓN EN EL AZUAY**

“Las décadas del boom” afirma que la evolución de la natación en el Azuay tiene dos connotaciones o etapas de desarrollo plenamente definidas.

**Primera Etapa.-** En sus principios se conoce de dos cultores Azuayos que estuvieron frente a la labor de la enseñanza de la natación, el instructor Iván Duran y Rafael Vintimilla, un hecho que amerita destacar es que en el año de 1990 se coloca la cubierta de la Piscina Olímpica del Batán, en aquel entonces las provincias de Pichincha y Guayas, lideraban la natación, Azuay consigue una merecida tercera posición.

Posteriormente asumen este reto los Instructores costeños Vicente Grijalva y Luis Pacheco, su contingente profesional no logro sacar del tercer lugar a la provincia del Azuay.

**Segunda Etapa.-** Podría decirse que en este período con la llegada del Instructor Cubano Alberto Hernández, por el año de 1993 la natación Azuaya dio un giro gravitante con la incursión de una nueva metodología en la Periodización del Entrenamiento Deportivo de la Natación.

Es importante resaltar la necesidad de la creación de un diseño, la ejecución y la evaluación de un programa de iniciación deportiva para la Natación en la Federación Deportiva del Azuay como un instrumento de trabajo que aportaría como material bibliográfico contemporáneo con un alto contenido científico

a los especialistas, entrenadores, monitores, dirigencia y cuerpo multidisciplinario de la Natación Azuaya.

Estadísticas recientes determinan un ausentismo marcado en los programas de enseñanza aprendizaje de la natación y más grave aún la deserción temprana de los deportistas de iniciación deportiva, considerando que en esta etapa el niño está supeditado a mantenerse activo por razones Biopsicomotoras tales como.

- Adquisición de habilidades
- Desarrollo de aptitudes motrices
- Manifestación lúdica
- Atención de los dominios cognoscitivos-motriz y afectivo.

## **2.6 FORMACIÓN BÁSICA.**

### **REQUISITOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ETAPA**

En el primer instante que el hombre comenzó a nadar, se empeñó en dominar su cuerpo en el agua, optimizando su formación básica importante para su desarrollo ulterior.

Es de importancia vital la primera etapa de esta preparación, puesto que su adaptabilidad al medio acuático, le permite un óptimo perfeccionamiento de las distintas modalidades de nado.

A lo largo de ésta primera etapa en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la natación, el niño se va instruyendo y adquiriendo hábitos de conducta, domina de forma fraccionada y global las técnicas natatorias, además de los virajes y arrancadas.

Antes de pasar a explicar los componentes de la formación básica, no se debe descuidar aspectos tales como:

- Indumentaria apropiada, asepsia oportuna, dieta y restablecimiento funcional, control médico etc.

- De otra parte, se deberá trabajar apoyado con una amplia gama de medios auxiliares motivadores y con grupos que no excedan los 20 alumnos, para mantener una correcta supervisión y control de los objetivos propuestos.

Para la natación infantil, se han estructurado varias reglas de comportamiento en las piscinas las que relacionamos a continuación.

1. Tiempo prudencial de dos horas antes de nadar, no se debe ingerir alimento.
2. Los niños deben acoplar la temperatura corporal en relación a la piscina.
3. En el interior de la piscina, es importante mantenerse activo, para conservar la temperatura corporal.
4. Predisposición del niño, a las tareas asignadas
5. De presentarse un súbito cambio de temperatura corporal, el niño debe abandonar las prácticas.
6. Se debe erradicar los juegos que conlleven riesgos y peligros.
7. Una mala dosificación de la carga de entrenamiento conducirá efectos contraproducentes en los niños.

El cuerpo técnico debe dominar ámbitos de Pedagogía, Psicología, Periodización del Entrenamiento deportivo entre otros, en lo referente a los elementos que componen la formación básica (cualidades psicológicas y hábitos motrices en el niño).

La metodología de la enseñanza tendrán la particularidad de lo simple a lo complejo a medida que progresen los ejercicios, conjuntamente con la asimilación por parte de los alumnos; o sea, el niño no debe pasar a un nuevo elemento o ejercicio sin dominar el anterior.

La formación básica tiene que alinearse a sus objetivos formativos esenciales tales como la seguridad en el agua y la capacidad de nado, las mismas que deben guardar estrecha relación con cinco direcciones condicionantes que son:

- Sumersión
- Flotación
- Locomoción
- Respiración
- Saltos

Es posible lograr en esta etapa con los niños avances significativos por su incansable interés por conocer sus posibilidades físicas, y su permanente desarrollo motriz (correr-saltar-trepar etc.).

La seguridad en el medio acuático, la traslación y sensación térmica es determinante para conseguir un desarrollo locomotor del principiante, con un mínimo de esfuerzo y energía, todo este seguimiento básico se consigue a lo largo de la edad escolar.

Detallaremos pedagógicamente la importancia de cada una de las direcciones dominantes y determinantes que se la desarrolla en la natación para un óptimo proceso de enseñanza-aprendizaje. Una calistenia previa resulta importante, antes de empezar las cualidades básicas

### 2.6.1 SUMERSIÓN

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>RECURSOS</b>
Ejercitar la sumersión en el agua, mediante implementos apropiados para lograr una óptima familiarización	Ejercite la sumersión con el agua, mediante implementos apropiados para lograr una óptima familiarización	-Espacio físico apropiado. -Objetos sumergibles. -Silbato. -Cronometro. -Multimedia

Esta cualidad básica de la natación, permite a todo principiante desplazarse y orientarse bajo del agua, a la vez que percibe las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo, de acuerdo a las profundidades, Esta actividad trascenderá, en toda la amplia gama de actividades acuáticas en posición de cúbito ventral.

Esta primera experiencia consciente marca la adaptación en el agua se interactúa con la habilidad pedagógica y sistemática de quién la oriente, puesto que es preciso evitar todo género de interferencias en este proceso.

Desde un principio se debe enseñar a mantener los ojos abiertos durante la permanencia subacuática; al igual que el aire inspirado, al momento de sumergirse, es necesario expirarlo gradualmente en mínimas cantidades por la nariz.

Ejercicios utilizados para desarrollar esta cualidad.

#### **Ejercicios de sumersión:**

1. En tendido prono sujetado del rebosadero, con los brazos extendidos, sin exceder la anchura de los hombros, lograr una híper extensión del cuerpo (fig. 3.1)
2. Una variante a la actividad antes mencionado, es el ejercicio de la “medusa” (fig. 3.2)
3. Flotación ventral con las piernas en posición diagonal con respecto al piso (fig. 3.3)
4. Flotación en tendido prono mediante el uso de un flotador (fig.3.4)
5. El ejercicio de la "Bolita", con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda (fig. 3.5).
6. Los alumnos sujetos de una vara en posición ventral Logran desplazarse por acción motora de sus pies. (fig. 3.6)

7. Flotación dorsal sujetos de una vara (fig. 3.7).
8. Flotación con empuje de la pared, la posición inicial puede tener variantes tales como: desde sentado al borde de la piscina o en cuclillas (fig. 3.8).
9. Flotación ventral apoyada en el rebosadero con movimiento alterno de brazos (fig.3.9)

#### OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

- La aplicación oportuna del juego resulta de gran importancia, puesto que con su asistencia se pueden convertir objetivos, relativamente complejos, en actividades agradables y de fácil consecución.
- Es preciso hacer hincapié el rol preponderante que cumple el juego en el proceso de enseñanza – aprendizaje, además permiten el desarrollo de cualidades físicas técnicas tácticas y psicológicas.
- La enseñanza de este deporte es cíclica por tanto monótona y es frecuente ver que algunos niños empiezan la práctica de esta actividad deportiva con gran ilusión y terminan por desertar.
- Para lograr una automatización es importante al momento del aprendizaje desarrollar el método de repetición, método del juego, método de la observación entre otros de esta forma el niño al mismo tiempo que se divierte aprende.

En conclusión para lograr un óptimo desarrollo y dominio de determinadas habilidades y destrezas necesarias en toda iniciación deportiva, el juego se constituye en un recurso primordial en el aprendizaje que le va a permitir exteriorizar sentimiento y actitudes con el medio y consigo mismo.

La natación se desarrolla de forma lúdica y esto es de gran importancia, ya que posibilita la asimilación de determinadas habilidades en este deporte de una manera amena y motivadora.

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>RECURSOS</b>
Realizar la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo	Realice la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo	-Espacio físico adecuado. -Tablas. -Flotadores. -Videos

### **JUEGOS APLICADOS EN LA INICIACIÓN DE LA NATACIÓN.**

- De familiarización con el medio acuático.
- De iniciación o aprendizaje
- De adquisición de técnicas, a partir de los 6-12 años de edad ya que es cuando se comienza generalmente la práctica de este deporte en los equipos de iniciación deportiva.
- De vuelta a la calma

#### **2.6.2 LA FLOTABILIDAD**

En el preciso instante que el niño logra dominar en el agua su cuerpo en determinada posición, a su vez se desplaza con o sin impulso y logra recuperar la posición bipedestada. Podemos afirmar que el niño comienza a nadar

Cuando se maneja tanto el empuje estático como el dinámico, la flotación culmina requiriendo para esto medios auxiliares, didáctica apropiada y periodización del ejercicio, para las diferentes modalidades.

A continuación mencionaremos algunos ejercicios que pueden utilizarse para la consecución y desarrollo de ésta cualidad básica.

### **Ejercicios de flotación:**

1. Desplazarse en distintas direcciones, soplando algún objeto (fig. 4.1)
2. Una variante a la actividad antes mencionado, es el ejercicio de la "medusa"; y consiste en. Alejarse determinada distancia del rebosadero, en posición de pie, para luego introducir la cara quedar flotando en posición ventral, perder el equilibrio y recuperar la posición de pie. (fig.4.2)
3. Flotación ventral con las piernas en posición diagonal con respecto al piso (fig.4.3)
4. Flotación en tendido prono procurando elevar las piernas a la posición horizontal sobre la superficie, con ayuda de un flotador. (fig.4.4)
5. El ejercicio de la "Bolita", con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda (fig. 4.5).
6. Los alumnos sujetos de una vara en posición dorsal, logran flotar y a su vez deslizarse, gracias a la acción motora que ejerce el profesor de los extremos (fig. 4.6).
7. Los alumnos sujetos de una vara en posición ventral Logran desplazarse por acción motora de sus pies. (fig. 4.7)
8. Flotación con empuje de la pared, la posición inicial puede tener variantes tales como: desde sentado al borde de la piscina o en cuclillas (fig. 4.8).
9. Flotación ventral apoyada en el rebosadero con movimiento alterno de brazos (fig. 4.9)

### **OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS.**

- Tanto la flotación ventral como la dorsal se emprenden paralelamente en los niños (as).
- Se debe priorizar la flotación en tendido prono, o boca abajo puesto que de ella depende el dominio de los diferentes estilos en esta posición.
- La compostura en el agua que lo determina, la correcta alineación de los diferentes segmentos corporales, se debe hacer mucho énfasis.



- Para lograr un dominio correcto de este elemento, es preciso dotar de mucha seguridad y supervisión al niño (a).
- La recuperación de la posición bipedestada, por parte del aprendiz, es de gran relevancia puesto que su consecución determina un correcto avance.

### 2.6.3 LOS DESPLAZAMIENTOS O LOCOMOCIÓN

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>RECURSOS</b>
Entrenar la locomoción en el agua con o sin implementos para obtener un desplazamiento correcto	Entrene la locomoción en el agua con o sin implementos para obtener un desplazamiento correcto	-Espacio físico. -Flotadores. -Tablas. -Pull boys. -Cronómetro -Silbato. -Videos

Las extremidades inferiores del niño en su primera etapa de desarrollo, mantienen una locomoción propia, y se constituye en principal fuente generadora de desplazamiento.

Al cambiar a la posición de cúbito ventral se requiere además del aporte de las extremidades superiores.

Una óptima y satisfactoria coordinación, primeramente se la obtiene en seco es decir fuera del agua, para luego revertirla, en el agua por intermedio de las cuatro modalidades de desplazamiento o locomoción, considerando el orden olímpico estas son:

Crawl de libre - espalda – crawl de pecho y mariposa.

El orden y la secuencia en la enseñanza- aprendizaje, debe alinearse a los objetivos perseguidos por el entrenador, no debemos olvidar que las

actividades en posición de cúbito ventral revisten menor complejidad, partiendo que tres de los cuatro estilos requieren de la posición de tendido prono.

Mediante el uso de medios y recursos auxiliares, la cualidad básica de la locomoción debe obtenerse fraccionadamente, para luego conseguir una actividad integral y simultánea, tanto de brazos como de piernas. Esta exigencia es aplicable en todas las modalidades a enseñar.

### **Ejercicios de locomoción:**

1. De la posición de sentado en el borde de la piscina, movimiento alterno de la piernas, teniendo en cuenta la técnica respectiva (fig. 5.1).
2. Sujeto del rebosadero, movimiento de piernas, alterno de forma ventral (fig. 5.2).
3. En la posición de tendido prono, sujeto del rebosadero con o sin sumersión, ejecutar el movimiento alterno de piernas sin descuidar el aspecto técnico (fig. 5.3)
4. El ejercicio anterior se o puede realizar como se aprecia en la fig.5.3; sujeto de la vara (fig. 5.3 A); en grupo de compañeros (fig. 5.3 B); utilizando tablas (fig. 5.3 C)
5. Una variante del anterior ejercicio, sería alternando la posición del cuerpo en el agua, es decir (boca abajo o posición tendido prono, o boca arriba o en posición tendido supino), con o sin asistencia del instructor

### **OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS.**

- Es de gran importancia que el niño experimente la resistencia y el empuje que le ofrece el agua, así también mantener la posición correcta y adecuada en el agua para saber asimilarlo.
- Para lograr un movimiento coordinado de los segmentos distales, es de gran importancia primeramente realizar ejercicios fuera del agua.

- La posición del pie determina un avance correcto en el agua, por lo que es importante reforzar la flexibilidad del tobillo y del arco del pie.

#### 2.6.4 MECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>RECURSOS</b>
Ejecutar la mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo	Ejecute la mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo	-Espacio físico apropiado. -Flotadores. -Pull boys -Cronometro. -Videos

En determinadas disciplinas deportivas, tales como la natación donde la resistencia es factor relevante para la consecución de logros deportivos, es importante un abastecimiento apropiado de Oxígeno mediante una correcta mecánica de respiración.

En natación al momento de la sumersión el alumno deja escapar una pequeña cantidad de aire por su nariz, para luego expulsarla en su totalidad por boca y nariz. La inspiración será simultáneamente y profunda a nivel del agua en un corto tiempo, captando la mayor cantidad de oxígeno por la boca.

Para fijar el proceso de la espiración en el niño, es importante ejercitar la violenta eliminación del aire, en la superficie del agua o a determinado objetos flotantes, luego se procederá a la inspiración.

Los componentes esenciales de la respiración son la inspiración-espiración, de allí su correcta coordinación, puesto que estará presente en la mayoría de estilos reglamentarios.

Mencionaremos, a continuación algunos de los más importantes ejercicios que deben ser rigurosamente aplicados, para conseguir una óptima técnica de respiración.

### **Ejercicios de respiración:**

1. De la posición de sentados en el borde de la piscina, saltar sumergiéndose la cabeza, (fig. 6.1)
2. Salto desde la posición de semi cuclillas del borde de la piscina, a caer de pie, con sumersión total (fig. 6.2)
3. De posición de rodillas, saltar a caer de pie (fig. 6.3)
4. De posición sentada, saltar a caer de pie (fig. 6.4)
5. De posición de pie con o sin ayuda caer de pie, sumergiéndose completamente y realizando una total espiración por la nariz (fig. 6.5)
6. Lograr la mayor distancia en el salto. (fig. 6.6)
7. Biomecánica del lanzamiento del partidador desde la posición de sentado, luego de semi cuclillas (fig. 6.7)
8. Ejecución del salto desde el partidador (fig. 6.8)

### **OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS**

- Al emprender la mecánica de la respiración, no se debe descuidar los ojos y la boca, puesto que se deben mantenerse abiertos.
- Se debe hacer hincapié en la posición de la boca, puesto que la inspiración en una gran parte es por la boca, y la expiración boca-nariz.
- Es preciso recordarle al deportista que una incorrecta mecánica de la respiración, es responsable de la aparición de una fatiga temprana.
- Obtenida una correcta mecánica respiratoria, se debe propender a desarrollar la respiración bilateral, la misma que se combinara con las demás cualidades básicas del estilo.

## 2.6.5 EL SALTO

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>RECURSOS</b>
Practicar los saltos al agua desde el borde de la piscina para conseguir una ideal adaptación	Practique los saltos al agua desde el borde de la piscina para conseguir una ideal adaptación	-Espacio físico apropiado -Ulas -Obstáculos

Esta habilidad proporciona al niño confianza-seguridad en el medio acuático, además desarrolla otras destrezas tales como.

- Predisposición.- factor anímico
- Decisión.- valor deportivo.
- Elemento tecnicomotor.- puesto que se lo emplea en los diferentes estilos que requieren arrancadas y clavados, tanto en posición prona como supina.

Además por intermedio del salto el niño interioriza sensaciones de hidrostática, fricción, resistencia y empuje del agua sobre su cuerpo.

Si consideramos aspectos pedagógicos, el inicio del salto debe empezar fuera del agua teniendo en cuenta tanto la distancia como la altura, empleando tanto variantes como medios auxiliares, los mismos que tendrán su aplicación específicamente en el agua.

Detallaremos a continuación algunos ejercicios con sus respectivos pasos metodológicos empleados en la enseñanza y aprendizaje de los saltos.

### **Ejercicios de salto:**

1. Desde la posición de pie en el borde de la piscina, los ejercicios o variantes del ejercicio anterior, solo variando la posición inicial. (fig. 7.1)

2. Salto desde la posición de semi cuclillas del borde de la piscina, a caer de pie, con sumersión total (fig. 7.2)
3. De posición de rodillas, saltar a caer de pie (fig. 7.3)
4. De posición sentada, saltar a caer de pie (fig. 7.4)
5. De posición de pie con o sin ayuda caer de pie, sumergiéndose completamente y realizando una total espiración por la nariz (fig. 7.5)
6. Lograr la mayor distancia en el salto. (fig. 7.6)
7. Biomecánica del lanzamiento del partidor desde la posición de sentado, luego de semi cuclillas (fig. 7.7)
8. Ejecución del salto desde el partidor (fig. 7.8)

#### OBSERVACIONES

- A medida que avanzamos con lo planificado, los ejercicios y sus respectivas variantes van aumentando el grado de complejidad al punto que el niño está facultado a realizar diversidad de saltos en longitud.
  
- Posteriormente se dedicara estricta atención a los saltos reglamentarios, es decir con entrada de cabeza; para ello se comenzará desde distintas posiciones, procurando ir de lo más sencillo a lo más complejo.

#### SUGERENCIAS:

- De la posición inicial de sentado se debe considerar, la colocación de los pies y dedos en el borde de la piscina.
- De la posición de cuclillas se debe tener en cuenta que los brazos permanezcan extendidos adelante (pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros; dedos agarrando con las falanges el borde de la piscina).
- En posición de pie se debe prestar atención al ángulo de flexión de la rodilla, la separación de los pies y dedos igual al ejercicio anterior y el cuerpo debe permanecer completamente extendido

## **2.7 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES**

En personas de edad adulta o concretamente con aquellos que posean una forma de nadar con escasa y limitada técnica, es recomendable que el proceso de enseñanza y aprendizaje, inicie desde la posición ventral o de espalda ya que es una de las formas más comunes y preferidas, por su rápida adaptación y dominio, debemos prestar mucha atención a la motricidad tanto de extremidades como del tren inferior, puesto que se sentara las bases técnicas en cuanto a desplazamientos de los diferentes estilos.

La metodología moderna para enseñar a nadar, considerada principalmente, el manejo coordinado y óptimo de los segmentos distales, para luego ocuparse del movimiento rítmico de los brazos, compostura y por último la respiración y las arrancadas.

Logrado el desplazamiento tanto dorsal como ventral, se experimenta un impulso que permite una posición adecuada del cuerpo, consecuentemente el eje longitudinal imaginario del cuerpo formara un pequeño ángulo en relación con la superficie del agua.

En la etapa de formación básica, casi concluyendo el elemento de la locomoción, el niño adopta una coordinación global de brazos y piernas, la misma le permitirá desplazarse distancias que oscilan entre los 25 y 50 metros, sin poner mayor énfasis en la respiración rítmica y acompasada.

Por razones estrictamente pedagógicas, dentro de la formación básica se ha considerado cuatro períodos de trabajo, los mismos que guardan estrecha interrelación con las cinco cualidades básicas, con la única finalidad de lograr a corto plazo los objetivos propuestos.

Los períodos antes mencionados abarcan once semanas de duración distribuidas de la siguiente manera.

9 semanas dirigidas concretamente a las clases  
1 semana a valorar mediante pruebas este período  
1 semana para planificar competencias.

El objetivo final de esta periodización de trabajo, consiste en que el alumno este facultado para nadar 50 ms de largo, tanto de estilo libre como el crawl de espalda, incluyendo además movimientos de “delfín” con arrancadas y vueltas simples propias de estas técnicas.

Objetivos formativos a desarrollar en cada uno de los períodos:

### **2.7.1 PERÍODOS**

#### **Primer período:**

Desarrollo de las cinco cualidades básicas.

Salto en aguas profundas, de posición de sentados – cuclillas y de pie

Flecha ventral.

Bombas.

Flotación dorsal.

#### **Segundo período:**

Movimientos de piernas en la modalidad de nado libre, con respiración y ejercicios de brazos.

Movimientos de piernas en la modalidad de nado de espalda.

Perfeccionamiento de la flecha.

Perfeccionamiento de las bombas.

Salto en aguas profundas, considerando la arrancada oficial (entrada).

Flecha dorsal en relación con el eje longitudinal

#### **Tercer periodo:**

Técnica global del crawl de libre



Batido de piernas en la modalidad de crawl de espalda, acompañado de ejercicios de brazos.

Perfeccionamiento de la flecha (ventral).

Perfeccionamiento de las bombas.

Arrancadas y virajes

Perfeccionamiento de la flecha (dorsal).

#### **Cuarto período:**

Modalidad de crawl de libre (correctivos de elementos técnicos).

Técnica de la modalidad espalda (corrección de elementos técnicos).

Movimiento de piernas de delfín

Vueltas simples.

Arrancadas.

Perfeccionamiento de las flechas.

Perfeccionamiento de las bombas.

Todos los períodos de la formación básica, tiene sus objetivos formativos bien definidos como se habrá podido apreciar anteriormente, y para lograr estos objetivos propuestos, el profesor debe vincular de forma adecuada cada una de las cualidades básicas y los ejercicios que para tales fines se pueden planificar. Estas ejercitaciones se desarrollan durante las nueve semanas de clases de que consta cada período, con una frecuencia de tres clases por semana, y con un tiempo mínimo de 45 minutos de duración cada clase.

Al concluir la semana número nueve, se desarrollan las pruebas evaluativas del contenido del período que se evalúe; así por ejemplo, tenemos que en el primer período las pruebas están basadas en cinco cualidades básicas como:

- Sacar objetos del fondo de la piscina (sumersión)
- Flotar de formas ventral y dorsal (flotabilidad)
- Ejecutar la flecha. (Locomoción)

- Ejecutar la respiración en forma de bomba (respiración)
- Realizar saltos en aguas profundas y quedar flotando (salto)

Como se puede apreciar, todos estos ejercicios evaluativos que hemos enumerado se corresponden con los objetivos del primer período, y serán el reflejo del trabajo que deberán desarrollar los alumnos en esta etapa.

La semana número once de cada período estará destinada al juego precompetitivo que para esa etapa se hayan planificado, teniendo cuidado de que las existencias estén de acuerdo con las posibilidades de los estudiantes.

Para el logro de buenos resultados en este proceso pedagógico, se debe sistematizar cada parte de este, como es el saber, el poder y la conducta específicos; esto brinda al profesor la posibilidad de saber cómo orientar su trabajo.

En la formación básica para la natación, se emplea el término saber específico para denominar los conocimientos indispensables, que el niño debe dominar, principalmente para ejercitarse independientemente en el agua; ejemplo: el agua ofrece resistencia al cuerpo humano, la respiración tiene que ser consciente, el alumno debe mantener una rigurosa posición para dominar el cuerpo en el agua, debe abrir los ojos para orientarse dentro del agua, etcétera.

Entre el saber y poder específicos, debe existir una estrecha relación, ya que de esta forma se desarrollan rápidamente las posibilidades de los alumnos, al comprender estos el porqué de cada una de las ejecuciones hechas en cada uno de los ejercicios en el agua. Podemos definir cómo poder específico, el dominio de las cinco cualidades básicas, las modalidades de nado y los movimientos específicos de mariposa, con vueltas y arrancadas que se exigen la formación básica, así como las capacidades natatorias que necesitan para ello.

Él logro de esta unidad, conformada por el saber específico y poder específico, se demuestra cuando teóricamente se le explica al alumno y se le demuestra una acción determinada; pero cuando él es capaz de realizar dicha acción, percibe por sí mismo las sensaciones que de ella se originan; además de comprobar prácticamente sus conocimientos, esto le posibilita repetir esta acción y otras en lo adelante.

La conducta de nuestros educandos debe ser consciente, tanto dentro como fuera del área donde se realice la práctica, para un óptimo desarrollo de la personalidad socialista. El desarrollo en colectivo de este proceso le brinda al profesor la oportunidad de vincularlo dentro de la propia clase. Deben estar presentes en todas las clases estos dos aspectos fundamentales como objetivos el formativo y el educativo.

Para lograr una conducta acorde con los objetivos planteados por la formación básica en general, se hace necesaria una correcta relación entre el saber y el poder, ya que si no se tienen los conocimientos necesarios acerca del porqué de una acción determinada (saber) y no se está convencido de la misma, no se podrá realizar esta acción (poder).

Estamos seguros de que con todo este contenido tratado en la formación básica, sobre la conducta, tanto en la parte inicial como en la final de este capítulo, además de los procedimientos de carácter formativo, se tendrán los conocimientos necesarios para desarrollar con eficiencia este proceso pedagógico que sirve de base a los futuros nadadores.

### **2.7.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

- Establece los principios metodológicos básicos de organización en el desarrollo de la iniciación deportiva de la natación en el Azuay.
- Constituye las distintas etapas que dicho desarrollo requiere y su interrelación y dependencia recíprocas.

- Precisa los contenidos de cada año de entrenamiento del nadador en la iniciación deportiva.
- Proporciona al entrenador una guía que le permita elaborar sus planes de entrenamiento con un criterio integral y científico.
- Establece las normas de selección en las áreas, de escogimiento de talento deportivo, formación y especialización deportiva en correspondencia con las edades respectivas.
- Establece por sus contenidos, en un importante medio de superación para el cuerpo técnico de la natación.
- Enfatiza la importancia del trabajo didáctico de los entrenadores durante el proceso de formación de los nadadores de iniciación deportiva del Azuay.

Medios y ejercicios más idóneos para iniciación deportiva de la natación en la Federación Deportiva del Azuay.

Las Principales habilidades motrices acuáticas.

Flotación

Propulsión

Respiración entre otras.

Para el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas es necesario tener en cuenta algunos factores entre los que se destacan:

- Desarrollo físico
- Capacidades coordinativas
- Sistematización del contenido a impartir,
- Desarrollo censo perceptual del niño (a)

Las conductas motrices en el agua se desarrollan, del reflejo desorganizado a una motricidad adaptable, controlada y organizada como para adquirir técnicas natatorias hacia los 5 o 6 años, las actividades espontáneas de las piernas son

relevantes, las inmersiones equilibradas diversas, y flotaciones ventrales o dorsales, de los movimientos del tren inferior totalmente descoordinado y desorganizados a la vez al principio pero con carácter equilibrador y propulsor, a los cambios voluntarios de posición, chapoteos y conductas lúdicas, donde la presencia de objetos y instrumentos es importante, los saltos, desplazamientos con autonomía, dominio progresivo del medio incluido las diferentes etapas de formación: Iniciación (6-12 años)

Por lo expuesto anteriormente nuestra propuesta es sentar precedentes a cerca de la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay, y apoyados en una sistematización científicista, plasmar un programa o diseño que englobe todos los aspectos relacionados con la Iniciación Deportiva.

Antes de iniciar un programa de investigación científica y proponer nuevas formas, mecanismos y metodologías es preciso revisar el pasado, presente y futuro de la natación en la provincia del Azuay y establecer comunes denominadores.

En la categoría comprendida entre 6-12 años los nadadores deben realizar su preparación específica para estas edades, el acelerar procesos de formación capacitación, ejercitación especialización, perfeccionamiento etc. Producen connotaciones negativas en su desarrollo integral, los especialistas que no conozcan de los efectos de su método se convierten en un peligro tanto para la salud de los deportistas cuanto para sus resultados competitivos, es por esta razón que el trabajo de base demanda una gran responsabilidad y un factor que debe impulsar a todos los vinculados en el contexto deportivo a la superación profesional, no solo en el campo de la metodología del entrenamiento, sino también en la didáctica y en la psicología, con el propósito de preparar integralmente a los nadadores comprendidos entre estas edades las mismas que resultan decisivas para esta disciplina deportiva.

El aprendizaje de una determinada habilidad acuática se desarrolla mediante la fusión de diferentes destrezas, o habilidades parciales.

El entrenador para aplicar los ejercicios de la metodología de la enseñanza de las diferentes partes de las técnicas de nado (espalda, libre, pecho y mariposa), puede emplear medios auxiliares para la enseñanza de cada técnica de nado, como las tablas, pull boys, ligas, aletas, manoplas etc.

El trabajo óptimo del entrenador de Natación consiste en dominar la complejidad de la técnica y su metodología de enseñanza - aprendizaje en su proceso de formación, así como encaminarlo en la concepción de lograr cada año mejores resultados deportivos, el entrenador debe ser diestro en el aspecto de escogitamiento de talento deportivo, destacando el aspecto físico y características psíquicas de los nadadores, de igual forma su potencial y posibilidades futuras, hacia esta dirección va encaminada la investigación científica propuesta en el presente diseño, ejecución y evaluación del programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay que la realizamos en virtud del perfeccionamiento didáctico a seguir por parte del cuerpo técnico de esta disciplina, garantizando así tanto su profesionalismo como los resultados competitivos de sus nadadores, además el entrenador debe orientar su trabajo fomentando en los niños los elementos correctos de cada una de las técnicas de nado, corrigiendo los errores que detecte y empleando todas las dinámicas, juegos aplicados, métodos y medios necesarios para el proceso de enseñanza - aprendizaje de la natación.

Para lograr que los deportistas de iniciación deportiva de la natación del Azuay aspiren a conformar en el futuro un equipo nacional de Alto Rendimiento, es necesario que estos nadadores cumplan con un proceso de preparación, es decir que estos sean el producto de un escogitamiento de talento deportivo por sus beneficios psicológicos, físicos y morfo - funcionales a partir de los 6 años, estos datos son muy importantes, tomando en cuenta que nuestra propuesta de investigación se centra con niños comprendidos entre 6 a 12 años, y que

corresponden a la categoría de formación del nadador, lamentablemente en la actualidad todavía encontramos tendencias al campeonísimo desenfrenado en edades tempranas, por ello los datos que se obtengan en esta investigación servirán y alertarán, para reconsiderar actitudes que no favorecen al desarrollo ulterior de un buen nadador. Las diferencias en las edades de rendimiento entre mujeres y hombres deben conducirnos a establecer en la presente investigación, diferenciaciones cuantitativas y cualitativas, a partir del hecho biológico, debido a que las niñas desarrollan primero que los varones.

Por ello aparecen dosificaciones para uno y otro sexo en determinadas edades del proceso de entrenamiento, en consecuencia tomando como referencia las realidades antes expuestas, el diseño, ejecución y evaluación del programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay, debe prolongarse hasta los 12 años, con tres etapas fundamentales de desarrollo, independientes pero articuladas.

### **2.7.3 ETAPA DE PRINCIPIANTES.**

Es común en su contenido para mujeres y varones. En la edad de 6 a 12 años dado el carácter general de la enseñanza en ésta edad.

Los objetivos del trabajo didáctico de los entrenadores estarán dirigidos:

1. Enseñanza y perfeccionamiento de los cuatro estilos de nado
2. Las vueltas, las arrancadas y los toques finales.
3. Desarrollo sistemático de la resistencia-flexibilidad
4. Desarrollo multilateral del trabajo coordinativo, tanto en tierra como en agua, a través de los Juegos Pre deportivos y otros medios

Principios en la iniciación deportiva de la natación del Azuay.

- Escogitamiento y selección de los talentos deportivos para la natación sobre la base de las normas que se establecen en éste programa.
- Elaboración de la periodización del entrenamiento deportivo a partir de los principios técnicos que se establecen en el diseño, ejecución y evaluación

del programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay.

- Cumplimiento del tiempo de trabajo técnico establecido para cada sesión.
- Control sistemático de lo establecido en el programa en la periodización del entrenamiento deportivo.
- Participación activa del Cuerpo Multidisciplinario en las competencias programadas.
- Elaboración de los planes de entrenamiento a partir de los principios técnicos  
que establece éste diseño, ejecución y evaluación del programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay.
- Atender a las características individuales de los nadadores y a partir de las mismas, desarrollar las tareas del trabajo formativo.
- Correcta organización y control del trabajo de los entrenadores, a través de la evaluación diaria.
- Incidencia de los efectos negativos en la trayectoria deportiva de los futuros nadadores en la Federación Deportiva del Azuay
- Violentar las etapas para su formación deportiva futura
- Aplicación inadecuada de metodologías y sistemas de entrenamiento con cada grupo de deportistas fuera y dentro del agua
- Exclusión de juegos y dinámicas dirigidas propias para estas edades que inciden en su predisposición y estado de ánimo
- Monotonía y rigidez en las clases que propician la deserción prematura de los deportistas, falta de motivación, aburrimiento entre otras



- Grupos no homogéneos que no guardan correspondencia directa con los objetivos trazados, como tampoco en función del desarrollo de una habilidad motriz determinada
- Generalmente el período de adaptación en una clases de natación se encamina en piscinas con indeterminado nivel de agua esto impide que se pueda incursionar un gran número de juegos.
- Particularmente este deporte, en relación a otros demanda de infraestructura, implementación deportiva o recursos específicos que posibiliten la práctica eficiente de esta disciplina
- Las unidades de lección deben poseer una secuencia lógica, según la periodización y planificación de entrenamiento deportivo, manteniendo siempre una correcta dosificación de la carga
- Las clases de natación deben ser estrictamente pedagógicas, y guardar estrecha relación con el desarrollo de los objetivos a cumplir
- Considerar los juegos diseñados específicamente a grupos homogéneos con edades comprendidas entre los 6-12 años, principiantes en la práctica de este deporte que cuentan con limitadas destrezas
- Inseguridad, falta de supervisión y control de los niños (as) que se encuentran a cargo de los instructores en los equipos de iniciación.

La edad óptima para emprender un proceso de enseñanza – aprendizaje de la natación es a los seis años en ambos sexos, es preciso masificar esta disciplina sin violentar etapas para su formación deportiva futura, aplicando una metodología y sistematicidad idónea con cada grupo de deportistas fuera y dentro del agua, incluyendo además juegos y dinámicas dirigidas propias para estas edades, que incidan en su predisposición y estado de ánimo, evitando la deserción prematura de los deportistas por la rutina, falta de motivación aburrimiento entre otras.

## **2.8 PROPUESTA DE JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN EL AGUA**

Al elaborar los juegos que se describen es preciso tener en cuenta los factores que precisan considerar ante una clase de Natación.

### **2.8.1 FACTORES**

#### **1.- Objetivos que se persiguen.**

Los grupos deben ser apropiados y en correspondencia con los objetivos que nos proponamos, en este caso están en función del desarrollo de una habilidad motriz determinada.

#### **2.- Lugar donde se efectuó la clase.**

Generalmente, las clases tienen un común denominador, cuando se desarrollan en sitios cerrados y previamente demarcados, esto favorece crear un gran número de juegos.

#### **3.- Material necesario.**

En el caso particular de este deporte, se requieren de implementos o aditamentos que posibiliten la distracción para que el niño tome su actividad como un juego y no como una obligación aburrida y monótona.

#### **4.-Duración de la clase.**

Las clases de natación en nuestro país duran 45 minutos y el profesor debe distribuir el tiempo en correspondencia con los objetivos o el objetivo de la misma y en función de la habilidad a desarrollar, debe calcular, no improvisar el tiempo que dedicará a cada una de las actividades, entre ellas el juego.

#### **5. -Número de alumnos.**

El dato de la cantidad de alumnos que integran una clase de natación debemos tenerlo en cuenta de antemano a la hora de desarrollar un juego ya que si son muchos niños el juego no podrá cumplir su objetivo y su función educativa quedará relegada ya que no todos los alumnos podrán realizar el juego con igual número de repeticiones y por ende el desarrollo de la habilidad se imita

considerablemente. La cifra no debe sobrepasar los 15 niños.

### **6.- Nivel de los alumnos.**

Antes de proponer cualquier tipo de actividad es preciso pensar en el nivel que tienen los alumnos tanto en lo que se refiere a habilidades acuáticas como a su preparación física. Estos dos elementos condicionan el éxito o el fracaso de cualquier juego. Pero si tenemos en cuenta que los juegos que se proponen van dirigidos a niños con edades comprendidas entre los 6 y 8 años, los que se inician en la práctica de este deporte y tienen desarrolladas muy pocas de las habilidades que requiere la natación, se hace necesario insistir en ellas mediante el juego.

### **6. - Grado de motivación de los alumnos**

Es importante que la predisposición que tengan los alumnos hacia el juego sea positiva, de ahí que el papel del profesor sea relevante, ya que este debe hacer comprender a los niños que lo que están haciendo sirve para algo, que además de estar jugando también están aprendiendo.

### **7.- Seguridad.**

La seguridad de nuestros niños está por encima de todo, por eso los juegos que se proponen no presentan ningún riesgo físico o mental. Las medidas de seguridad están en función del control absoluto que tiene el profesor sobre su grupo de clase. Teniendo en cuenta que son niños pequeños que se inician en la práctica de esta actividad, los cuidados deben ser extremos

A continuación reflejamos un grupo de 25 juegos que pueden ser aplicados a los niños a partir de los 5 o 6 años, que es la edad promedio en que se inicia la práctica de la Natación, pero antes es necesario aclarar que muchos de estos juegos propician el desarrollo de más de una habilidad motriz acuática lo que posibilita el cumplimiento de los objetivos básicos para la enseñanza de la natación.

### **2.8.1.1 OBJETIVO: LA SUMERSIÓN**

**Nombre:** "Vamos de pesca"

**Habilidad motriz a desarrollar:** El buceo

**Materiales:** Objetos de diferentes colores y formas

**Organización:** Grupos dispersos.

**Desarrollo:** Esta actividad principalmente se utiliza con niños pequeños, quienes motivados por la recolección de objetos olvidan sus limitaciones emocionales y de movimiento, entonces se desplazan apoyados al borde, con ayuda de brazos, corriendo, saltado y girando en pos de pescar gran cantidad de objetos. Este tipo de trabajo sobre todo se realiza en las primeras sesiones cuya finalidad es lograr la familiarización con el nuevo medio.

La pesca se realiza con objetos flotantes inicialmente, más adelante se realiza con objetos flotantes y no flotantes que induzcan a que el niño refuerce elementos como ojos abiertos, control respiratorio y control corporal para ir hasta el fondo, favoreciendo así la seguridad frente al medio.

**Regla:** Recolectar la mayor cantidad de objetos

**Variante:** Darle una puntuación por cada objeto recolectado

**Nombre:** "De paseo por la Playa"

**Habilidad motriz a desarrollar:** El desplazamiento

**Materiales:** Espacio apropiado con desniveles

**Organización:** En Filas

**Desarrollo:** Agarrado de un extremo de la vara, el alumno experimenta la sensación del desplazamiento (deslizamiento) en el agua. En la medida que se van adquiriendo nuevos hábitos se puede alternar con cara al agua, respiración, movimientos de piernas y brazos, hasta lograr la total independencia del niño en la parte profunda de la piscina

**Regla:** Desplazarse por distintos lugares y direcciones

**Variante:** Realizar el juego en sentido contrario (espaldas)

### **2.8.1.2 OBJETIVO: EL SALTO**

**Nombre:** “Salto olímpico”

**Habilidad motriz a desarrollar:** El salto

**Materiales:** Cinco aros de diferentes colores, cuerdas.

**Organización:** Cinco equipos colocados en líneas.

**Desarrollo:** Los niños saltan hacia el aro que tiene el color que ellos representan. Se colocan cinco aros amarrados como están dispuestos los aros olímpicos, los dos de abajo pegados al rebosadero de la piscina en la parte poco profunda, y los tres restantes hacia la parte de afuera, el profesor debe cambiar los colores correspondientes a cada equipo para brindar a todos las mismas posibilidades.

**Regla:** No tocar los aros.

**Variante:** Darle una puntuación a cada aro, saltan de la posición de sentados o parados

**Nombre:** “Argollas de colores”

**Habilidad motriz a desarrollar:** El salto

**Materiales:** Varas y argollas de colores

**Organización:** En filas

**Desarrollo:** El profesor se coloca en uno de los laterales de la piscina, sosteniendo una vara de madera de las que se cuelgan tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.

**Regla:** Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar-

**Variante:** Elevar la vara dificultando el agarre de argollas. Organizar el grupo en equipos

**Nombre:** “Argollas de colores”

**Habilidad motriz a desarrollar:** Salto.

**Materiales:** Varas y argollas de colores

**Organización:** En filas.

**Desarrollo:** El profesor se coloca en uno de los laterales de la piscina sosteniendo una vara de maderas de las que cuelgan tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.

**Regla:** Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar.

**Variante:** Elevar la vara dificultando el agarre de argollas. Organizar el grupo en equipos

### **2.8.1.3 OBJETIVO: LA RESPIRACIÓN**

**Nombre:** “Soplando el globo”

**Habilidad motriz a desarrollar:** La Respiración

**Materiales:** Globos

**Organización:** En hileras

**Desarrollo:** El profesor coloca dos señales a ambos lados de la piscina, una a lado de la otra imitando las porterías de Polo acuático, ubica una pelota de playa en el centro de la piscina la que deben ir soplando cada equipo hasta lograr introducir en la portería que le corresponda, previamente asignado por el maestro.

**Regla:** Gana el equipo que logro introducir la pelota (soplando) tres veces en la portería asignada. Si la introducen sin soplar se nulita el punto.

**Variante:** Entregar una pelota a cada equipo y gana el primero que logre llevarla a la portería que corresponda

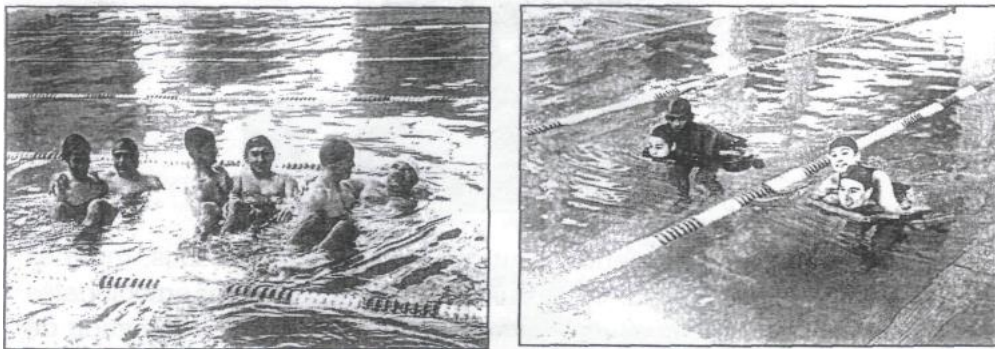
#### 2.8.1.4 OBJETIVO: LA FLOTACIÓN

**Nombre:** “Él Bebe”

**Habilidad motriz a desarrollar:** La Flotabilidad

**Materiales:** Humano.

**Organización:** En círculos



**Desarrollo:** Este ejercicio se utiliza principalmente en la primera clase, como forma de favorecer la familiarización del alumno nuevo con el agua, mediante una actividad que resulta agradable a todos. Cabe recordar que debido a la densidad del medio y a la fuerza de empuje, el cuerpo de una persona inmersa en el agua es mínimo en comparación a su peso en tierra. Por lo tanto, aquí las mujeres e incluso los niños pueden transportar a personas que pesan mucho más que ellos.

Distribuidos en parejas, uno de los alumnos transporta en brazos a su compañero, quien adoptando una posición de bebé, se dejará llevar. La idea central es que quien es transportado, se relaje y perciba la agradable sensación de la flotación. Esta sensación es preparativa para posteriormente iniciar el aprendizaje de la flotación dorsal.

**Regla:** Transportar al compañero en distintas direcciones.

**Variante:** Transporte del compañero en diferentes posiciones

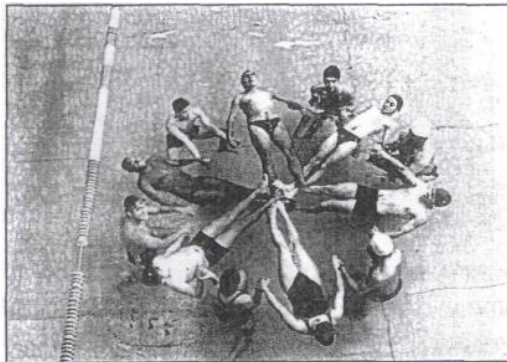
**Nombre:** “Todos a Flotar”

**Habilidad motriz a desarrollar:** La Flotabilidad

**Materiales:** Humano.

**Organización:** En rondas

**Desarrollo:**



En formación circular, los alumnos se toman de las manos. Se enumeran en uno y dos (tres) en dependencia de la cantidad de alumnos. A una señal, los números uno apoyándose en las manos de sus compañeros realizarán flotación dorsal o ventral. Luego, se alternan para que los otros compañeros realicen la flotación. Finalmente., a una señal, todos los alumnos realizarán la flotación. El apoyo mutuo facilita la ejecución de la flotación.

**Regla:** En forma circular, deberá haber una correcta sincronización de movimientos, entrelazados las manos.

**Variante:** Se puede adoptar diversidad de formaciones.

### **2.8.1.5 OBJETIVO: LA LOCOMOCIÓN**

**Nombre:** “Atrapar el balón”

**Habilidad motriz a desarrollar:** La Locomoción

**Materiales:** Humano.



**Organización:** En parejas

**Desarrollo** Con esta sencilla actividad, se pueden cerrar las primeras sesiones en las cuales los alumnos inician su familiarización con un medio novedoso. El alumno aquí centra su atención en atrapar, lanzar y perseguir los balones, realizando desplazamientos con ayuda de brazos y piernas para lograr su objetivo.

Inicialmente la actividad consistirá en lanzar y atrapar el balón, posteriormente en la medida que los alumnos han logrado mayores habilidades, se realizarán encuentros entre equipos.

**Regla:** En el agua indistintamente el alumno movilizara el balón en diferentes direcciones.

**Variante:** Se pueden emplear diversos objetos, preferentemente esféricos.

**Nombre:** “El Torpedo”

**Habilidad motriz a desarrollar:** El Lanzamiento

**Materiales:** Humano.

**Organización:** En Grupos

**Desarrollo** distribuidos en parejas o grupos de tres, los alumnos escogerán a un compañero que actuará de torpedo. Esto quiere decir flotación ventral, brazos al frente extendidos. Su compañero o compañeros lo proyectarán tan lejos como puedan. Cada grupo medirá entonces la efectividad de su lanzamiento.

Esta actividad sirve para reforzar la flotación en las primeras sesiones de clase y el deslizamiento para el inicio de nado en los niveles de estilos.

**Regla:** Se requiere que se conforme parejas o grupos de tres, y el lanzamiento se lo realiza de atrás hacia delante.

**Variante:** Impulsar objetos. Diversos.

## **LAS DIRECCIONES CONDICIONATES BÁSICAS**

En este trabajo realizaremos un escogitamiento de ejercicios considerando cinco cualidades básicas que pueden servir de guía a todos los entrenadores que tengan que ver con la Formación Básica de los nadadores.

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación

Fernando Navarro Al iniciar la enseñanza de la natación de estas edades, se cuenta además con las ventajas de que para los niños el medio acuático es agradable, y por otra parte se encuentran predispuestos para aprender nuevas acciones motoras, todo lo cual debe ser aprovechado al máximo en el proceso de enseñanza -aprendizaje de este deporte.

### **2.8 FASES DEL PROCESO DE APRENDIZAJE MOTRIZ**

<b>De acuerdo al desarrollo de la realización del movimiento</b>	<b>De acuerdo con los procesos nerviosos</b>
Primera Fase Irradiación de los procesos del estímulo	Primera Fase Coordinación tosca del movimiento
Segunda Fase Concentración a través del proceso de la dinámica.	Segunda Fase Coordinación pulida del movimiento, corrección, diferenciación y refinamiento de inhibición.
Tercera fase Estabilización y automatización.	Tercera Fase Automatización, fijación y adaptación en condiciones cambiantes.

## **2.9 LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA NATACIÓN**

La natación por contar con características muy peculiares en lo concerniente al medio donde aprenden los educandos exige indiscutiblemente de una entrega muy prolija y meticulosa en cuanto al proceso metodológico de la enseñanza por parte del guía o profesor y los alumnos, los métodos que aplique el profesor deben reunir el máximo de acierto y efectividad para obtener en los alumnos un desarrollo progresivo, secuencial y racional. Los métodos universales que puede utilizar el profesor en la enseñanza de la natación son los siguientes

- La demostración
- La explicación Las correcciones de errores
- El simulador (sensaciones Kinestésicas)
- El auto observación
- La comparación
- Descripción de la técnica
- Controles y Evaluaciones
- Autoevaluación

### **2.9.1 LA DEMOSTRACIÓN**

Todos cuantos contribuimos en el quehacer deportivo, coincidimos en sostener que la demostración reúne un alto significado en el aprendizaje de un movimiento determinado. La demostración permite conocer verdaderamente las generalidades y particularidades de los movimientos y mediante una abstracción. Interiorizar cognoscitivamente el conocimiento para luego proyectar lo que aprendido el colectivo en general intentan realizarlo con marcada espontaneidad.

### **2.9.2 LA EXPLICACIÓN**

Universalmente la mayoría de autores, coinciden en plantear que la explicación de los ejercicios y de la técnica en general debe de ser clara, concreta y concisa. Pero es preciso considerar ciertas interferencias inherentes en el proceso enseñanza-aprendizaje tales como.

- a. De la edad de los alumnos
- b. De la experiencia deportiva
- c. Del horario de clase
- d. De las condiciones del lugar

### **2.9.3. LAS CORRECCIONES DE ERRORES**

Métodos de corrección de errores son:

- Demostración del error y el movimiento correcto
- Práctica del movimiento correcto
- Señales y sugerencias
- Correctivos metódicos
- Pruebas y controles
- Observación personal
- Aplicación de los medios auxiliares

### **2.9.4 EL SIMULADOR**

(Sensaciones anestésicas en tierra)

El analizador Kinestésico debe aprovecharse en los ejercicios específicos en tierra durante el proceso enseñanza- aprendizaje de las técnicas de nado, es decir el entrenador deberá desde un principio del aprendizaje utilizar un sinnúmero de ejercicios que les permita a los atletas aumentar las sensaciones musculares y a la vez diferenciar sus movimientos de manera que esto contribuya junto con los demás métodos de enseñanza a mejorar la orientación de las acciones motoras por parte de los alumnos tanto en tierra o entrenamiento en seco, como en el agua o trabajo estrictamente aplicado

El método tradicional aplicado en la actualidad en la Federación Deportiva del Azuay concretamente en lo referente a los programas de Natación, según la entrevista realizada al profesor de nacionalidad Cubana Eriel Greiner, Director del Departamento Técnico Metodológico quien categóricamente ratifico la inexistencia de algún tipo de programa de iniciación deportiva de la Natación en

la provincia del Azuay, de igual manera en las entrevistas realizadas a los miembros del cuerpo técnico manifestaron que lamentablemente no ha sido posible la creación de ningún programa con aval científico en la iniciación deportiva de la natación del Azuay por diversas circunstancias, también se realizó entrevistas al cuerpo multidisciplinario que actualmente maneja la natación en la provincia del Azuay quienes coincidieron en reconocer la inexistencia de un programa de iniciación deportiva en la natación del Azuay, exaltando además sobre la importancia de creación del mismo.

Es por este motivo que hasta la actualidad el cuerpo técnico recurre primordialmente, a la auto investigación, basándose en logros y experiencias obtenidas en su trayectoria deportiva, por esta razón destacamos, la creación de un Diseño, Ejecución y Evaluación de un Programa de Iniciación Deportiva para la Natación en la Federación Deportiva del Azuay, que abalice científicamente su correcta aplicación, la misma que englobe la información contemporánea necesaria desde sus inicios, sugiriendo en la presente investigación, las edades comprendidas desde los cinco años hasta los doce años.

Dentro del marco teórico además se detectara, obtendrá, consultara toda la información posible sobre los métodos utilizados en la actualidad, acerca de la iniciación deportiva, en la natación de la Federación Deportiva del Azuay

1. Importancia sobre la creación de un programa que avale científicamente el tema de la iniciación deportiva en el Azuay.
2. Inexistencia de un programa de iniciación deportiva en la natación del Azuay
3. Efectos negativos en la trayectoria deportiva de los futuros deportistas de la Natación en el Azuay.
4. Métodos, medios y ejercicios más idóneos para maximizar la eficiencia de los elementos pertenecientes al gesto técnico y a la organización de los elementos por niveles de enseñanza, en la iniciación deportiva de la natación en la Federación Deportiva del Azuay.
5. Diseñar un programa para mejorar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva de la natación.

**CONTRAINDICACIONES EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN EDADES DE SEIS A DOCE AÑOS**

INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de la preparación serán generales.</li> <li>• No se pueden realizar esfuerzos máximos.</li> <li>• Los ejercicios dejan de realizar en cuanto aparezcan síntomas de agotamiento.</li> <li>• Debe existir una adecuada relación entre el trabajo y las pausas de recuperación.</li> <li>• Los métodos que predominan son los de enseñanza.</li> <li>• Se debe evitar toda parcialidad de la carga.</li> <li>• El elogio y el aliento ayuda a vencer las dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El exceso de carga afecta la salud.</li> <li>• No se deben realizar ejercicios, de fuerza.</li> <li>• No debe realizarse trabajo de resistencia especial.</li> <li>• No deben realizarse ejercicios que requieran de gran atención, en cuanto aparezcan síntomas de cansancio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medios son generales y especial.</li> <li>• Se hacen incrementos en Volumen e intensidad.</li> <li>• Es necesario desarrollar una amplia base de rendimiento en relación con las capacidades físicas, habilidades técnico-tácticas y psicológicas.</li> <li>• Se incrementan los métodos de trabajo.</li> </ul> <p>Fortalecen principalmente la fuerza</p>	<p>Desarrollar nuevas objetivos sin vencer los anteriores.</p>

## CONSIDERACIONES EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN EDADES DE SEIS A DOCE AÑOS

### CONTRAINDICACIONES

- No se harán incrementos sin cumplir el efecto de carga.
- No atender las diferencias individuales.

### ERRORES MÁS FRECUENTES.

1. Una organización deficiente que no garantiza la ejercitación adecuada.
2. Incorrecta selección de métodos.
3. Incorrecta dosificación de las cargas
4. No individualizar las cargas de entrenamiento.
5. No analizar los rendimientos individuales de cada atleta y no corregir errores.
6. No aplicar medidas disciplinarias o excederse.

### INDICACIONES

- Fortalecer principalmente la fuerza abdominal y musculatura baja de la espalda.
- Aplicar ejercicios que relajen la columna vertebral.
- No introducir materia nueva sin que la vieja este consolidada.
- Fortalecer el anillo pélvico en caso de las atletas jóvenes.
- Utilizar ejercicios que requieran de gran atención en cuanto aparezcan síntomas de cansancio.
- Observar constantemente el efecto de la carga y la capacidad de rendimiento.
- Evitar las interrupciones de entrenamiento ya que se provoca una regresión de las capacidades y habilidades
- Realizar rigurosamente los controles de rendimiento

<b>Filiación</b>	<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>FECHA DE NAC</b>
1.-	Astudillo Saldaña Kevin	19kgs	1.15 cm	22 Enero 2003
2.-	Vanegas Tapia Ericka	22	1.10	07 Agosto 2003
3.-	Pucha Guanoquiza Michelle	17	1.00	10 Septiembre. 2002
4.-	Alvares Espinoza Jaime	19	1.05	05 Marzo 2003
5.-	Jara Morocho Diego	28	1.29	02 Mayo 2004
6.-	Reinoso Montero Dayana	21	1.00	12 Septiem2004
7.-	Mendieta Morales Bryan	26	1.19	23 Julio 2002
8.-	Echeverría Izquierdo Carlos	16.5	1.03	25 Septiembre 2004
9.-	Criollo Morales Edwin	26	1.26	21 Julio 2001
10.-	Buestan Martínez Elvis	23	1.22	03 Agosto 2002
11.-	Marín Mendieta Santiago	21	1.28	20 Junio 2001
12.-	Armendáriz Chalco Pamela	25	1.15	19 Mayo 2004
13.-	Vanegas Moreno Michelle	25	1.15	15 Marzo 2002
14.-	Mogrovejo Beltrán Eddy	20	1.10	10 Abril 2010
15.-	Jiménez Iñiguez Andrés	35	1.35	20 Agosto 2000
16.-	Cabrera Pintado Jessica	19	1.10	10 Septiembre 2002
17.-	Zúñiga Maldonado Doménica	27	1.25	05 Febrero 2000
18.-	Rodríguez Conteras Marco	31	1.25	01 Julio 2001
19.-	Domínguez Farfán Erick	22	1.25	19 Julio 2001
20.-	Flores Bernal Christian	23	1.15	18 Febrero 2002
21.-	Marín Méndez Santiago	20	1.22	1 0 Mayo 2004
22.-	Alvarado Ortega Diana	24	1.18	26 Mayo 2002
23.-	Arcalle Gómez Juan	23Kgs	1 .20 cm	12 Octubre 2003
24.-	Astudillo Coronel Belén	20	1.15	20 Diciem 2002
25.-	Carrasco Iñiguez Renata	25	1.17	12 Abril 2004
26.-	Coellar Cruz Diana	24	1.19	1 5 Septiem 2003
27.-	Contreras Castro Johnny	20	1.26	18 Enero 2004
28.-	Romero Araujo Emily	24	1.29	22 Octubre 2003
29.-	Tenezaca Maxi Samantha	22	1.30	10 Agosto 2004
30.-	Martínez Solórzano Renata	23	1.25	01 Julio 2003



### **3. MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación propuesta tiene como objetivo fundamental la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva de natación en la federación deportiva del Azuay, con el máximo coeficiente de efectividad, satisfaciendo las necesidades de un colectivo multidisciplinario, sustentándose en investigaciones contemporáneas tanto documentales como de campo.

La presente investigación propone una metodología integral, innovadora con sustentación científica, su labor pedagógica cuenta con el respaldo y colaboración decidida de la Federación Deportiva del Azuay, la misma que se desarrollara a partir del último trimestre del 2012.

Se realizaron encuestas y entrevistas a todos los involucrados en la investigación esto es: Dirigentes, Padres de Familia, Cuerpo Técnico, Cuerpo Multidisciplinario, deportistas etc. Pertenecientes al universo de estudio.

Finalmente todas las clases tanto prácticas como teóricas siguieron una secuencia progresiva y sistematizada, las mismas que se evidencian en las diferentes filmaciones.

#### **3.1 MÉTODOS.**

##### **CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:**

**Métodos Teóricos:** Son aquellos que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, no observables directamente. Participan fundamentalmente en la etapa de la construcción del modelo e hipótesis de investigación.

**Métodos Empíricos:** Son aquellos que revelan y explican las características fenomenológicas del objeto. Estos se emplean fundamentalmente en la primera etapa de acumulación de información empírica y en la tercera de comprobación experimental de la hipótesis de trabajo.

Métodos de Investigación		
Teóricos	Históricos	
	Lógicos	Modelación
		Hipotético deductivo
		Sistémico
		Genético
Causal		
Empíricos	Observación	
	Medición	
	Experimentación	

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

➤ Por criterios psicopedagógicos en el presente trabajo exclusivamente se emplearon los métodos de la Cultura Física relacionados a la natación y sus respectivos procesos didácticos estos son.

- Método directo e indirecto
- Método demostrativo explicativo.
- Método de asignación de tareas y Resolución de problemas.
- Método analítico sintético.
- Técnicas: explicativa – demostrativa e imitativa

Los recursos tanto didácticos como los que proporciona el entorno serán aprovechados y optimizados al máximo, donde la demostración será una actividad imprescindible, para el desarrollo de las destrezas, capacidades, habilidades y creatividad en el desarrollo de los contenidos planteados

### **3.2 RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:**

Reglamento

Piscina

Gimnasio

Cronómetro

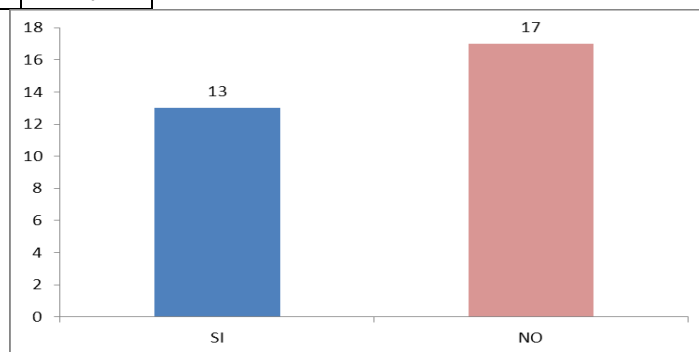
Implementos de natación

## 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### ENCUESTA A DEPORTISTAS

1. ¿Es agradable el ambiente donde usted realiza sus entrenamientos?

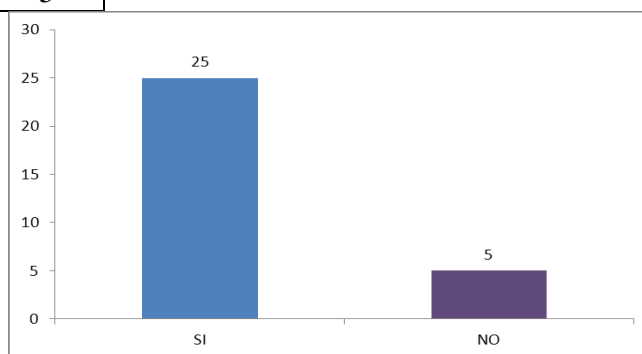
SI	13
NO	17



INTERPRETACIÓN: Los 17 alumnos coinciden con la falta de un Programa de Iniciación de Natación.

2. ¿Están atendidas debidamente sus necesidades de infraestructura e implementación deportiva?

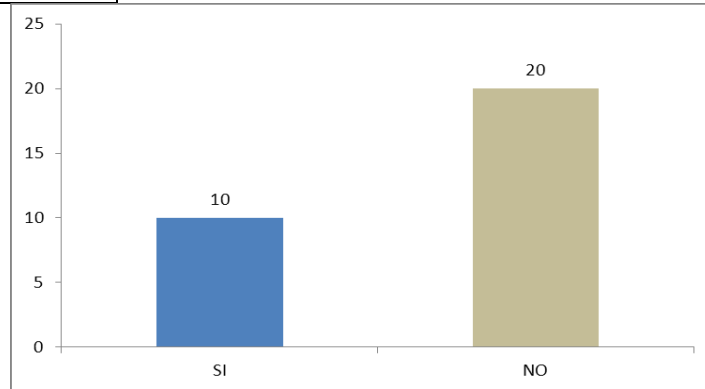
SI	25
NO	5



INTERPRETACIÓN: Los 25 alumnos, sostienen que la infraestructura deportiva con la que cuenta actualmente la Federación Deportiva del Azuay es bastante operable.

3. ¿Usted disfruta de todas las actividades diarias impartidas por su entrenador?

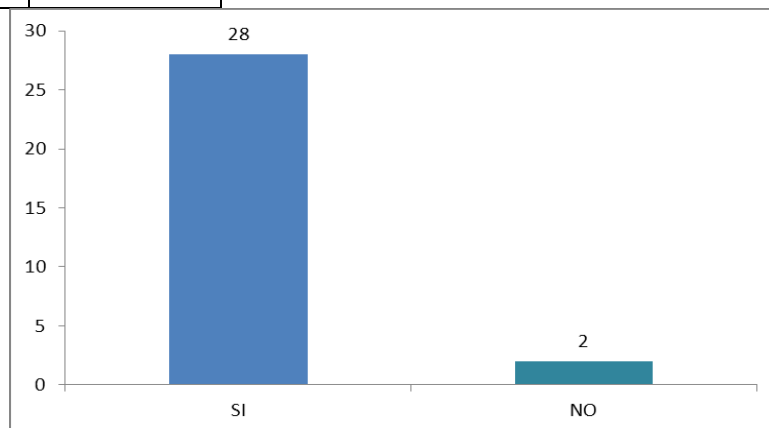
SI	10
NO	20



INTERPERETACIÓN: Un total de 20 alumnos, consideran que se debe establecerse un programa de Iniciación Deportiva de Natación, para aprovechar plenamente las sesiones de entrenamiento.

4 ¿Cree usted que es posible manejar un programa, de natación en las edades de 6 a 12 años?

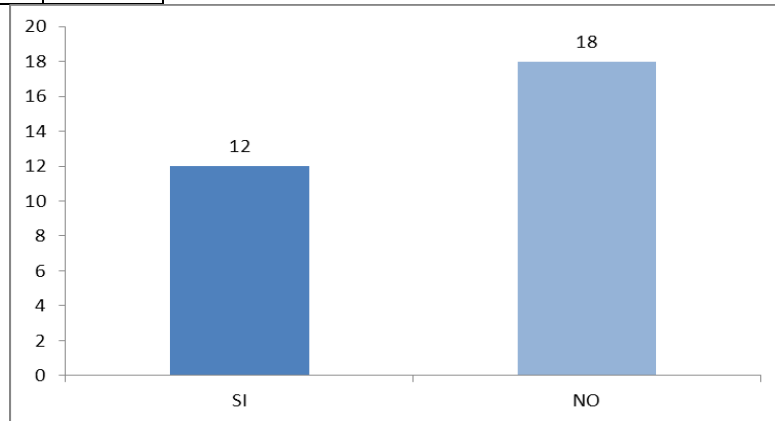
SI	28
NO	2



INTERPRETACIÓN: La mayoría del grupo, considera que es factible manejar un Programa de Iniciación, aplicado a la natación.

5. ¿Usted cree que la metodología de enseñanza de su entrenador es la correcta?

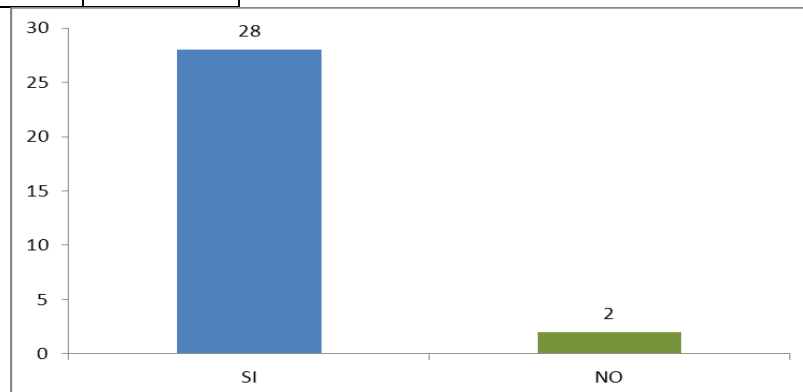
SI	12
NO	18



**INRTERPRETACIÓN:** Un total de 18 alumnos consideran que se deberían revisar, la metodología empleada por su entrenador.

6. ¿Sabía usted que la natación es uno de los deportes más completos y beneficiosos para la salud?

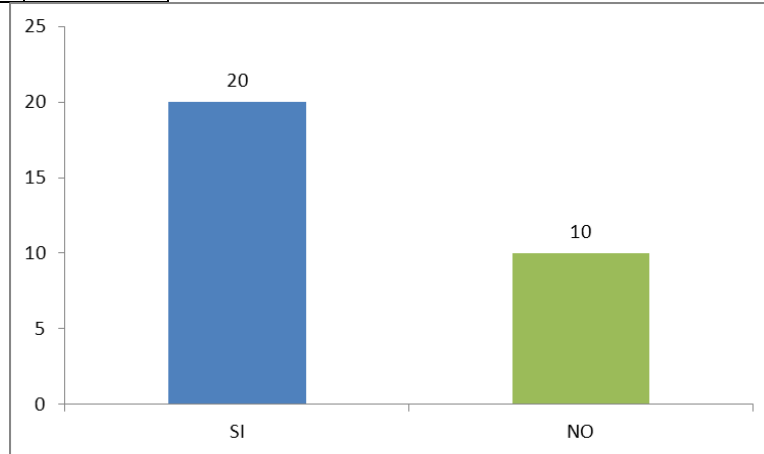
SI	28
NO	2



**INTERPRETACIÓN:** Son 28 alumnos de una muestra de 30, los que sostienen que la práctica de la natación ofrece innumerables beneficios.

7. ¿Aspira Ud. en algún momento, llegar hacer parte de la selección de natación del Azuay?

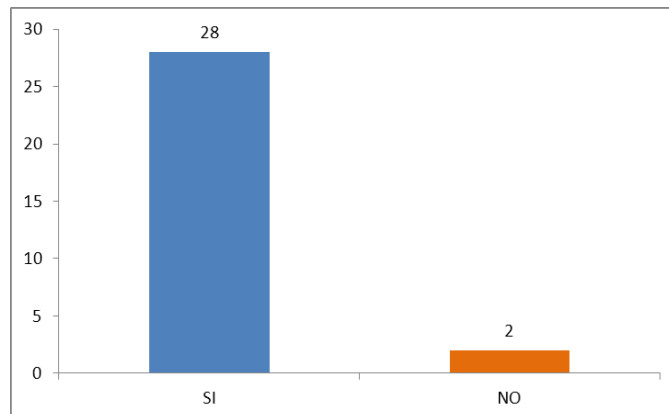
SI	20
NO	10



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 20 alumnos son potencialmente predispuestos, a alcanzar grandes resultados deportivos.

8 ¿Logra usted dedicar su tiempo, tanto para sus estudios como para sus entrenamientos?

SI	28
NO	2



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 28 alumnos racionan debidamente el tiempo, puesto que no descuidan ni sus entrenamientos, como tampoco sus estudios.



## UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

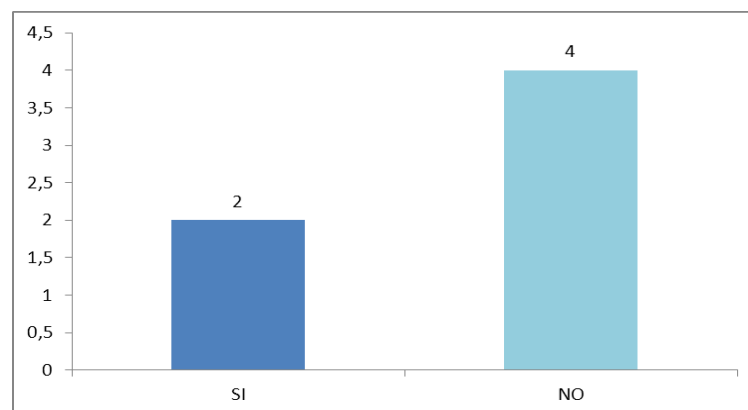
### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

Testimonio del cuerpo técnico (2 técnicos 4 monitores) respecto a la iniciación deportiva de la Natación en el Azuay

La presente encuesta tiene por objeto conocer cómo se desarrolla actualmente la metodología de la enseñanza en la iniciación deportiva de la natación razón por la cual, solicitamos contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Considera usted que en el Azuay se maneja con rigor científico la detección y el escogimiento del talento deportivo, tomando en cuenta parámetros morfuncionales, cineantropométricos, caracteres de somatotipo etc.?

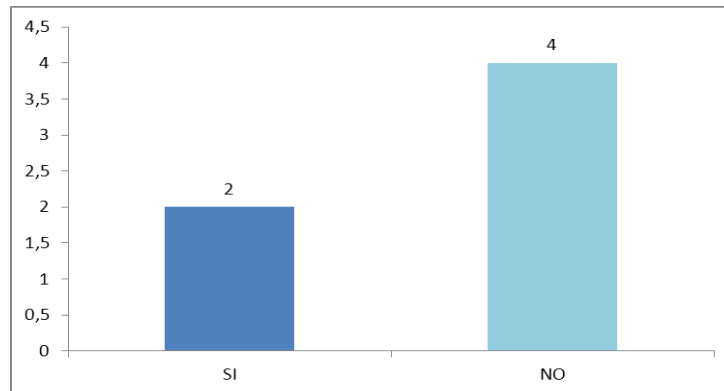
SI	2
NO	4



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 4 miembros del cuerpo técnico, admiten que al momento del escogitamiento de talentos, se deben superar algunas falencias.

2. Aplica usted los programas de entrenamiento deportivo para los niños pertenecientes a estas categorías y edades de iniciación siguiendo las recomendaciones de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo

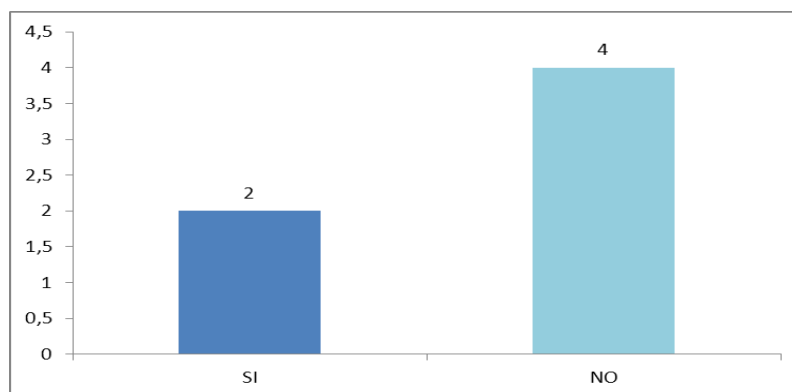
SI	2
NO	4



**INTERPRETACIÓN:** Son 4 componentes del cuerpo técnico, que no brindan la suficiente atención, a las diferentes etapas de formación deportiva de los alumnos.

3. ¿Coordina usted las actividades en seco y dentro del agua?

SI	2
NO	4

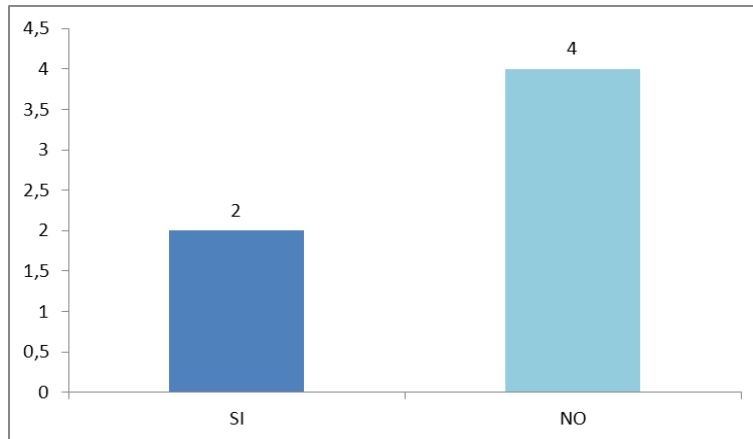


**INTERPRETACIÓN:** Son cuatro de los miembros del cuerpo interdisciplinario, que no priorizan, determinadas actividades en seco de los alumnos.



4. ¿Considera usted apropiada la dosificación de la carga y la periodización del entrenamiento deportivo en estas categorías y edades?

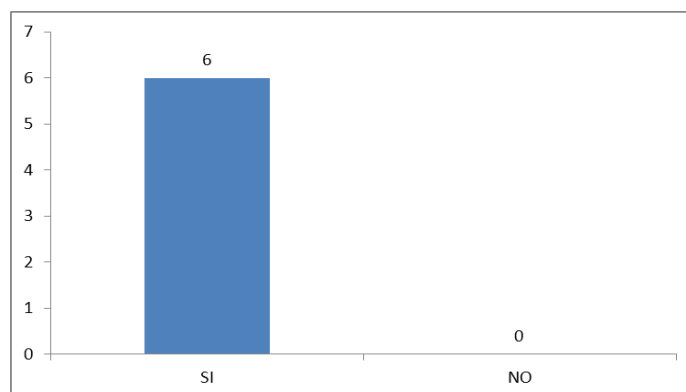
SI	2
NO	4



**INTERPRETACIÓN:** El control y dosificación de la carga, no es la apropiada puesto que así lo reconocen 4 de los integrantes del cuerpo técnico de natación.

5. ¿Sabía usted que la utilización de volúmenes e intensidades altas de entrenamiento deportivo en niños puede ser causa de una deserción prematura?

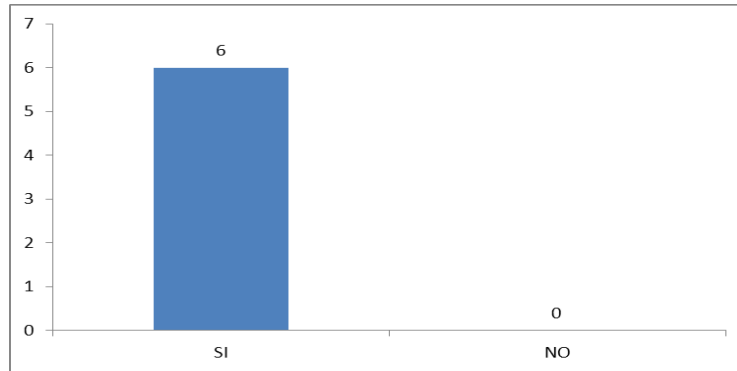
SI	6
NO	0



**INTERPRETACIÓN:** Todo el cuerpo técnico de natación, considera que una de las causas gravitantes de la deserción de los alumnos es el mal uso de las cargas y volúmenes de entrenamiento.

6. ¿Ustedes se sustentan en alguna periodización, planificación o programa de iniciación deportiva, previamente establecido controlado y evaluado por el departamento técnico metodológico?

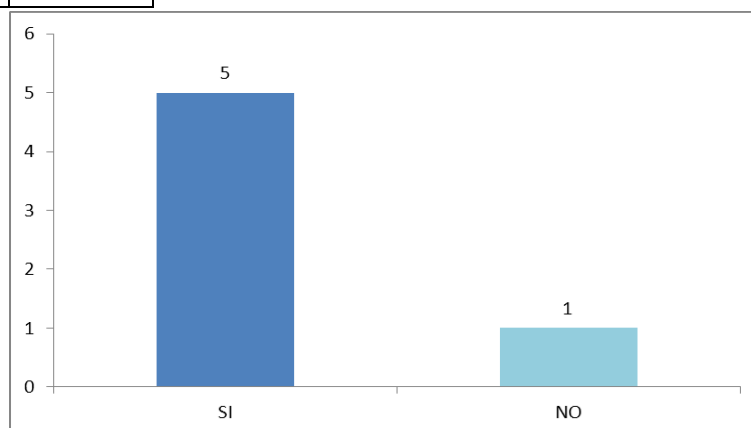
SI	6
NO	0



INTERPRETACIÓN: Todos los 6 miembros del Comité Técnico de Natación manejan sistemas tanto de planificación, como de periodización del entrenamiento, avalado por el respectivo DTM.

7. ¿Considera usted que en lo referente a la iniciación de la natación del Azuay en la actualidad existen falencias metodológicas estructurales?

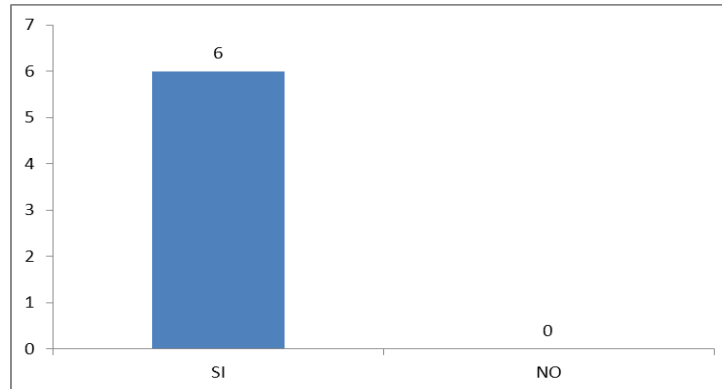
SI	5
NO	1



INTERPRETACIÓN: **Cinco** de los componentes del cuerpo técnico, admiten determinadas interferencias, en torno a la Iniciación Deportiva de la natación en el Azuay.

8. ¿Supone usted que la aplicación inadecuada de métodos de entrenamiento de la natación en niños podrían provocar efectos contraproducentes en su formación deportiva, salud, estado mental etc.?

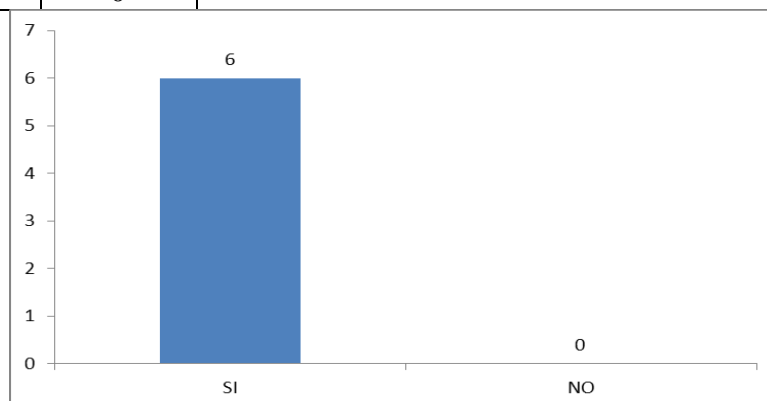
SI	6
NO	0



**INTERPRETACIÓN:** Todo el cuerpo técnico, conformado por 6 personas, considera que la metodología aplicada en cualquier disciplina deportiva, es responsable de la superación o estancamiento del deportista.

9. ¿Cree usted que es posible potenciar la iniciación deportiva de la natación a través de la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay?

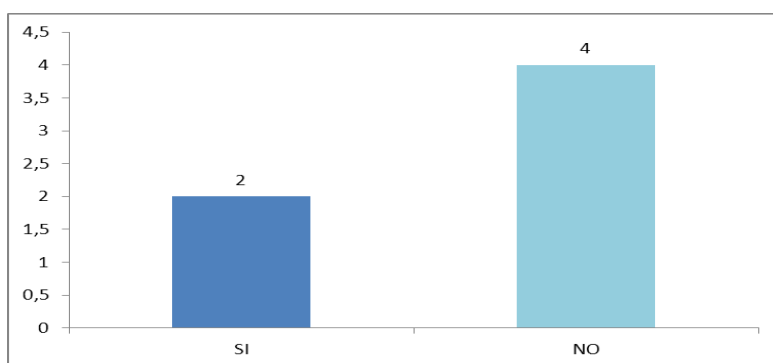
SI	6
NO	0



**INTERPRETACIÓN:** Todos los 6 integrantes del cuerpo técnico, abalizan, los beneficios del presente programa.

10. ¿Emplean ustedes métodos, medios y ejercicios específicos idóneos, recomendados por el ministerio de deporte u otra dependencia para, mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje?

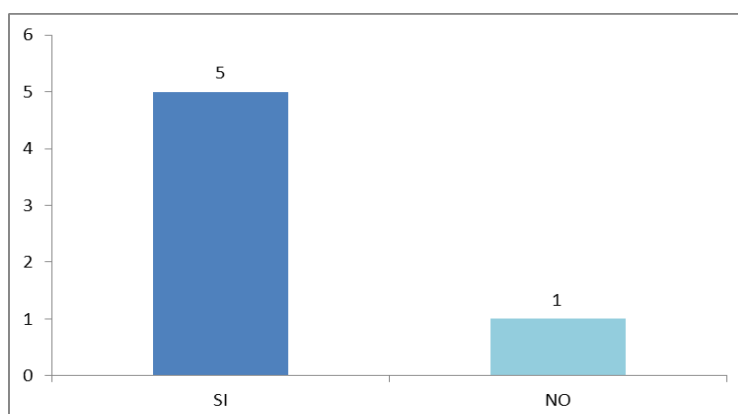
SI	2
NO	4



**INTERPRETACIÓN:** Cuatro integrantes del comité técnico, sostienen que no se rigen estrictamente, a determinados medios y recursos impartidos por el Ministerio del Deporte.

11. ¿Consideran importante la evaluación del desarrollo de las capacidades motrices a través de actividades físico-recreativas-deportivas?

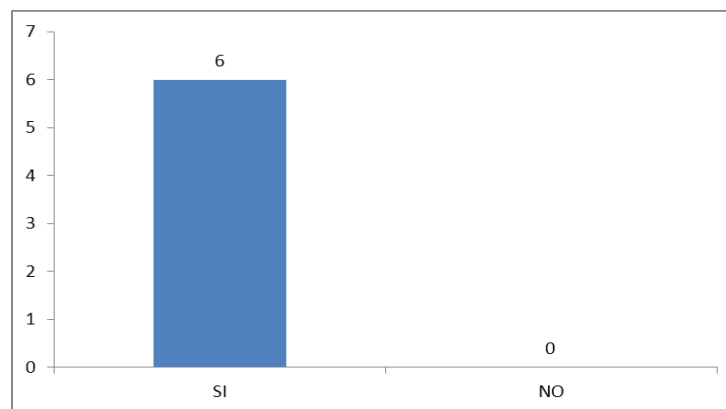
SI	5
NO	1



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 5 componentes del Cuerpo técnico, consideran de gran valía la evaluación de las capacidades motrices de los alumnos.

12. ¿Ustedes desarrollan hábitos tanto lúdicos como posturales encaminados al desarrollo armónico del movimiento?

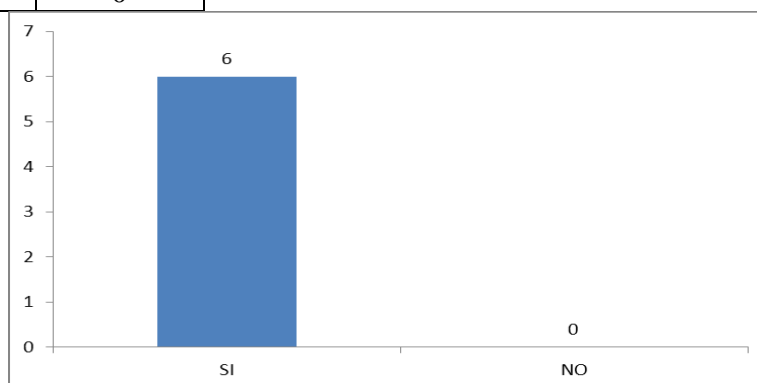
SI	6
NO	0



INTERPRETACIÓN: Los 6 integrantes del cuerpo técnico, no descuidan los hábitos tanto posturales como del movimiento, por su relevante importancia.

13 ¿Consideran ustedes que es posible mediante la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay para mejorar el gesto técnico y canalizarlos a logros deportivos superiores?

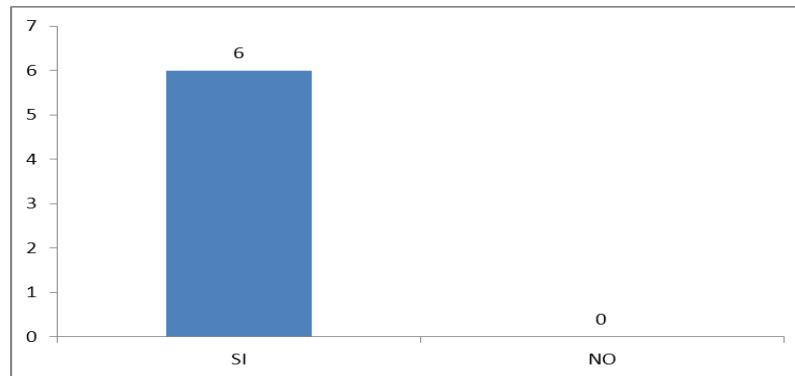
I	6
NO	0



INTERPRETACIÓN: Todos los 6 conformantes del cuerpo técnico, que mediante la aplicación del presente programa de Tesis, mejorar el gesto técnico de nuestros alumnos.

14. ¿Determinan ustedes la filiación de los alumnos de 6 a 12 años que van a participar en el programa de iniciación deportiva, aplicando test de aptitud, exámenes físico, antropométrico, psicológicos entre otros?

SI	6
NO	0



Los 6 integrantes del cuerpo técnico, afirman que mantienen permanentemente la filiación de los alumnos.



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

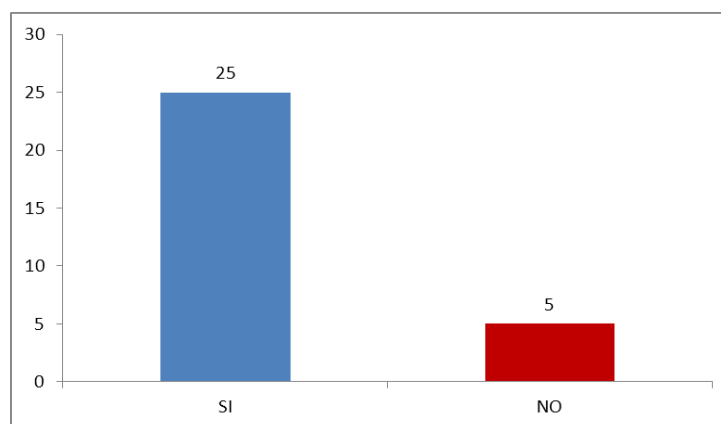
Testimonio del padre de familia en el ámbito de la iniciación deportiva de la natación en el Azuay

La presente encuesta tiene por objeto conocer la realidad de la aplicación de programas de la iniciación deportiva de la natación en el Azuay

Por lo que le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Usted es consciente que a su representado se le está aplicando un programa de iniciación deportiva empíricamente?

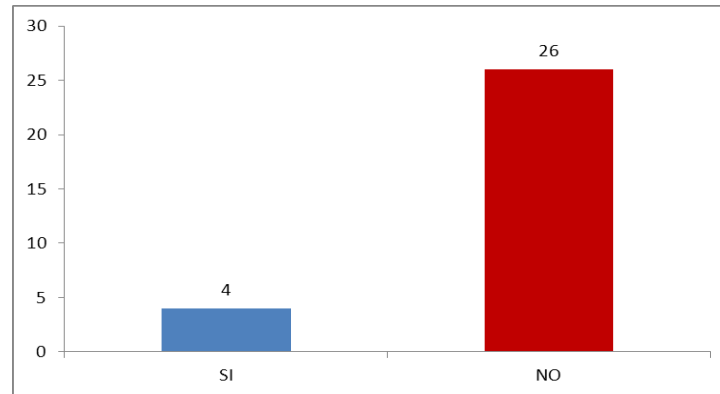
SI	25
NO	5



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 25 padres de familia, sostienen que sus hijos se les aplica un programa de entrenamiento, poco efectivo y productivo.

2. ¿Cree usted que la práctica de la natación con los niños en la provincia del Azuay cuenta con un cuerpo multidisciplinario competente?

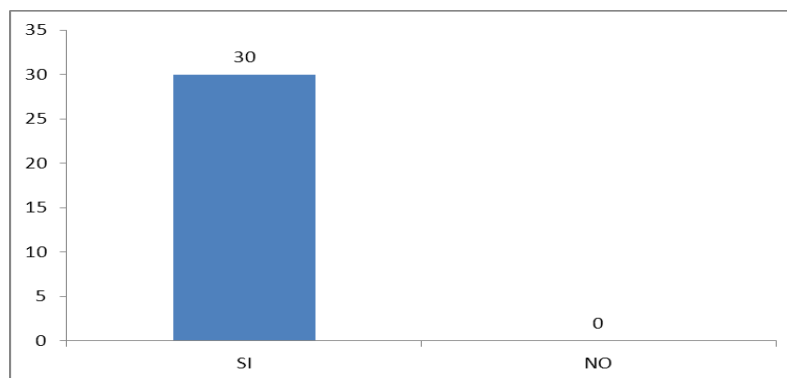
SI	4
NO	26



INTERPRETACIÓN: Un total de 26 representantes consideran que se debería hacer replanteamientos en cuanto al personal técnico de esta disciplina.

3. ¿Considera usted que la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay contribuiría al desarrollo deportivo de su representado?

SI	30
NO	0

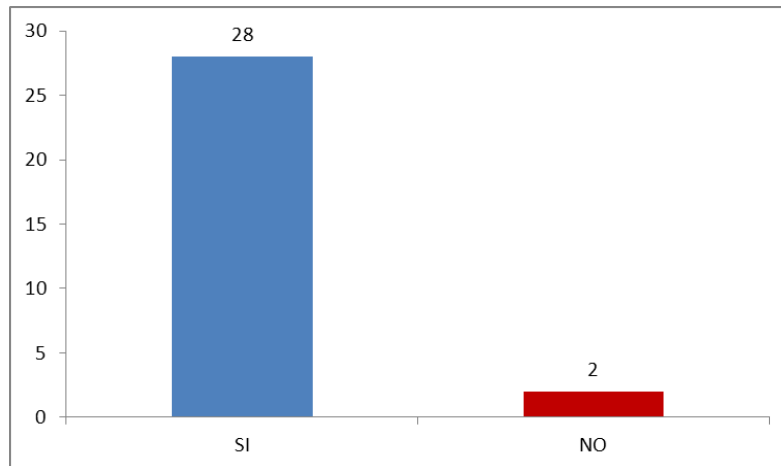


INTERPRETACIÓN: El universo conformado por 30 padres de familia, considera que la aplicación de un programa, tema de la presente tesis, contribuiría gravitantemente en el desempeño deportivo de su hijo.



4. ¿Considera usted que la dirigencia debería hacer algo para erradicar el empirismo en la aplicación de los programas de Iniciación Deportiva en la Natación Azuay?

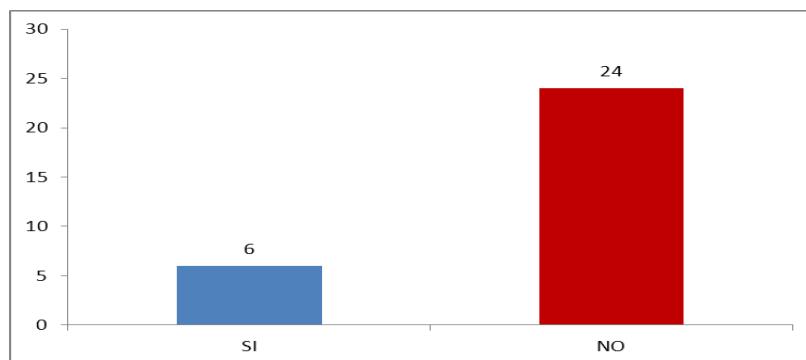
SI	28
NO	2



INTERPRETACIÓN: Los 28 entrevistados opinan que la dirigencia si debe replantear el empirismo por experiencia

5. ¿Conoce usted acerca de la metodología que utilizan los técnicos actualmente en los diferentes niveles de enseñanza de la natación?

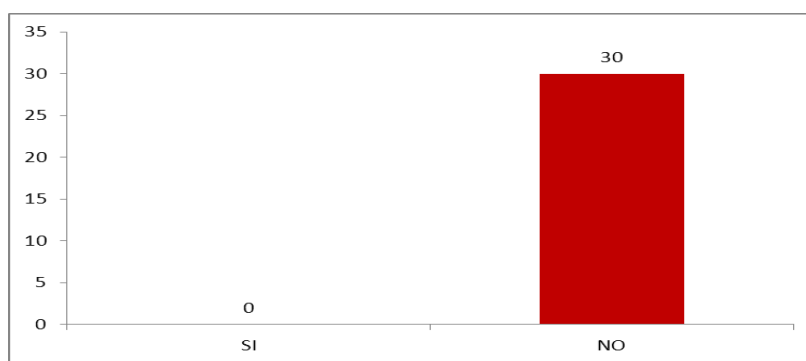
SI	6
NO	24



INTERPRETACIÓN: Un total de 24 padres de familia, desconoce completamente sobre la metodología que actualmente se está impartiendo a sus hijos en las diferentes sesiones de entrenamiento.

6. ¿Tiene usted conocimiento de que su representado cuenta con fichas de datos personales como: medidas antropométricas, test de aptitud, aspectos psicosociales entre otros, para optimizar su trayectoria deportiva?

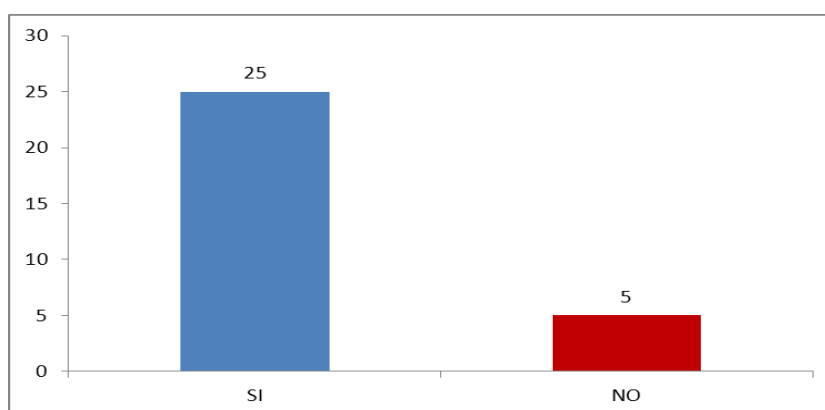
SI	0
NO	30



INTERPRETACIÓN: Todo el grupo representantes que lo conforman 30, desconoce de datos de filiación de sus hijos.

7. ¿Cree usted que es posible diseñar y unificar la metodología de enseñanza – aprendizaje dentro de un programa la Iniciación Deportiva que sirva como modelo a nivel local y provincial?

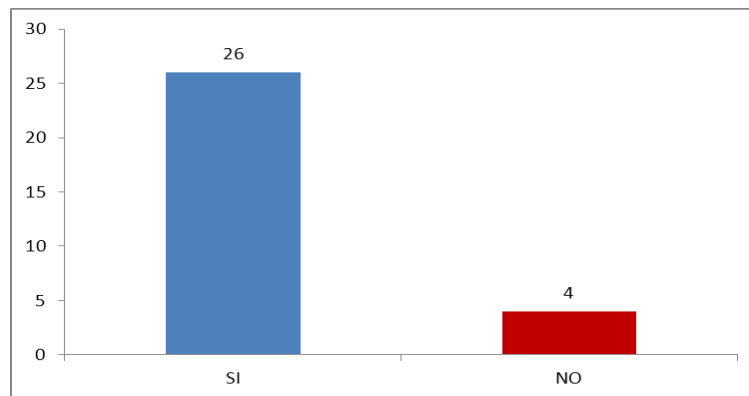
SI	25
NO	5



INTERPRETACIÓN: Un número de 25 representantes son optimistas y concretos al pensar en diseñar y unificar la metodología de enseñanza– aprendizaje dentro de un programa la Iniciación Deportiva que sirva como modelo a nivel local y provincial

8. ¿Considera usted que es posible mejorar los resultados competitivos de los futuros talentos de la natación del Azuay mediante la aplicación de un programa con respaldo científico?

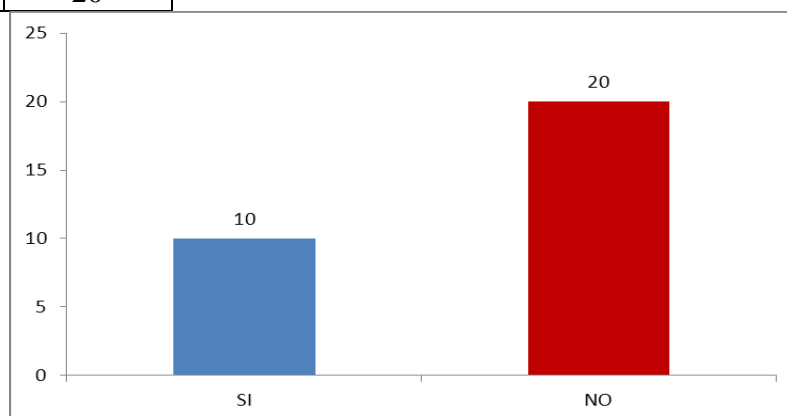
SI	26
NO	4



INTERPRETACIÓN: Son 26 padres de familia que sostienen que, los logros deportivos se podrían mejorar mediante la aplicación de un programa con rigor científico.

9. ¿Cree usted que los métodos y test aplicados a su representado son los más idóneos para su desarrollo deportivo en la natación?

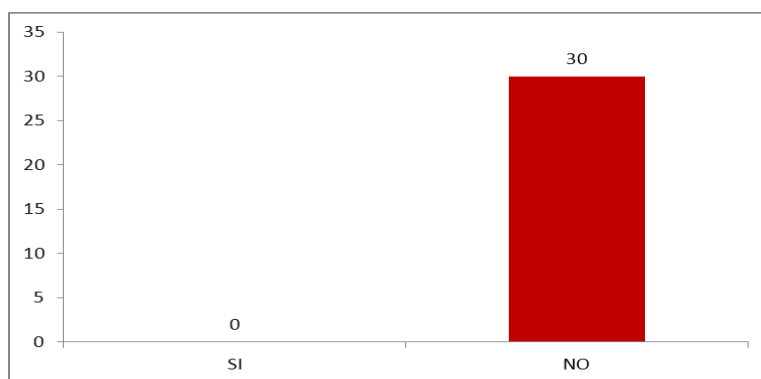
SI	10
NO	20



INTERPRETACIÓN: Un total de 20 representantes, cuestionan aspectos metodológicos y los diferentes test aplicados a sus representados.

10. ¿Supone usted que existe un cuerpo multidisciplinario en función del desarrollo deportivo de su representado para la natación del Azuay?

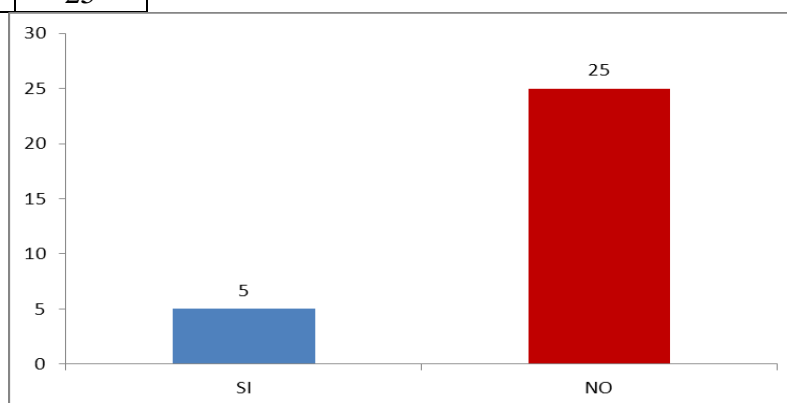
SI	0
NO	30



**INTERPRETACIÓN:** Los 30 padres de familia que constituyen el universo de la encuesta, sostienen que el cuerpo multidisciplinario, no está direccionando debidamente su gestión.

11. ¿Conoce usted acerca de la actualización y profesionalización de entrenadores y monitores en materia de la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?

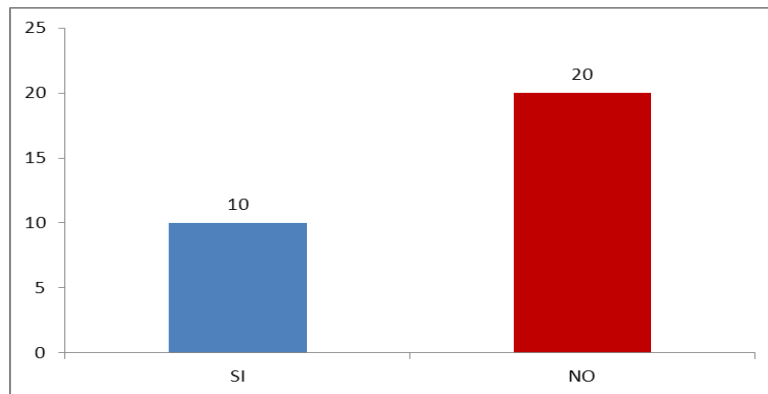
SI	5
NO	25



**INTERPRETACIÓN:** Un total de 25 padres de familia, admite que el tanto entrenadores como monitores, no están actualizados debidamente en esta disciplina deportiva.

12. ¿Considera usted que el escogitamiento y detección de talentos deportivos en la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay, son los más idóneos?

SI	10
NO	20



INTERPRETACIÓN: Un total de 20 representantes considera que el escogitamiento de talentos deportivos, adolece de ciertas falencias.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El desarrollo investigativo del presente trabajo, y la aplicación práctica de los contenidos, tuvo como escenario deportivo las Instalaciones deportivas del Batán específicamente la Piscina Olímpica incluido un grupo etario de niños (as) comprendidos en edades de 6 a 12 años tuvo como premisa la actividad lúdica y participativa de los mismos y considero las siguientes conclusiones.

Culminada la investigación del Diseño, Ejecución y Evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay, concluimos con un avance significativo en lo referente al gesto técnico, de los ejercicios de iniciación deportiva en la natación, los deportistas

1. Por los antecedentes antes descritos podemos concluir que el diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay motivo de la presente investigación, dio como resultante un notable desarrollo en la preparación de los deportistas así como también se incrementó su coeficiente de efectividad en lo referente a la aplicación de los elementos pertenecientes al gesto técnico y a la organización de los elementos por niveles de enseñanza mediante un control apropiado de métodos, medios y ejercicios.
2. Se ratificó al término de la investigación la inexistencia de un programa de iniciación deportiva, y el desacertado empleo de los programas tradicionales de iniciación deportiva para la natación en FDA, que se venían aplicando con los deportistas de iniciación, esto se justifica a través de las encuestas y entrevistas a los deportistas, padres de familia, cuerpo técnico, cuerpo multidisciplinario dirigentes entre otros.
3. Una vez Determinado la filiación de los alumnos con los nadadores comprendidos entre las edades de 6 a 12 años femenino - masculino,

incluyendo su peso y talla, se procedió a los exámenes cineantropométricos, exámenes físicos, test pedagógicos entre otros.

### **RECOMENDACIONES:**

Con el presente trabajo hemos formulado un grupo de propuestas estructuradas, cuyo objetivo primordial es de transformar la realidad de la Iniciación Deportiva en lo referente a la natación, a continuación enunciaremos los siguientes aspectos.

1. No debemos obviar la Iniciación Deportiva en las diferentes disciplinas deportivas, puesto que se constituye en la base fundamental para el desarrollo posterior de la excelencia deportiva.
2. Se debería optimizar y distribuir equitativamente el tiempo en cada sesión de clase, considerando la parte Preparatoria, Principal y Final para que de esta forma conseguir un verdadero equilibrio bio-psico-social en todos los niños de nuestro entorno.
3. Debemos propender a una permanente masificación de la disciplina de la Natación en edades tempranas, dotando para ello tanto de material físico óptimo como también de personal técnico idóneo.
4. Los entrenadores de esta disciplina no deberían generalizar ejercicios que desarrollan tanto la elasticidad (muscular), como la flexibilidad (articular), otros lo aplican de forma poca planificada y metódica. Y permanentemente deben sustentarse en la aplicación de los test pedagógicos deportivos.
5. Deberíamos incluir las sugerencias por parte del Ministerio del Deporte, considerando las nuestras con el ánimo de unificar y estandarizar el proceso de Enseñanza y Aprendizaje en niños (as) comprendidas en edades de 6 a 12 en correlación con su desarrollo morfo fisiológico en los diversos centros de natación del país.

En síntesis los planes y programas de Cultura Física, requieren de una urgente actualización y replanteamiento, considerando tanto las reformas educativas actuales, y las necesidades reales de niños (as) en lo que respecta a la adquisición de las cualidades físicas básicas, por lo que amerita poner a consideración el presente trabajo.



## BIBLIOGRAFÍA:

1. Albarracín, A., Eseverri, M. y Tuero, C. (1993). El medio acuático en el ámbito escolar. *Perspectivas*, 14, 14-1
2. Alfredo Ranzola Ribas, Editorial Deportes, La Habana, Cuba. 1998. 140 p
3. Sonia Díaz Pastrana “Los Métodos de enseñanza en la natación” .La Habana Cuba 2000
4. Barrios Recios, Joaquín. “Manual para el deporte de iniciación y desarrollo”.
5. Ballesteros, J. M. 1992. “Manual de entrenamiento básico”.
6. Byron, G. N. G. (1814). *La prometida de Abydos*. Londres
7. Comisión Nacional de Natación; Programa de Preparación del Deportista, Cuba 2000.
8. Conde, E.; Mateo, M. L; Medina, J. y Peral, F. (1996). *Educación en la primera infancia a través del medio Acuático*. Madrid: RFEN-ENE
9. Costill D. L.; Maglicho E.W; Richarson A.B; *Natación*; Barcelona; Editorial Hispano Europea, 1992.
10. Decroly, O. “El juego educativo”, Editorial Alfa Omega, Lima, Perú.
11. Ernesto Cañizares A. “Las Décadas del Boom”
12. Federación Cubana de Natación; *Informaciones Científica Técnica*; La Habana; Cuba 1997.
13. Fernando Navarro; *Manual para la enseñanza, Iniciación a la natación*; Editorial Gymnos, 1995.
14. Forteza de la Rosa, A. 1988. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba 84p.
15. García, J. M. 1996. *Planificación del deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid, España 169p.
16. Gorbunov, G. D. 1988. *Psicopedagogía del deporte*. Editorial Vneshtorgizdat Moscú, URSS. 223p.
17. Han, E. 1988. *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Ediciones Martínez. Barcelona, España 165p
18. <http://www.monografias.com/historia/index.shtml>
19. Petrovsky A.V.1988. *Psicología pedagógica y de las edades*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba 416p

20. Han, E.1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones
21. Pancorbo A. 1995. “Entrenamiento deportivo y Conducción biológica de talentos a la alta competición”.
22. Petrovsky, A. V. 1988. Psicología pedagógica y de las edades. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, Cuba. 416p.
23. Suárez, Rubén A. “Características del proceso metodológico”. Revista digital Buenos Aries 5- No. 25- Septiembre de 2000.
24. Stevens Ruiz Pérez. 2005 “Natación teórica y práctica”. Editorial Kinesis

**ANEXOS**  
**FORMACIÓN BÁSICA**  
**EJERCICIOS DE SUMERSIÓN**

<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>DOSIFICACIÓN DE LA CARGA</b>
Realizar la sumersión en el agua, para lograr una óptima familiarización y un avance significativo	Realice la sumersión en el agua para lograr una óptima familiarización y un avance significativo	De acuerdo a la planificación establecida



1.Desplazarse en distintas direcciones soplando algún objeto, con sumersión parcial o total (fig. 3.1)



2.Caminar junto a los rebosaderos de la piscina, con la ayuda de un flotador exhalando fuera del agua (fig. 3.2)



3. Sujeto del rebosadero, sumersión progresiva primero hasta los hombros, luego mentón y por ultimo ejecutar la sumersión total (fig. 3.3).



4. Al ejercicio anterior se le adicionará la sumersión sujeto del rebosadero, con ojos abiertos, y con desplazamiento (fig. 3.4).





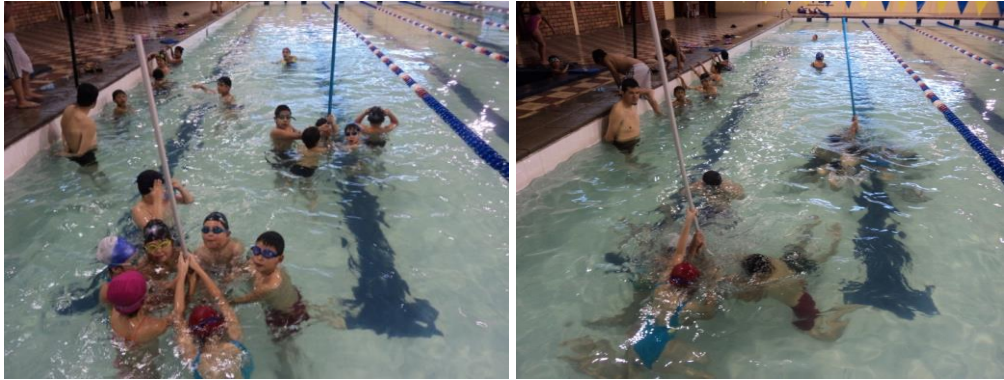
5. Sumersión total empleando flotadores (fig. 3.5)



6. Sumersión con o sin movimiento de piernas, empleando aros (fig. 3.6)



7. También se practica la variante de sumersión en parejas, sujetos por las manos (fig. 3.7).



8. Sumersión en aguas profundas; sujetándose de la vara, descender mediante esta (fig. 3.8)



9. Recopilando lo anterior de la posición de sentados en el borde de la piscina, saltar sumergiendo la cabeza, y recoger objetos dispersos en el fondo de la piscina, teniendo presente la mecánica de la espiración gradual del proceso de enseñanza-aprendizaje. (fig. 3.9).



10. Para valorar la sumersión es recomendable, que se trabaje en parejas; uno se sumerge, el otro indica con los dedos un número; el que se sumergió debe indicar cuál fue la cantidad señalada por el compañero (fig. 3.10).



## EJERCICIOS DE FLOTACIÓN

OBJETIVO	RESULTADO DE APRENDIZAJE	DOSIFICACIÓN DE LA CARGA
Realizar la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo	Realice la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo	Relacionada con la planificación establecida



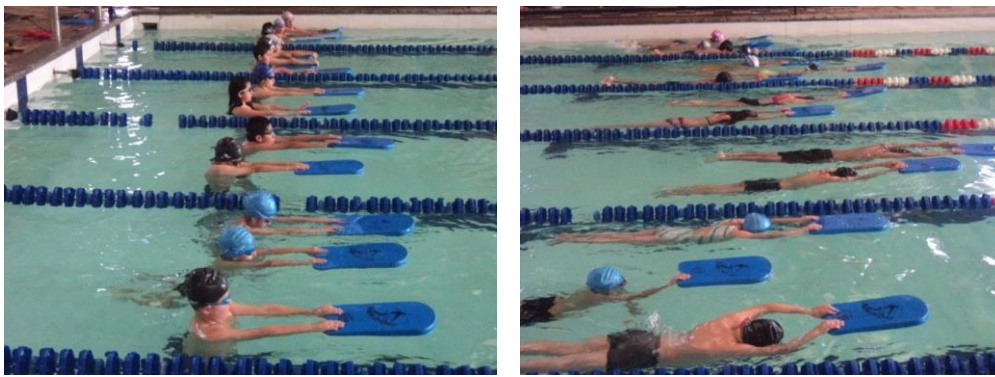
1. En tendido prono sujetado del rebosadero, con los brazos extendidos, sin exceder la anchura de los hombros, lograr una extensión del cuerpo.



2. Una variante a la actividad antes mencionado, es el ejercicio de la “medusa” (fig. 4.2)



3.- Flotación ventral con las piernas en posición diagonal con respecto al piso (fig. 4.3)



4. Flotación en tendido prono mediante el uso de un flotador (fig.4.4)



5. El ejercicio de la "Bolita", con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda (fig.4.5).





6.- Los alumnos sujetos de una vara en posición ventral Logran desplazarse por acción motora de sus pies. (fig. 4.6)



7. Flotación dorsal sujetos de una vara (fig. 4.7)



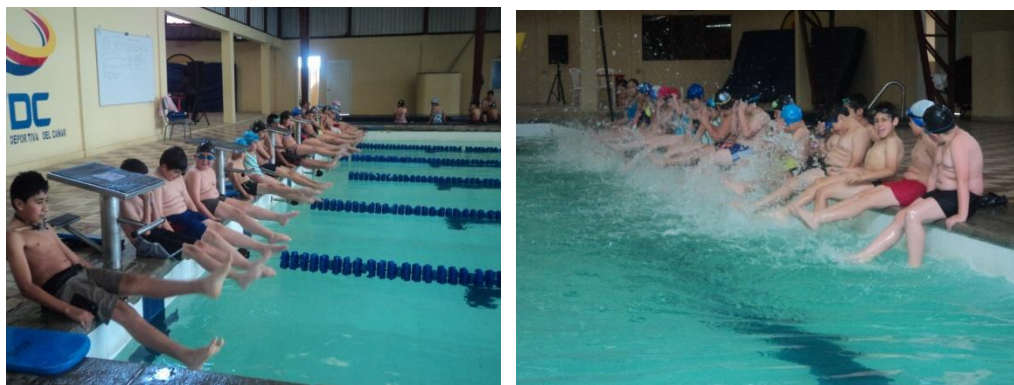
8.- Flotación con empuje de la pared, la posición inicial puede tener variantes tales como: desde sentado al borde de la piscina o en cuclillas (fig. 4.8).



9.- Flotación ventral apoyada en el rebosadero con movimiento alterno de brazos (fig.4.9).

### EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

OBJETIVO	RESULTADO DE APRENDIZAJE	DOSIFICACIÓN DE LA CARGA
Realizar la locomoción en el agua, para obtener un desplazamiento óptimo.	Realice la locomoción en el agua, para obtener un desplazamiento óptimo	Supeditada a la planificación establecida.



1. De la posición de sentado en el borde de la piscina, movimiento alterno de la piernas, teniendo en cuenta la técnica respectiva (fig.5.1)





2. Sujeto del rebosadero, movimiento de piernas, alterno de forma ventral (fig. 5.2).



3. En la posición de tendido prono, sujeto del rebosadero con o sin sumersión, ejecutar el movimiento alterno de piernas cuidando el aspecto técnico (fig. 5.3)



(fig. 5.3 A)

El ejercicio anterior se o puede realizar como se aprecia en la fig. 5.3. A sujeto de la vara; B en compañeros; C utilizando tablas.



(fig. 5.3 B)



(Fig. 5.3 C)

4. Una variante del anterior ejercicio, sería alternando la posición del cuerpo en el agua, es decir (boca abajo o boca arriba o en posición tendido supino), con o sin asistencia del instructor.

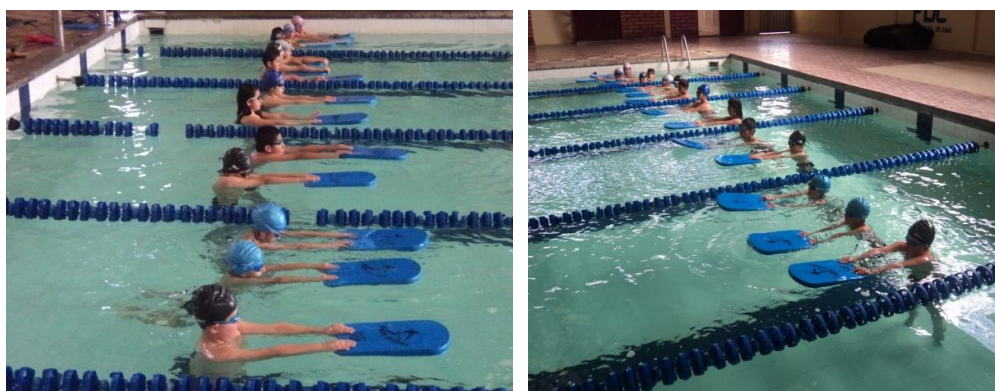


## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

OBJETIVO	RESULTADO DE APRENDIZAJE	DOSIFICACIÓN DE LA CARGA
Ejecutar la mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo	Ejecute la mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo	Relacionada con la periodización establecida.



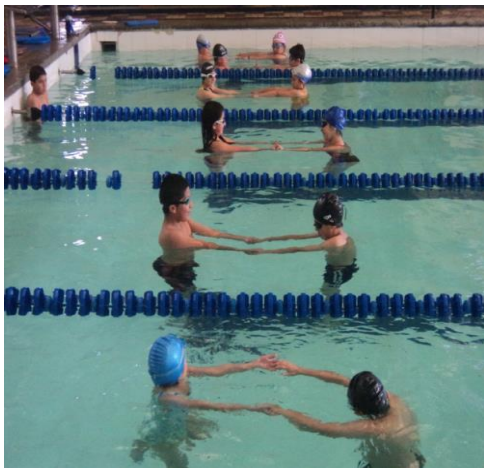
1. De pie en la piscina, tomar agua entre las manos y pedir que se sople, persistentemente (fig.6 .1).



2. .En posición estática o caminando en diferentes direcciones, soplar objetos flotantes; este ejercicio se lo puede realizar, a ciertas distancias (fig. 6.2).



3.- De posición de pie, en círculos tomados de la mano entre varios niños soplar reiteradamente (fig.6.3)



4. En posición bipedestada, en parejas dados la mano realizar una inspiración rítmica y profunda por la boca, para luego realizar una espiración total bajo del agua (fig. 6.4).



5.Ejercicios de respiración combinados con desplazamientos con la ayuda de un flotador (fig. 6.5)



6. Alrededor de un aro, espirar el aire, después, emerger para  
aprovisionarse de una correcta inspiración (fig. 6.6)

## EJERCICIOS DE SALTO

OBJETIVO	RESULTADO DE APRENDIZAJE	DOSIFICACIÓN DE LA CARGA
Practicar los saltos al agua desde el borde de la piscina para conseguir una ideal adaptación	Practique los saltos al agua desde el borde de la piscina para conseguir una ideal adaptación	Relacionada con la periodización establecida



1. De la posición de sentados en el borde de la piscina, saltar sumergiendo la cabeza, (fig. 7.1)



2. Salto desde la posición de semi cuclillas del borde de la piscina, a caer de pie, con sumersión total (fig. 7.2)





3. De posición de rodillas, saltar a caer de pie (fig. 7.3)



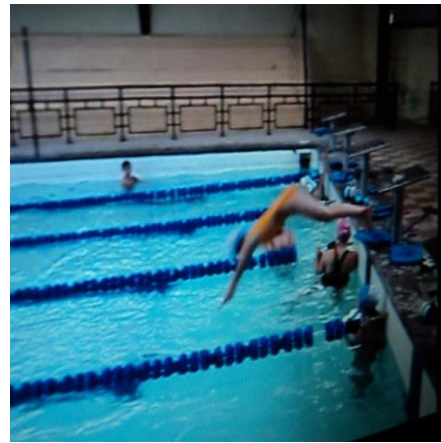
4. De posición sentada, saltar a caer de pie (fig. 7.4)



5. De posición de pie con o sin ayuda caer de pie, sumergiéndose completamente y realizando una total espiración por la nariz (fig. 7.5)



6. Lograr la mayor distancia en el salto. (fig. 7.6)



7. Biomecánica del lanzamiento del partidor desde la posición de sentado, luego de semi cuclillas (fig. 7.7)



8. Ejecución del salto desde el partidor (fig. 7.8)



## UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

**VARIABLE:** Testimonio de los alumnos de iniciación deportiva respecto a Natación en la Federación Deportiva del Azuay

La presente encuesta tiene por objeto conocer el argumento de la realidad actual de los alumnos de iniciación deportiva en el Azuay razón por la cual, solicitamos contestar las siguientes preguntas:

No	PREGUNTAS	SI	NO
1.	¿Es satisfactorio el ambiente donde usted realiza sus entrenamientos?	15	15
2.	¿Están atendidas debidamente sus necesidades de infraestructura e implementación deportiva?	25	5
3.	¿Usted disfruta de todas las actividades diarias impartidas por su entrenador?	10	20
4.	¿Cree usted que es posible manejar un programa, de natación en las edades de 6 a 12 años?	28	2
5.	¿Usted cree que la metodología de enseñanza de su entrenador es la correcta?	12	18
6.	¿Sabía usted que la natación es uno de los deportes más completos y beneficiosos para la salud?	28	2
7	¿Aspira Ud. en algún momento, llegar hacer parte de la selección de natación del Azuay?	20	10
8	¿Logra usted dedicar su tiempo, tanto para sus estudios como para sus entrenamientos?	28	2



## UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

VARIABLE: La actitud del cuerpo técnico dentro de la Natación

La presente encuesta tiene por objeto conocer el estado de desarrollo actual de la conciencia de los deportistas razón por la cual, solicitamos contestar las siguientes preguntas:

No	PREGUNTAS	SI	NO
1.	¿Considera usted que en el Azuay se maneja con rigor científico la detección y el escogitamiento del talento deportivo, tomando en cuenta parámetros morfuncionales, cineantropométricos, caracteres de somatotipo etc.?	2	4
2.	¿Aplica usted los programas de entrenamiento deportivo para los niños pertenecientes a estas categorías y edades de iniciación siguiendo las recomendaciones de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo?	2	4
3.	¿Coordina usted las actividades en seco y dentro del agua?	2	4
4.	¿Considera usted apropiada la dosificación de la carga y la periodización del entrenamiento deportivo en estas categorías y edades?	2	4



<b>5</b>	¿Sabía usted que la utilización de volúmenes e intensidades altas de entrenamiento deportivo en niños puede ser causa de una deserción prematura?	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>6</b>	¿Ustedes se sustentan en alguna periodización, planificación o programa de iniciación deportiva, previamente establecido controlado y evaluado por el departamento técnico metodológico?	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>7</b>	¿Considera usted que en lo referente a la iniciación de la natación del Azuay en la actualidad existen falencias metodológicas estructurales?	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>8</b>	¿Supone usted que la aplicación inadecuada de métodos de entrenamiento de la natación en niños podrían provocar efectos contraproducentes en su formación deportiva, salud, estado mental etc.?	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	¿Cree usted que es posible potenciar la iniciación deportiva de la natación a través de la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay?	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	¿Emplean ustedes métodos, medios y ejercicios específicos idóneos, recomendados por el ministerio de deporte u otra dependencia para, mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje?	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>11</b>	¿Consideran importante la evaluación del desarrollo de las capacidades motrices a través de actividades físico-recreativas-deportivas?	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	¿Ustedes desarrollan hábitos tanto lúdicos como posturales encaminados al desarrollo armónico del movimiento?	<b>6</b>	<b>0</b>

<b>13</b>	¿Consideran ustedes que es posible mediante la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay para mejorar el gesto técnico y canalizarlos a logros deportivos superiores?	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>14</b>	13¿Determinan ustedes la filiación de los alumnos de 6 a 12 años que van a participar en el programa de iniciación deportiva, aplicando test de aptitud, exámenes físico, antropométrico, psicológicos entre otros?	<b>6</b>	<b>0</b>



## UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

**VARIABLE:** Testimonio de 20 padres de familias en el ámbito de la iniciación deportiva de la natación en el Azuay

La presente encuesta tiene por objeto conocer la realidad de la aplicación de programas de la iniciación deportiva de la natación en el Azuay

**Por lo que le solicitamos contestar las siguientes preguntas**

No	PREGUNTAS	SI	NO
1.	¿Usted es consciente que a su representado se le está aplicando un programa de iniciación deportiva empíricamente?	<b>25</b>	<b>5</b>
2.	¿Cree usted que la práctica de la natación con los niños en la provincia del Azuay cuenta con un cuerpo multidisciplinario cualificado?	<b>4</b>	<b>26</b>
3.	¿Considera usted que la aplicación de un diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para la natación en la Federación Deportiva del Azuay contribuiría al desarrollo deportivo de su representado?	<b>30</b>	<b>0</b>
4.	¿Considera usted que la dirigencia debería hacer algo para erradicar el empirismo en la aplicación de los programas de Iniciación Deportiva en la Natación Azuay?	<b>28</b>	<b>2</b>
5.	¿Conoce usted acerca de la metodología que utilizan los técnicos actualmente en los diferentes niveles de enseñanza de la natación?	<b>3</b>	<b>27</b>

<b>6.</b>	¿Tiene usted conocimiento de que su representado cuenta con fichas de datos personales como: medidas antropométricas, test de aptitud, aspectos psicosociales entre otros, para optimizar su trayectoria deportiva?	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	¿Cree usted que es posible diseñar y unificar la metodología de enseñanza – aprendizaje dentro de un programa la Iniciación Deportiva que sirva como modelo a nivel local y provincial?	<b>25</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	¿Considera usted que es posible mejorar los resultados competitivos de los futuros talentos de la natación del Azuay mediante la aplicación de un programa con respaldo científico?	<b>26</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	¿Cree usted que los métodos y test aplicados a su representado son los más idóneos para su desarrollo deportivo en la natación?	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>10</b>	¿Supone usted que existe un cuerpo multidisciplinario en función del desarrollo deportivo de su representado para la natación del Azuay?	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>11</b>	¿Conoce usted acerca de la actualización y profesionalización de entrenadores y monitores en materia de la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?	<b>5</b>	<b>25</b>
<b>12</b>	¿Considera usted que el escogitamiento y detección de talentos deportivos en la Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay, son los más idóneos?	<b>30</b>	<b>0</b>
<b>13</b>	¿Considera usted importante la filiación de los alumnos de Iniciación Deportiva de la Natación del Azuay?	<b>20</b>	<b>10</b>



## DESARROLLO DE LA FORMACIÓN BÁSICA

OBJETIVOS	CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<p><b>Demostrar:</b> la sumersión en el agua, mediante implementos apropiados para lograr una óptima familiarización</p>	<p style="text-align: center;">BLOQUE 1</p> <p><b>LA SUMERSIÓN Y SUS CARACTERISTICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La familiarización con el medio acuático.</li> <li>❖ Juegos y dinámicas encaminadas a la sumersión.</li> <li>❖ La mecánica de la sumersión-</li> <li>❖ La sumersión con o sin apoyo de implementos</li> </ul>	<p><b>PROCESO AFECTIVO</b></p> <p><b>Demuestre:</b> la sumersión en el agua, mediante implementos apropiados para lograr una óptima familiarización</p>
<p><b>Explicar:</b> la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo.</p>	<p style="text-align: center;">BLOQUE 2</p> <p><b>LA FLOTABILIDAD Y SUS ASPECTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Biomecánica de la flotación.</li> <li>❖ Flotación con apoyo.</li> <li>❖ Flotación con implementos.</li> <li>❖ La flotación sin implementos.</li> <li>❖ La flotabilidad aplicada a los diferentes estilos en natación</li> </ul>	<p><b>PROCESO COGNITIVO</b></p> <p><b>Explique:</b> la flotación en el agua con la asistencia de implementos para lograr un avance significativo.</p>

<p><b>Desarrollar:</b> Las diferentes formas de locomoción y desplazamientos, de forma gradual y progresiva, para aplicarlos en las diferentes sesiones de entrenamiento</p>	<p style="text-align: center;"><b>BLOQUE 3</b></p> <p><b>LA LOCOMOCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Biomecánica de la locomoción.</li> <li>❖ Actividades fuera del agua.</li> <li>❖ El desplazamiento en sus diferentes posiciones.</li> <li>❖ La locomoción sin implementos.</li> <li>❖ Los desplazamientos en los diferentes estilos.</li> </ul>	<p><b>PROCESO PSICOMOTOR</b></p> <p><b>Desarrolle:</b> Las diferentes formas de locomoción y desplazamientos, de forma gradual y progresiva, para aplicarlos en las diferentes sesiones de entrenamiento</p>
<p><b>Ejecutar</b> la mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo</p>	<p style="text-align: center;"><b>BLOQUE 4</b></p> <p><b>LA RESPIRACIÓN Y SU PROCESO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mecánica de la respiración.</li> <li>❖ La respiración con la ayuda de implementos.</li> <li>❖ La respiración bilateral.</li> <li>❖ La respiración aplicada a los diversos estilos.</li> </ul>	<p><b>PROCESO PSICOMOTOR</b></p> <p><b>Ejecute:</b> La mecánica de la respiración, por medio de una inspiración y expiración correcta para conseguir un adecuado estilo</p>
<p><b>Identificar:</b> los diferentes tipos de saltos de manera crítica y reflexiva, para aplicarlo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p style="text-align: center;"><b>BLOQUE 5</b></p> <p><b>EL SALTO Y LA SEGURIDAD.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Biomecánica del salto.</li> <li>❖ El salto de diversos ambientes y ángulos.</li> <li>❖ El salto y su aplicación en los diversos estilos.</li> </ul>	<p><b>PROCESO COGNITIVO</b></p> <p><b>Identifique:</b> Los diferentes tipos de saltos de manera crítica y reflexiva, para aplicarlo en el proceso de enseñanza-aprendizaje</p>