



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN

DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN  
PROGRAMA DE ENSEÑANZA BÁSICA  
DE POLO ACUÁTICO

Tesis presentada como requisito  
para optar por el grado de  
Magíster en Cultura Física.

Lic. Boris Morales Fischer

Tutora  
MSc. July Fabre Cavanna

Guayaquil – Ecuador  
2013



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Esta Tesis cuya autoría corresponde al Lic. BORIS RENE MORALES FISCHER sobre el tema DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA BÁSICA DE POLO ACUÁTICO 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 MAGISTER EN CULTURA FÍSICA.

Guayaquil, Enero 22 del 2014

Dr. Wilson Pozo Guerrero, Ph.D.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Ab. Fanny Flores Arce  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Ab. Melvin Zavala Plaza, MSc.  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


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



Revisado y aprobado por: Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.

## CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora de la Tesis de Grado cuyo título es **DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA BASICA DE POLO ACUÁTICO** correspondiente a la Maestría en Cultura Física de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, **Certifico:** que he procedido a la revisión del documento en referencia, habiendo ejercido las funciones asignadas a mi persona con la asesoría desde el anteproyecto hasta la culminación de la investigación; estando en conformidad con el trabajo efectuado por lo cual autorizo al **Maestrante Boris Morales Fischer** la presentación final por escrito de la Tesis.

  
**MSc. July Fabre Cavanna**  
**TUTOR**

Guayaquil 15 de diciembre del 2013

## CERTIFICADO DE LA GRAMÁTICA

Lic. Olga Teresa Alvarado Tomalá, con domicilio ubicado en Guayaquil; por medio del presente tengo a bien **CERTIFICAR**: Que he revisado la **TESIS DE GRADO** elaborada por el Señor **Licenciado Boris Maximiliano Morales Fischer con C.I. 0910501899**, previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN CULTURA FÍSICA** de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, cuyo tema de tesis es **“DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA BASICA DE POLO ACUÁTICO”**.

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

  
**Lic. Olga Teresa Alvarado Tomalá**  
**C.I. 0904994985**  
**Nº de Registro 1006-11-1036148 (01-02-2011)**  
**Celular: 0994803489**

## DEDICATORIA

El presente trabajo que pongo a consideración  
con el deseo de convertir en reflexión permanente  
las acciones de los nuevos profesionales de la  
Cultura Física, Deporte y Recreación,  
Sobre todo para quienes acepten afrontar  
los retos de crecimiento y desarrollo  
en los ámbitos personales y deportivos,  
con la visión de alcanzar el éxito.

*Boris Morales Fischer*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios  
Por cada una de mis acciones  
tomadas en mi vida profesional  
otorgadas por el don de la sabiduría.

A mis padres,  
por su incondicional apoyo  
quienes orientaron mi conocimiento  
y aceptaron los sacrificios

,

A mi esposa e hijos  
quienes me brindaron su respaldo emocional  
aún en las horas de ausencia generadas por la tarea  
que obligó ponerlos en segundo lugar.

*Boris Morales Fischer*

## **RESUMEN**

La Provincia del Guayas cuenta con escenarios deportivos para la natación, públicos y privados; hace aproximadamente 40 años se inició el polo acuático, con la participación de nadadores salidos de academias y clubes que decidieron pasar a la práctica competitiva del polo acuático, complementando la técnica de natación con las técnicas específicas de nado del Polo Acuático, el dominio del balón y las tácticas de juego. Pero estos deportistas jóvenes desafiaban el nivel técnico-táctico de otros países obteniendo pocos resultados. Por ello surgió la elaboración de un programa de enseñanza básica para llegar a la masificación de este deporte, con ejecución de un plan práctico, que lleve desde el inicio una secuencia en la formación y enseñanza de la natación, hasta la aplicación de las diferentes técnicas de nado y dominio de balón; habiéndose invitado a técnicos, monitores de natación y profesores de Cultura Física a involucrarse en el presente proyecto, con el fin de lograr el fomento y desarrollo del Polo Acuático competitivo a nivel local y provincial. La ejecución de este programa, que tuvo el apoyo de la Federación Deportiva del Guayas y un técnico docente en actividades acuáticas y deportivas, involucró a 30 participantes menores de 12 años durante el período 2013, concluyendo con: el manejo de las técnicas pedagógicas en procesos de aprendizaje del Polo Acuático con orientación a instructores o monitores, en dependencia del logro de los objetivos de los deportistas, la organización de eventos de carácter técnico y científico inspirando confianza y seguridad en los practicantes, desarrollando la autonomía y el espíritu competitivo, así como aspectos de índole cultural y deportivo, la práctica del Polo Acuático fomenta en los jóvenes la expresión de emociones y sentimientos; en la propuesta se utilizaron bases filosóficas en el diseño del Programa de Enseñanza Básica de Polo Acuático en el marco del Buen Vivir.

### **PALABRAS CLAVE:**

**NATACIÓN - POLO ACUÁTICO – ESCENARIO - TÉCNICAS DE NADO  
- DOMINIO DEL BALÓN - SER AUTÓNOMO Y COMPETITIVO**

## **ABSTRACT**

Guayas Province has several sports venues for swimming, public and private. Waterpolo started about 40 years ago, with shares of different groups of young people who represented the country in international tournaments. Many swimmers coming out of schools and clubs decided to go to the practice of competitive water polo, swimming technique complemented with different specific swimming techniques of Water Polo, the ball skills and game tactics. But these young athletes challenged the competitive level of other countries with little results. Therefore the development of a basic education program is required to reach the mass of the sport, with the participation of a practical plan , leading from the start sequence as training and teaching swimming, to the application of different swimming techniques, ball skills and tactics of the sport own game; Guests technical, monitors swimming and physical education teachers to become involved in this project, to promote and develop the competitive Water Polo at the local, provincial and international level, considering that this discipline is recognized in the Olympic cycle. The execution of this program, which was supported by the Sports Federation of Guayas and a teaching technician of water activities and sports programs, concluded with the following: management of pedagogical techniques in learning processes will focus on Water polo instructors or monitor, depending on the achievement of the objectives of athletes, events and competitions scientific and technical nature inspires trust and confidence in the students, in other words the development of an autonomous and competitive being not only in sports but in aspects of cultural and competitive spirit. Water Polo practice encourages youth in the expression of emotions and feelings, using philosophical basis to guide athletes under the Good Life.

### **KEYWORDS:**

**SWIMMING - WATER POLO - SCENARIO – SWIMMING TECHNIQUES -  
DOMAIN OF THE BALL - BE INDEPENDENT AND COMPETITIVE**





Presidencia  
de la  
República  
del Ecuador



Plan Nacional  
de Ciencia y Tecnología



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

**REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**FICHA DE REGISTRO DE TESIS**

**TÍTULO Y SUBTÍTULO:** DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA BÁSICA DE POLO ACUÁTICO.

**AUTOR:**  
Lic. Boris René Morales Fischer

**TUTOR:**  
Lic. July Elizabeth Fabre Cavanna, MSc.

**INSTITUCIÓN:**  
Universidad de Guayaquil

**FACULTAD:**  
Educación Física, Deportes y Recreación

**CARRERA:** Maestría en Cultura Física

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** Enero 2014

**No. DE PÁGS:** 94 pgs.

**ÁREAS TEMÁTICAS:** Deporte, Cultura Física.

**PALABRAS CLAVE:** NATACIÓN - POLO ACUÁTICO - ESCENARIO - TÉCNICAS DE NADO - DOMINIO DEL BALÓN - SER AUTÓNOMO Y COMPETITIVO

**RESUMEN:** En el Guayas, hace 40 años se inició el polo acuático, con la participación de nadadores que decidieron pasar a la práctica de este deporte, complementando las técnicas específicas de nado, dominio del balón y tácticas de juego, con pocos resultados, así surgió un programa de enseñanza básica hacia la masificación del polo acuático, con formación secuenciada de la natación; técnicos de natación y profesores de Cultura Física incentivaron el fomento y desarrollo del Polo Acuático a nivel local y provincial. La ejecución del programa con apoyo de la Federación Deportiva del Guayas y un técnico especializado, involucró a 30 menores de 12 años hacia el manejo de las técnicas pedagógicas en procesos de aprendizaje del Polo Acuático, en busca de los objetivos de deportistas, de carácter técnico y científico inspirando confianza y seguridad en los practicantes, desarrollando la autonomía, el espíritu competitivo con emociones y sentimientos, aspectos culturales y deportivos; en la propuesta se utilizaron bases filosóficas para el diseño del Programa de Enseñanza Básica de Polo Acuático dentro del marco del Buen Vivir.

**No. DE REGISTRO** (en base de datos):

**No. DE CLASIFICACIÓN:**

**DIRECCIÓN URL** (tesis en la web):

**ADJUNTO PDF:**

✓ SI

NO

**CONTACTO CON AUTOR/ES:**

Teléfono: 04 2 851738 -  
0987596590

E-mail:  
borismoralesfischer@gmail.com

**CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:**

Nombre: Secretaría de la Facultad de Educación Física  
Teléfono: (04) 229-3598 Ext.123  
E-Mail: www.ug.edu.ec

**Quito:** Av. Whymper E7-37 y Almallana, 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) 2509054**

## ÍNDICE

	<b>PÁGS.</b>
<b>CONTENIDO</b>	
PRELIMINARES	
PORTADA	i
CERTIFICACION DEL TRIBUNAL	ii
CERTIFICACION DEL TUTOR	iii
CERTIFICACION DE LA GRAMATICA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
REPOSITORIO NACIONAL	ix
INDICE	x
<b>1.- INTRODUCCION</b>	<b>1</b>
1.1.- ANTECEDENTES GENERALES	5
1.1.1.- El primer proyecto de formación escuela	6
1.1.2.- El segundo proceso de formación deportiva	6
1.1.3.- El tercer proceso de formación	6
1.2.- OBJETIVOS GENERAL Y ESPECIFICO	9
1.2.1.- Objetivo General	9
1.2.3.- Objetivo Especifico	9
1.3.- HIPOTESIS	10
1.4.- VARIABLES	10
1.4.1.- Variables independientes	10
1.4.2.- Variables dependientes	10
1.4.3.- Variables intervinientes	10
<b>2.- MARCO TEORICO</b>	<b>11</b>
2.1.- ANTECEDENTES DE INVESTIGACION	11
2.2.- TAREAS A DESARROLLAR EN EL NIVEL DE ENSEÑANZA INICIAL	12
2.2.1.- Preparación teórica.-	13
2.2.2.- Historia del polo Acuatico.-	14
2.2.3.- Inicios en Ecuador.-	15
2.2.4.- Formación Básica de la Natación Clásica.-	16
2.2.5.- Formación Básica de la Natación del Polo Acuatico.-	17
2.3.- MODOS DE AVANCE	18
2.3.1.- Avance sin pelota	18
2.3.2.- Nado de Crol en Polo Acuatico.-	18
2.3.3.- Nado en espalda en polo Acuatico.-	19
2.3.4.- Nado de braza en Polo Acuatico.-	20
2.3.5.- Nado de mariposa en Polo Acuatico.-	20
2.4.- CAMBIO DE UN ESTILO A OTRO	20
2.4.1.- Paso de crol a espalda.-	21
2.4.2.- Paso de espalda a crol.-	21

2.4.3.-	Paso de espalda a braza.-	21
2.4.4.-	Paso de braza a espalda.-	21
2.4.5.-	Trudgeon	22
2.4.6.-	Over	22
2.5.-	MODOS DE AVANCE CON PELOTA	23
2.5.1.-	Nado con balón	23
2.5.2.-	Nado con balón en la mano	23
2.6.-	TECNICA CON EL BALÓN	25
2.6.1.-	FORMAS DE AGARRE DEL BALÓN	25
2.6.1.1.-	Por debajo.-	25
2.6.1.2.-	Por encima sin girar la mano.-	25
2.6.1.3.-	Por encima girando la mano.-	26
2.6.1.4.-	Con la mano y el ante brazo.-	26
2.6.1.5.-	Con los dedos.-	27
2.6.1.6.-	Por la parte anterior.-	27
2.7.-	RECEPCIONES.-	27
2.7.1.-	Recepción del balón a la mano.-	28
2.7.2.-	Recepción del balón al agua.-	28
2.7.3.-	Recepción indirecta.-	28
2.7.4.-	Recepción directa.-	29
2.8.-	PASES	29
2.8.1.-	pase directo o de frente	29
2.8.2.-	Pase de revés.-	30
2.8.3.-	Pase de medio revés o pase lateral.-	31
2.8.4.-	Pase de vaselina.-	31
2.8.5.-	Pase de sueco.-	32
2.8.6.-	Pase de bossi a dos manos.-	32
2.8.7.-	Pase a dos manos lateral.-	33
2.8.8.-	Pase de cuchara.-	33
2.9.-	JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN TIERRA Y EN AGUA	34
2.10.-	EVALUACION POR VENCIMIENTOS EN EL DESARROLLO DE LA TECNICA DE NADO	35
2.11.-	EVALUACION DE DOMINIO , PASES Y AGARRE DEL BALÓN	36
2.12.-	POSICION DEL CUERPO	36
2.13.-	DIFERENTES AGARRRES DEL BALÓN	36
2.14.-	DIFERENTES PASES DEL BALÓN	37
2.15.-	VISION DE LA CANCHA Y APLICACIÓN DE FORMAS JUGADAS	37
2.16.-	PATADA DE PISTON DEL POLO ACUATICO	38
2.17.-	NOCIONES ELEMENTALES DEL JUEGO	39
2.18.-	REGLAS ELEMENTALES DEL POLO ACUATICO	40

2.19.-	REGLAMENTO DE POLO ACUATICO	41
2.19.1.-	Faltas.-	42
2.19.2.-	Prohibiciones del Juego	43
2.19.3.-	Posiciones de Juego	43
2.20.-	IMPLEMENTACION DEL POLO ACUATICO	45
2.20.1.-	La Pelota-	45
2.20.2.-	Los Gorros	45
2.20.3.-	Las Porterías	46
2.20	ETAPAS DE APRENDIZAJE DEL POLO ACUATICO	47
2.21.-	DESARROLLO PSICOLOGICO EN EL JUGADOR	49
2.22.-	FUNDAMENTACION LEGAL.-	50
2.22.1.-	CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA	50
2.22.2.-	CONSTITUCION.-	51
2.22.-	DEFINICION DE TERMINOS BASICOS	51
<b>3.-</b>	<b>MATERIALES Y METODOS</b>	53
3.1.-	DISEÑO DE INVESTIGACION	53
3.2.-	TIPOS DE INVESTIGACION	53
3.3.-	METODOS	54
3.4.-	UNIVERSO	54
3.4.1.-	Lugar de investigación.-	54
3.4.2.-	Periodo de la investigación	54
3.5.-	RECURSOS	55
3.5.1.-	Talento humano	55
3.5.2.-	Recursos Físicos.-	55
<b>4.-</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSION</b>	56
4.1.-	RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA	56
4.2.-	PROPUESTA	72
4.2.1.-	PROGRAMAS DE ENSEÑANZA DE POLO ACUATICO	72
4.2.1.1.-	GENERALIDADES	72
4.2.2.-	OBJETIVOS	72
4.2.2.1.-	OBJETIVOS GENERALES	72
4.2.2.2.-	OBJETIVOS ESPECIFICOS	73
4.3.-	MODELO DE ENSEÑANZA COGNITIVISTA (Constructivista) DE SEIRULO	73
4.4.-	PROGRAMA DE POLO ACUATICO	74
4.5.-	CAPACIDADES CONDICIONALES.-	74
4.6.-	CAPACIDADES COORDINATIVAS.-	75
4.7.-	INICIACION A LA PRACTICA DEPORTIVA	75
4.8.-	RECOMENDACIONES DE TRABAJO	76
4.9.-	DESARROLLO DEL PROGRAMA	76
4.9.1.-	NADO POLO CROL	77
4.9.2.-	NADO ESPALDA POLO	78
4.9.3.-	PATADA DE PISTON	79
4.9.4.-	PATADA BASE	80
4.9.5.-	NADO CON BALÓN	81

4.9.6.-	FORMAS DE AGARRES DE BALÓN	82
4.9.7.-	RECEPCION Y PASE DEL BALÓN	83
4.9.8.-	PASE DE CUCHARA	84
4.9.9.-	PASE DE BOSSI	85
4.9.10.-	PASE DE SUECO	86
4.9.11.-	PASE DE REVES Y MEDIO REVES	87
4.9.12.-	PASE DIRECTO O DE FRENTE	88
4.9.13.-	PASE DE VASELINA	89
<b>5.-</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>90</b>
5.1.-	Conclusiones.-	90
5.2.-	Recomendaciones.-	91
5.3.-	Comentario final del autor	92
<b>6.-</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>93</b>
<b>7.-</b>	<b>ANEXOS</b>	<b>94</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El polo acuático, es una disciplina de la natación, que se clasifica como juego en conjunto o por equipo, el que se desarrolla en una piscina, cuya cancha está limitada en 30 metros de largo, por 20 de ancho, cuyo objetivo principal es el de convertir goles en la portería del equipo contrario, logrando así la victoria. Este deporte de mucha fuerza y resistencia, en la que el deportista debe de prepararse de una forma especial, en el desarrollo de las diversas capacidades físicas, que son necesarias durante el tiempo de vida deportiva del polista.

El deportista que se inicia en esta disciplina debe de cumplir con un proceso de desarrollo deportivo muy estructurado como son; el **nivel inicial**, en el cual el deportista, es un ente de asimilación constante de los componentes y métodos especiales de nados del Polo Acuático, que asimila el aprendizaje de la natación propiamente dicha desde su inicio, ya que el polista debe de ser un buen nadador y dominar los 4 estilos, puesto que de ellos, se realizan las variantes de nado en el estilo polo, con el cual podrá mantener un ritmo y técnica de nado correcto, para su aplicación en el juego.

El deportista que se identifica ya como polista en el **nivel estructural**, deberá continuar con su proceso de aprendizaje, desarrollo físico, técnico y psicológico, relacionado al Polo Acuático, como son las diversas técnicas de nado, con ejercicios de aplicación deportiva y técnicas de dominio del balón y juego en conjunto.

El Polista de **nivel superior o élite**, se desarrolla en busca del perfeccionamiento constante o excelencia deportiva, lo que va relacionado a la construcción de formas jugadas a nivel técnico y táctico, para su aplicación frente a otros equipos, cuyo objetivo final es busca la victoria en un evento de alto rendimiento.

Es por ello el presente trabajo, está orientado al docente (Entrenador, Monitor o Profesor de Cultura Física) como facilitador entre el alumno y el aprendizaje; Quien deberá estar preparado para dimensionar la labor que realizara, por lo tanto,

el resultado a obtener dependerá de la eficacia de la metodología de la enseñanza a aplicar.

El alumno necesita aprender a resolver problemas, analizar la realidad críticamente y transformarla, aprender a pensar, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a convivir y por último aprender a descubrir el conocimiento práctico, de una manera amena, interesante y motivadora.

El rol central del monitor – profesor de Cultura Física, que va a aplicar el presente manual, es el de actuar como mediador o intermediario entre los contenidos del aprendizaje y la actividad constructiva que desplegaran los futuros deportistas para asimilarlos.

El Polo Acuático, tiene en nuestro país, y específicamente, la ciudad de Guayaquil, más de 40 años y sin embargo, no se ha logrado difundir este deporte en otras provincias, a pesar que muchas de ellas cuentan con piscinas, en las que se puede iniciar una escuela de Polo Acuático, con la enseñanza de la técnica básica de nado y dominio del balón, continuando su proceso a nivel competitivo.

En los últimos tiempos se ha evidenciado que la carencia de preparación de entrenadores o monitores de polo acuático impide la promoción de esta actividad deportiva, entre las causas está la Ausencia de un programa de competencias de parte del Ministerio del Deporte, que hace que Entrenadores no calificados en técnicas de enseñanza de polo acuático, realicen sus actividades en desconocimiento y despreocupación de la práctica del polo Acuático de forma competitiva

Uno de los factores negativos a este desarrollo, podría ser la preparación de entrenadores o monitores de Polo Acuático, a quienes les corresponde orientar el desarrollo de este deporte, en todos los niveles.

Es por ello, el objetivo de este trabajo, es brindar un recurso material de consulta y preparación de esta disciplina, a futuros monitores y profesores de cultura física de establecimientos educativos y Clubes, que cuentan con piscina y que deseen incursionar en este deporte, de una manera correcta y práctica con los conocimientos técnicos del Polo Acuático.

El propósito de este trabajo es de analizar la importancia y la problemática que presenta el desconocimiento de esta actividad deportiva, para poder difundirla, puesto que incursionó en nuestro país hace más de 40 años, y que a la fecha no se ha logrado afianzar su desarrollo en esta provincia, ni en las otras provincias, ni en clubes deportivos, pese a que muchos entrenadores conocen que esta disciplina se practica en la ciudad de Guayaquil.

Es por ello que, estos apuntes técnicos se presentan a modo de solución, para la enseñanza y difusión de este deporte a nivel infantil, con el que se espera que en poco tiempo, se cuente con equipos escolares, colegiales y de clubes, que presenten deportistas debidamente preparados con los conocimientos básicos de este deporte y que además, se desarrolle en otras provincias.

El rol del docente, mirando desde esta perspectiva, los alcances que pueden lograrse con la práctica de este deporte, abre nuevos caminos al desarrollo profesional, de presentar un grupo de deportistas que estarán en condiciones de disputar un partido oficial, con todas sus reglas y técnicas de juego.

Para llegar a este nivel, el profesor deberá de ayudar a los deportistas a conocerse y a comprender adecuadamente sus problemas técnicos y tácticos, y saber cómo solucionarlos armónicamente, de acuerdo a sus particularidades, capacidades y destrezas.

Actualmente no se ha efectuado ningún programa masivo de enseñanza del Polo Acuático, ni local, ni a nivel provincial, por lo que el presente estudio, se plantea



como una alternativa a la difusión de esta disciplina deportiva, direccionado a centros educativos y clubes de natación, tanto en la provincia del Guayas, como en el resto de provincias, y poder contar a futuro, con un nuevo deporte a participar en los juegos nacionales y elevar el nivel competitivo de las provincias y el desarrollo deportivo de niños y jóvenes

Con el desarrollo de esta disciplina deportiva, se estaría dando inicio a un sin número de acciones que dan a los participantes la oportunidad de desarrollar, no solamente el espíritu competitivo, sino también desarrollar como eje transversal, los valores como parte fundamental del trabajo en equipo, como es el compañerismo, el respeto, el trabajo en conjunto, la reciprocidad, etc.

Para que se cumpla este objetivo, se deberá de considerar de suma importancia que quien esté a cargo de impartir los conocimientos de esta disciplina, deberá tener un verdadero conocimiento de la natación clásica. Ya que con el conocimiento de la técnica de enseñanza de los 4 estilos, podrá luego de ello, impartir los conocimientos técnicos de los diferentes movimientos propios del Polo Acuático, de una manera clara y precisa, para alcanzar el éxito.

El proceso de enseñanza – aprendizaje, se realizará de una manera directa y práctica, con lo que se espera llegar a cumplir los objetivos básicos de aprendizaje, aplicando una correcta metodología del proceso de enseñanza, que va desde lo más simple a lo más complicado, de acuerdo al nivel en que se encuentren los participantes, respetando su edad y desarrollo físico.

Es así que por medio de este desarrollo deportivo en diversas entidades, permitirá que el polo acuático, sea reconocido, y por medio de la realización de torneos se logre incluir esta disciplina a futuro, en el calendario de juegos deportivos, a nivel local y nacional; Aspirando como objetivo a largo plazo, el formar las futuras seleccionados provinciales y nacionales, que representen al País.

## **1.1.- ANTECEDENTES GENERALES**

El Polo Acuático hasta el año 2003, se conformaba de nadadores de algunos Clubes de natación, que habrían permitido que sus deportistas tomen la opción de la práctica de esta disciplina, pero también habían Clubes que no les permitían la práctica del Polo Acuático, temerosos de que los nadadores deserten de la práctica de la natación competitiva y se decidieran por convertirse en polistas, alejándose de la práctica de la natación competitiva, la que se practica individualmente frente a otros deportistas en la pileta y eligieran el Polo Acuático, por la participación en conjunto que brinda el juego, donde cada integrante respalda a otro en una acción de juego, por el bienestar común, cual es el de convertir goles y lograr así un resultado favorable en busca del triunfo colectivo.

Se ha observado en algunos entrenadores de natación, la resistencia al cambio de disciplina de parte del deportista, llegando incluso a condicionarlos con no permitirles el ingreso a la piscina, con lo cual el deportista se convierte en cierta forma, en prisionero del club al que esta federado como nadador, sin darle opción a nuevos cambios.

Se debe buscar terminar con las relaciones obligadas de parte del deportista con el entrenador o Club de natación, donde ante la rigidez e incomprensión por parte de estos, se desencadena una rebeldía y una desidia a los entrenamientos de parte del deportista, ya que el nadador presenta en los entrenamientos de la natación clásica, una actitud pasiva en el proceso de enseñanza – aprendizaje; siendo lo contrario en el jugador de Polo Acuático, donde el deportista, por el mismo sistema de juego, que es de contacto, muestra una actitud más activa y de respuesta a estímulos externos, en busca de su dominio en el control del juego e imposición de su fuerza, en busca de un resultado favorable para él.

Es así que en el año 2004, se planteó iniciar un proyecto de formación deportiva con deportistas colegiales que dominaban la natación, y no competían como

nadadores, dándose así inicio a un programa de entrenamiento estructurado a alcanzar un objetivo a largo plazo.

1.1.1.- El primer proyecto de formación escuela, se inició en el 2004 con deportistas de 15 años, muchos de ellos alumnos de colegios particulares, y con dominio de natación en los 4 estilos, por lo que el proceso se basó en la enseñanza de la técnicas de nado y dominio del balón en Polo Acuático. Este grupo se inició con proyección de 4 años, a participar en un campeonato sudamericano y panamericano.

1.1.2.- El segundo proceso de formación deportiva, se realizó en el 2006 con chicos de 14 años, algunos de ellos salieron del programa de masificación de natación que la FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS realiza los meses de febrero y marzo, por lo que el proceso de enseñanza aprendizaje se realizó siguiendo un proceso planificado, cumpliendo estos deportistas, de las diferentes etapas de desarrollo deportivo. Este grupo de deportistas se los considero para cumplir un segundo proceso de entrenamiento a largo plazo, con miras a participar en 4 años en un sudamericano.

1.1.3.- El tercer proceso de formación, se inició en el 2010 igualmente con chicos de 14 años, quienes participaron en el programa de masificación de la FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL GUAYAS, junto a chicos de diferentes unidades educativas, quienes cumplieron un tercer proceso de formación deportiva, con quienes se planteó como objetivo principal, cubrir la categoría sub 17 como deportistas ya encaminados a participar en un sudamericano en el 2013.

Es decir que por medio de una planificación bien realizada se puede cumplir con objetivos claros y reales, pero hace falta el apoyo y participación de otras provincias y dirigentes que conozcan y apoyen el deporte de polo Acuático, puesto que para lograr alcanzar un resultado en un torneo de alto rendimiento, frente a selecciones de gran trayectoria competitiva, se deberá de cumplir todo un

proceso de desarrollo deportivo, el cual debe de contar, no con una sino, con varias escuelas de formación deportiva del Polo Acuático, las mismas que irán poco a poco evolucionando técnica y tácticamente, llegando a un alto nivel deportivo, el cual está basado en la práctica continua y el rose con otros equipos.

Desde su inclusión (el polo acuático), a lo largo del tiempo ha tenido cambios técnicos, tácticos, reglamentarios, y educativos; Todo esto ha dado lugar a que en el plano deportivo, con el fin de estar a la par de los nuevos avances técnico - deportivo, haya demanda de un nuevo profesional de la educación que debe rebasar los modelos actuales de trabajo formativo, por lo que se plantea el presente Manual de Enseñanza básica, con el cual se podría iniciar un programa a futuro, con deportistas de categorías inferiores, y con un elemento humano que cuente con el conocimiento y la pedagogía clara de las técnicas a aplicar para afianzar los conocimientos del polo Acuático.

**CAMPO:** Metodología de la Enseñanza deportiva

**ÁREA:** Estrategia Curricular de Educación Física

**ASPECTO:** Polo Acuático

**TEMA:** Diseño, aplicación y evaluación de un programa de enseñanza básica de polo acuático.

**PROBLEMA:** Carencia de preparación de entrenadores o monitores de polo acuático impide la promoción de esta actividad deportiva en todos los niveles en el ámbito local, provincial y nacional durante el primer semestre del 2013.

**ESPACIO:** Asociación Provincial de Natación del Guayas.

**TIEMPO:** Primer semestre del 2013

Con el presente proyecto se pretende brindar una guía, o como está indicado Un Manual de enseñanza a seguir, con la dirección del monitor o profesor de cultura física, quien deberá de tener un vasto conocimiento de los cuatro estilos de natación competitiva, con sus respectivas técnicas de nado.

Es necesario adoptar un verdadero modelo de enseñanza del Polo Acuático, donde la niñez y la juventud alcancen por medio de este deporte, una madurez sana y un equilibrio Psicológico de seguridad, que les haga prosperar en armonía. Los deportistas tendrán en claro cuáles son las técnicas de nado a aplicar en un juego real, y su accionar independiente, estará sujeto a los intereses del equipo, pudiendo hacer frente a diversas variaciones de juego, las cuales implicaran modificar acciones y así desarrollar su rico potencial deportivo, lo convertirá en un ser autónomo, eficiente e invaluable para los integrantes de su equipo.

La Enseñanza del Polo Acuático, es una tarea compleja que demanda esfuerzo y atención constante responsabilidad, dedicación y preparación para llegar a cumplir o pretender al menos acercarnos a formar en los deportistas, una personalidad equilibrada con sólidos principios deportivos y morales.

Es de tal relevancia el presente proyecto que el monitor / profesor de Cultura Física cumplirá con responsabilidad la función como educador, y en este proceso, en su rol de orientador es como mejor ayudará al deportista a conocerse a sí mismo, con sus virtudes y defectos y a la sociedad en que vive, a fin de que cada deportista pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades y destrezas, dando así la mejor contribución a su equipo.

Este Manual de Polo Acuático, es por su modelo de enseñanza práctica, totalmente aplicable en cualquier centro educativo o Club deportivo de la provincia o del país, ofreciendo así la posibilidad del desarrollo del Polo Acuático como una disciplina deportiva – competitiva, puesto que se puede disponer de los recursos necesarios ya sean estos humanos, financieros y materiales.

La formación integral del deportista es el objetivo central del monitor / profesor de cultura física, quien para lograr esta formación debe enseñar a pensar, razonar, convivir, tomar decisiones, y comportarse de una forma integral como persona.

La viabilidad del presente proyecto, cuenta con el apoyo de la FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS, quien como ente regulador del desarrollo del deporte provincial, dará todas las facilidades de sus instalaciones, que se requieren para realizar el presente proyecto.

Cumpliendo un horario de clase diaria de 2 horas, en las que se desarrollaran las bases de los conocimientos prácticos, por medio de ejercicios específicos de la técnica requerida en cada uno de los componentes de nado del Polo Acuático, iniciando con ejercicios simples en tierra, para luego aplicarlos en el agua, igualmente se desarrollaran diversas actividades técnicas que van desde las más simples a las más complejas, según el desarrollo deportivo del practicante.

## **1.2.- OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS**

### **1.2.1.- Objetivo General**

Socializar las diferentes técnicas de nado y dominio del balón elaborando una alternativa metodológica de enseñanza del Polo Acuático dirigido a escolares de 10 a 12 años de educación básica que permita el buen desempeño deportivo en cada uno de los participantes.

### **1.2.2.- Objetivos Específicos**

1. Determinar las falencias en manejo de técnicas pedagógicas en procesos de aprendizaje del polo Acuático.

2. Organizar eventos técnico-científicos acerca del Polo Acuático como alternativa de la práctica de una disciplina deportiva orientada al desarrollo de un ser autónomo y competitivo.
3. Desarrollar en forma integral la personalidad de los deportistas en sus aspectos cultural y deportivo.
4. Promover el aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal del Polo Acuático y su desarrollo integral para el Buen Vivir.

### **1.3.- HIPÓTESIS.-**

Si se aplica un programa de enseñanza básica de polo acuático se promoverá esta actividad deportiva en las diferentes categorías tanto en el ámbito local, provincial y nacional.

### **1.4.- VARIABLES.-**

#### **1.4.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.-**

La Aplicación de un programa de enseñanza básica de Polo Acuático.

#### **1.4.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.-**

La Promoción del Polo Acuático en las diferentes categorías tanto en el ámbito local, provincial y nacional.

#### **1.4.3.- VARIABLES INTERVINIENTES**

Edad

Sexo

Desarrollo de habilidades

Nivel técnico-deportivo

## **2.- MARCO TEÓRICO**

### **2.1.- ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN**

Investigando los antecedentes de quienes participaron de los inicios del Polo Acuático en Ecuador, específicamente en la ciudad de Guayaquil – Provincia del Guayas. Se conoce que ingreso a la ciudad de Guayaquil, un buque de guerra de la armada inglesa, el cual contaba entre sus tripulación, personal que conocía y dominaba el Polo Acuático de la época (aproximadamente 1964). Y en un paseo por la ciudad se encontraron con deportistas nadadores, entrenando en la piscina Olímpica, a quienes invitaron a participar de un “juego con pelota” ya que en esa época no se tenía conocimiento de este deporte.

A partir de esa fecha, el polo Acuático se adoptó como un deporte el cual desde aquella época ha venido apareciendo de una manera intermitentemente, con la integración de nadadores pertenecientes a diversos clubes de la ciudad a la práctica del Polo Acuático.

Pero esto no ha sido suficiente, ya que no se ha logrado alcanzar un alto nivel competitivo, frente a otras selecciones, a nivel de Sudamérica, como Colombia y Perú quienes casi simultáneamente con ECUADOR incursionaron en este deporte.

Al elaborar el presente proyecto, lograremos que se beneficien todos los futuros deportistas que participarán en él, ya que se logrará que los monitores o profesores de cultura física concienticen acerca del rol que están desempeñando en las diferentes instituciones educativas, y reflexionen sobre la importancia del desarrollo de una enseñanza de calidad y mejoramiento de vida de cada uno de los integrantes, para que se dediquen a la práctica de la disciplina de polo Acuático.



Durante el proceso de enseñanza se les aplicaran a los deportistas, una serie de evaluaciones técnicas, que serán calificadas de una manera objetiva según los vencimientos señalados, que verifiquen su desarrollo deportivo, los cuales indicaran si estarán en condiciones de ascender al siguiente nivel de desarrollo técnico.

El Polo Acuático, es uno de los deportes cuya práctica favorece un desarrollo físico armonioso y la educación de elevadas cualidades morales. Es un juego de equipo, en el que solo se puede alcanzar el éxito mediante una armoniosa y estrecha colaboración entre sus componentes. Los intereses personales de cada jugador, se subordinan a los intereses del equipo. Estas características, contribuyen a la formación de cualidades morales, tales como el sentido de la colectividad, la amistad, la camaradería, la tendencia a la ayuda recíproca, la asistencia mutua y otras.

La competición, la lucha contra los jugadores del equipo contrario, desarrolla la voluntad de victoria, aumenta la capacidad para vencer el cansancio y continuar el encuentro, incluso en condiciones menos favorables.

El Polo Acuático, exige una gran preparación física a los deportistas. El jugador, debe ser resistente, ágil, y fuerte. La práctica del Polo Acuático desarrolla la fuerza, la rapidez, la resistencia y la habilidad, robustece la salud y fortifica el organismo del deportista.

## **2.2.- TAREAS A DESARROLLAR EN EL NIVEL DE ENSEÑANZA - INICIAL.-**

El primer Nivel de enseñanza, comprende todos los fenómenos de desarrollo inicial – deportivo náutico, es decir, el conocimiento de la natación como un elemento Acuático, donde el cuerpo puede flotar y desplazarse a diferentes velocidades y formas, según el movimiento aplicado; sea a nivel técnico de la

natación clásica con la aplicación de diversos ejercicios fuera y dentro del agua, que se aplicaran de una manera secuencial según el desarrollo técnico del alumno – deportista.

Para el desarrollo de este proceso, se debe cumplir con los siguientes pasos:

### **2.2.1.- Preparación Teórica.**

Dentro del conocimiento pedagógico, la preparación teórica, cumple un factor de trascendental importancia; por medio de la cual, se recepta el conocimiento teórico, para luego procesarlo, interpretarlo y aplicarlo de una manera clara y pedagógica, de fácil aplicación y ejecución de parte del niño.

Esta preparación teórica, comprende principios elementales de aplicación de cada una de las técnicas de la enseñanza, por las cuales se llegara a cumplir un objetivo, la misma que se desarrolla en el programa de iniciación deportiva.

Teniendo como concepto de iniciación deportiva, la comprensión de esta fase dentro del desarrollo formativo del deportista, en este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar deportivamente, pasando por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas.

Para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

En lo que sí coinciden muchos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Romero Cerezo (1989) entiende que la iniciación

deportiva debe comenzar sobre los 7 - 8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente. Por otro lado, para Antón (1990) "es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad".

### **2.2.2.- Historia del Polo Acuático.**

#### **SUS INICIOS.-**

En 1840 se inicia su práctica en Inglaterra, con los jugadores montados sobre toneles que sirven de caballos para desplazarse y jugar con la pelota. Esta nueva forma de juego produce una nueva y verdadera atracción.

En 1876 se origina el primer cambio en la reglamentación. El juego es llamado béisbol de agua los equipos están constituidos por tres jugadores en cada bando y se puede apreciar que dicha fórmula resulta muy agotadora, por lo cual el número de jugadores fue aumentado de 3 a 7 por cada equipo. La pelota resulta equivalente a la de un balón de fútbol (Balompié).

En 1877, se le da una nueva denominación del deporte, llamado entonces Handbol Acuático. Reemplazado de los botes por zonas especiales a cada jugador.

En 1888 se realiza la organización de Liga Europea, así como el primer campeonato de Inglaterra, de Walter Polo.

En 1908 se da la creación de la Federación Internacional de Natación, asimismo de una verdadera reglamentación del juego de Walter Polo.

En 1948, se presenta un nuevo reglamento de Walter Polo, demandando además de destreza, las cualidades físicas de vitalidad y resistencia de nadador completo.

En 1956, a continuación de la Olimpiada de Melbourne, el Comité Internacional Olímpico formula una censura contra el Walter Polo, como deporte demasiado brutal.

En 1960, después de los juegos de Roma, se realizan nuevas modificaciones del reglamento, que provee cuatro períodos de cinco minutos de juego efectivo.

En 1970 se establece la primera reglamentación, considerando el juego como fútbol de agua.

### **Primeros países donde se jugaron**

Este deporte como tal nace en Inglaterra, dotando la inscripción en el programa de los Juegos Olímpicos de 1896. El polo acuático se empezó a jugar profesionalmente en España, Inglaterra, Francia, Alemania, Rusia, Holanda, Bélgica e Italia.

### **2.2.3.-INICIOS EN ECUADOR.-**

Aproximadamente en 1964, llegó a la ciudad de Guayaquil, un buque de la armada Inglesa, del cual algunos de sus tripulantes habían practicado el Polo Acuático, quienes en un paseo por la ciudad, llegaron a la piscina Asisclo Garay (Piscina Olímpica) y se encontraron con algunos nadadores de la época y les pidieron realizar un juego con pelota dentro del agua, y desde esa época, captando un interés y gusto por esta nueva modalidad acuática.

De esa fecha a la actualidad, se ha tratado de mantener esta disciplina, que se ha alimentado con nadadores de diversos clubes de la ciudad, los cuales habrían

tomado la decisión de cambiar la natación competitiva, por la práctica del polo acuático.

Pero el polo Acuático, es una disciplina de mucha exigencia técnica de movimientos específicos propios de este deporte, que al participar en diversos eventos internacionales, nuestros deportistas, mostraron no estar con las condiciones Técnicas y Tácticas requeridas, para enfrentar a equipos de mayor experiencia deportiva en el Polo Acuático como Venezuela, Colombia, Brasil y Argentina, quienes habrían cumplido con un proceso planificado de preparación; física, técnica y táctica, la cual se reflejaba en los resultados finales en el marcador.

En por esta razón que se pone a consideración el presente manual de enseñanza, el cual formula los conocimientos básicos del Polo Acuático, como son el de nados en estilo polo y la patada de pistón, con los diferentes agarres y pases del balón.

#### **2.2.4.- Formación Básica de la Natación clásica.**

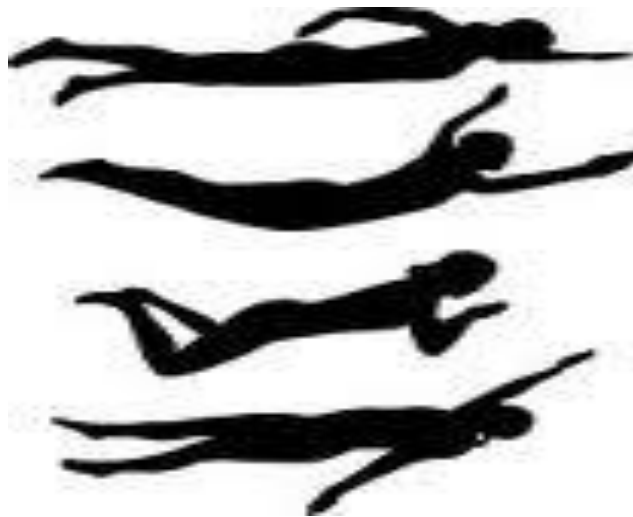
Para iniciarse en el Polo Acuático, es de suma importancia el conocimiento y aplicación correcta de la natación clásica, por medio de la cual el niño, incursiona en el reconocimiento y control de su cuerpo en el medio Acuático.

Por medio del dominio de los 4 estilos de la natación clásica, se puede iniciar la práctica del polo Acuático, ya que de estos estilos, se derivan los diferentes estilos y formas de nado, Propios de este deporte.

Los 4 estilos de la natación clásica, son:

- **Estilo Libre.-** posición de cubito dorsal en el agua, con patada alternada y brazada continua de forma circular, hacia adelante.

- **Estilo Espalda.-** posición de cubito ventral, con patada alternada y la brazada circular hacia atrás.
- **Estilo Pecho.-** posición de cubito dorsal, con patada de empuje circular hacia atrás y la brazada circular por delante y debajo de la cara.
- **Estilo Mariposa.-** posición cubito dorsal, patada ondulatoria con piernas juntas y la brazada simultanea hacia adelante y atrás, de forma continua.



Para el desarrollo del nado en estos estilos, se deben de cumplir con una serie de ejercicios básicos de formación técnica del movimiento en tierra, los mismos que se aplicaran en el agua, y otros que servirán para el fortalecimiento de las zonas musculares específicas de nado.

#### **2.2.5.- Formación Básica de la Natación del Polo Acuático.**

El método fundamental de natación en el polo acuático es el crol, el cual consiste en mantener una patada muy viva, el cuerpo inclinado hacia arriba y brazada corta y de posición armada, es decir codos elevados para proteger el balón.

## **2.3.- MODOS DE AVANCE**

La natación del polo Acuático, se lo clasifica acorde a los modos de avance, como son el modo de avance con pelota y sin pelota.

### **2.3.1.- Modos de avance sin pelota**

Durante el juego los deportistas maniobran en el campo de juego, ya sea intentando alejarse del contrario y conseguir una posición ventajosa para el ataque, o esforzándose por acercarse a él e impedir la realización de sus intenciones. La situación del juego determina la conducta del jugador en el campo.

En algunos casos, resulta necesario que nade lo más rápidamente posible hacia el otro sector del campo, en otras, que nade hacia un lado y observe lo que ocurre en el lado opuesto, mientras que en otras debe moverse tranquilamente por el campo, observar con atención y estar dispuesto para un lanzamiento impetuoso en una determinada dirección, etc. Por esto, el jugador ha de saber nadar tales variedades como el crol de frente, el crol de espalda, la braza, de costado y el trudgeon y dominar los movimientos natatorios de los diversos métodos de natación y zambullida.

### **2.3.2.- Nado de crol en Polo Acuatico**

En el Polo Acuatico se emplean dos variantes del estilo de crol: La de waterpolista y el crol de sprint. La posición del cuerpo en el agua es elevada, la cabeza está levantada sobre el agua. El tronco está un poco arqueado por la cintura y por la parte anterior de la columna. Los hombros se encuentran sobre el agua. Las rodillas se flexionan un poco más que en el crol de la natación clásica, y se mueven de forma incesante y enérgica. El impulso de los brazos es más corto y el brazo sale del agua antes que en crol y se arquea más durante el recobro.

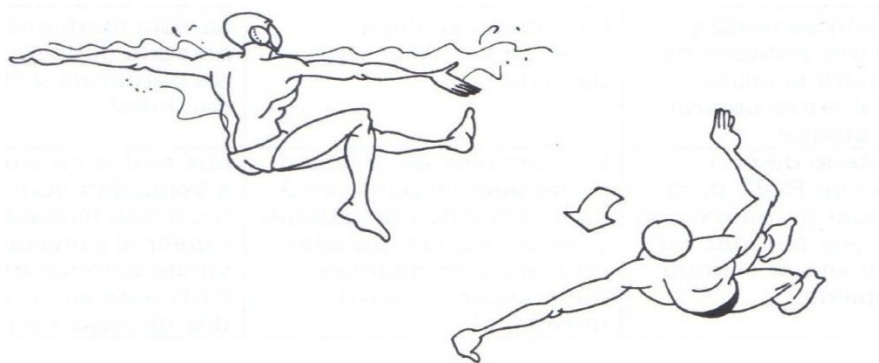
La fuerte presión sobre el agua se produce en la parte de apoyo de impulso (a fin de conseguir una fuerza de elevación, mientras se mantiene bajo el agua la cabeza y parte de los hombros).

Durante el impulso el brazo se flexiona por el codo, y la mano no cruza la superficie vertical que atraviesa el eje longitudinal del cuerpo. La respiración se realiza cuando la cara está dirigida hacia delante.



### 2.3.3.- Nado de espalda en Polo Acuatico

Se diferencia de la técnica de espalda clásica, porque la cabeza del waterpolista se encuentra sobre el agua, a fin de poder observar hacia delante y hacia los lados. La cadera se halla un poco más sumergida. El tronco está algo arqueado por la cintura, y las piernas están más hundidas en el agua. Los brazos se separan más en el agua al realizar la brazada.





### **2.3.4.- Nado de braza en Polo Acuatico**

Los jugadores no emplean la braza como medio para desplazarse hacia delante. Pero los porteros la emplean con bastante frecuencia para moverse por la zona de la portería. La cabeza del waterpolista se mantiene siempre sobre el agua y en caso necesario se vuelve hacia derecha e izquierda. Los hombros están más elevados y la pelvis más baja. El impulso de las manos se realiza con menos amplitud y se refuerza el punto de apoyo. Las piernas al final del impulso, casi nunca se extienden de forma total.



### **2.3.5.- Nado de mariposa en Polo Acuatico**

Durante el juego raramente se utiliza; este estilo sirve más para realizar ejercicios de fuerza en entrenamientos. La cabeza se levanta y se baja la cadera realizando patada continua de pecho. El impulso de las manos se ejecuta de forma simultánea igual al de mariposa clásica, pero con un ciclo corto.

## **2.4.- CAMBIO DE UN ESTILO A OTRO**

Durante el juego, se cambia constantemente la situación. Los cambios son los siguientes:

#### **2.4.1.- Paso de crol a espalda**

Se realiza un cambio en torno al eje longitudinal del cuerpo hacia ambos lados. Al terminar el impulso con una de las manos, el jugador coloca la otra mano en el agua y la extiende hacia adelante, seguidamente se realiza un movimiento enérgico del brazo que terminara la tracción hacia arriba y adelante, acompañando un giro sobre el eje longitudinal y tracción del brazo extendido. En el momento de cambio las piernas realizan un movimiento cruzado o de tijera.

#### **2.4.2.- Paso de espalda a crol**

Este paso se ejecuta de idéntica forma que el anterior, pero en posición invertida.

#### **2.4.3.- Paso de espalda a braza**

El jugador realiza un giro sobre el eje longitudinal del cuerpo, como en el paso de espalda a crol, pero no empieza rápidamente la tracción del brazo que se encuentra delante, sino que lo retiene sobre el agua. Al terminar el giro el otro brazo también se encuentra estirado hacia delante y el jugador está colocado en posición ventral con los brazos extendidos hacia delante.

En esta posición el jugador inicia el estilo de braza, ejecutando el primer movimiento con los brazos.

#### **2.4.4.- Paso de braza a espalda**

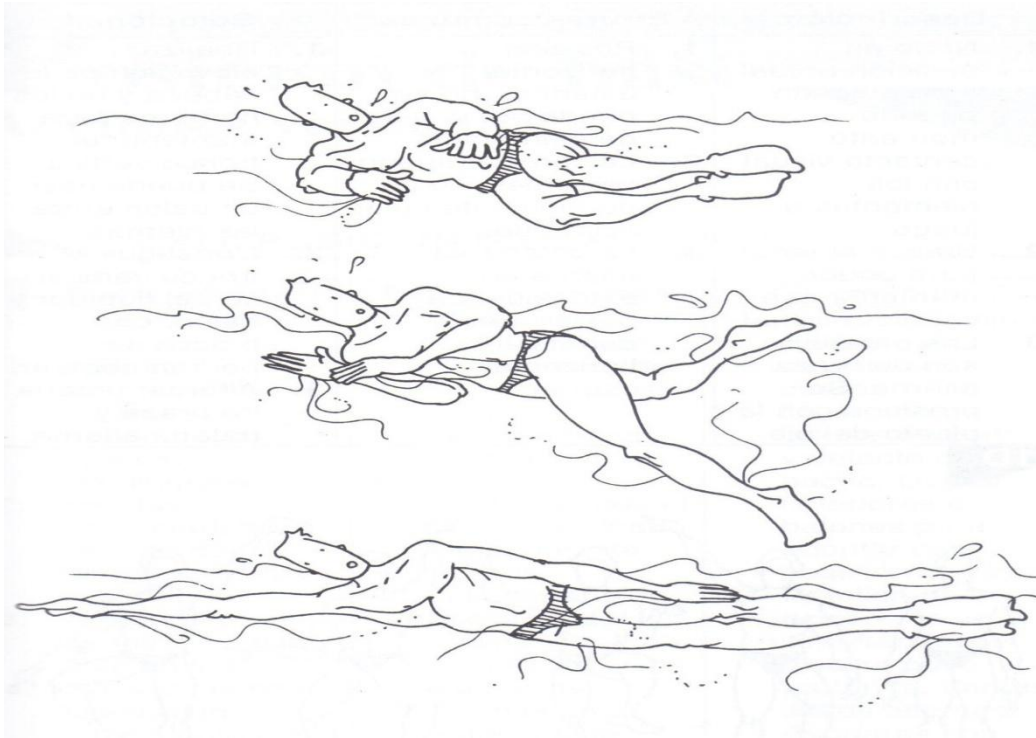
Después de la propulsión de las piernas en el estilo braza, el jugador vuelve a mover las piernas como en el crol. Simultáneamente empieza con una mano el impulso de crol. Tras este impulso, el deportista saca el brazo del agua con un movimiento hacia arriba y hacia la espalda, acompañándolo con un movimiento de cabeza y hombros en la misma dirección; entonces se vuelve de espalda y continúa nadando espalda.

#### **2.4.5.- Trudgeon**

Es un estilo fundamental de waterpolo y empleado como forma de nado en la antigüedad. También lo podemos encontrar como tijera y se utiliza normalmente para iniciar la arrancada desde la posición de parado. Con un ciclo de movimientos de trudgeon se inician en parte, los aumentos bruscos de velocidad en distancias cortas. El nado se efectúa con brazadas de pecho y la cabeza como en crol y la patada es en tijera, dando el movimiento de propulsión principalmente con una de las dos piernas.

#### **2.4.6.- Over**

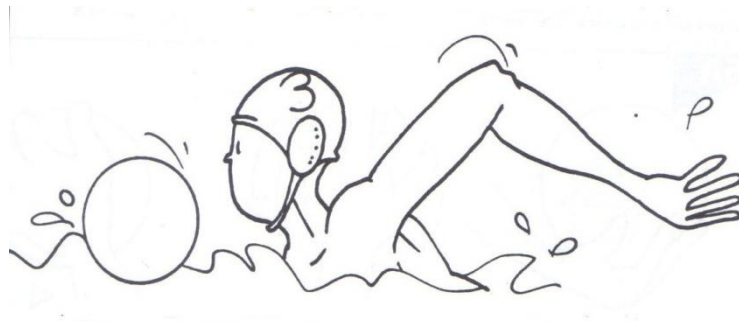
Este nado es fundamental en waterpolo para la arrancada desde parado o cambios de ritmo. Se parte de la posición extendida sobre el lado izquierdo, ligeramente inclinada de adelante hacia atrás, la cabeza alta sobre la superficie y brazo izquierdo extendido hacia adelante. La tracción se realiza solamente con el brazo derecho, que efectúa el movimiento de crol. La recuperación de las piernas coincide con la del brazo y la patada de piernas con la tracción del brazo.



## 2.5.- MODOS DE AVANCE CON PELOTA

### 2.5.1.- Nado con balón

El jugador nada a estilo crol. La pelota está frente a él, de modo que su centro se encuentre al eje longitudinal del cuerpo. Al avanzar el waterpolista hacia delante, frente a su cara se forma una ola, y esta ola característica empuja continuamente la pelota hacia delante. Si el jugador incrementa de forma brusca la velocidad, a veces la pelota le roza la cara, con lo que el jugador la empuja de modo suave, pero tales roces no se producen cuando se nada a una velocidad más o menos regular. A veces se emplean otra forma de dirigir el balón. Cuando el jugador nada a poca velocidad, puede empujar la pelota con un suave roce de los dedos, antes de golpear el agua con los brazos. En esta variante, el balón se encuentra frente al jugador, a una distancia algo mayor que la mitad de la longitud del brazo extendido.



### 2.5.2.- Nado con el balón en la mano

Se pueden utilizar, normalmente tres métodos:

a).-**El cuerpo del jugador está inclinado o casi vertical** y su hombro izquierdo un poco vuelto hacia la dirección del avance en recobro. El brazo derecho está extendido hacia delante, en donde sujeta el balón.

Con este brazo el waterpolista hace un movimiento parecido al de trudgeon. Las piernas no se extienden del todo. El movimiento hacia abajo y hacia el centro (cierre de las piernas) se ejecuta de forma más enérgica que en los movimientos preparatorios (Separación de piernas). El jugador avanza de modo lento, encontrándose en constante disposición para la acción. La cabeza, el hombro derecho y el brazo derecho (hacia atrás) se encuentran sobre el agua.



b).-**El jugador nada de espalda**, trabajando enérgicamente con las piernas en crol. Lleva el brazo derecho detrás de la cabeza, bajo el agua, y en cuya mano sostiene el balón. Tiene el brazo izquierdo a lo largo del tronco, con la palma hacia abajo. Con ella el deportista ejecuta los movimientos de apoyo en el agua.



c).- **El jugador nada sobre el lado izquierdo**. Lleva la pelota en la mano derecha, un poco colocada hacia atrás (posición previa al lanzamiento). Los movimientos del brazo izquierdo, son algo reducidos y reforzada la base de apoyo del impulso, a fin de lograr una posición elevada, sobre el agua, del brazo derecho y la cabeza. El movimiento de las piernas es el habitual en el nado de trudgeon (las piernas están un poco más sumergidas en el agua y no se extienden

del todo al final del impulso) o con un cambio en la dirección de los movimientos, realizando la patada de pistón de forma alternada y de mayor abertura, para mejor apoyo.



## **2.6.- TÉCNICA CON EL BALÓN**

### **2.6.1.- FORMA DE AGARRE DEL BALÓN**

El agarre es aquella acción técnica en la que el deportista toma posesión del balón con perfecto equilibrio de éste con su mano.

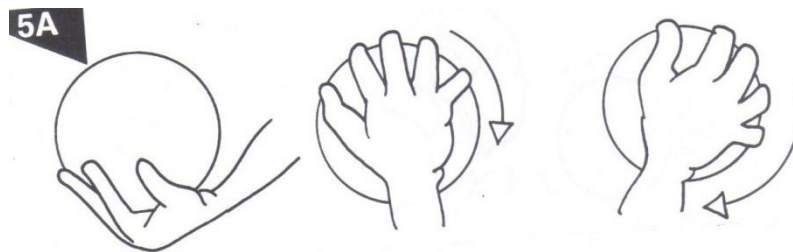
Se puede levantar la pelota de la superficie del agua mediante diversas formas: agarre inferior, agarre superior, agarre anterior y agarre supero-lateral.

**2.6.1.1.- Por debajo.** Se efectúa colocando la mano por debajo del agua y por debajo del balón para elevarlo del agua y llevarlo posteriormente hacia atrás (zona posterior del hombro, en posición de armado).

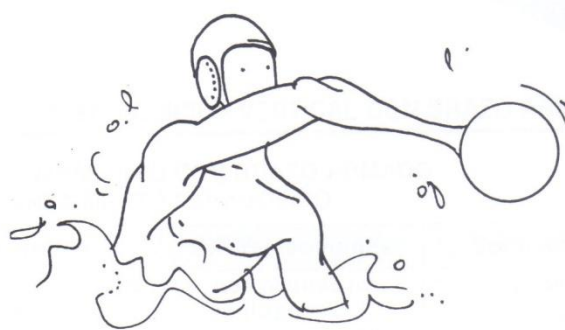
**2.6.1.2.- Por encima sin girar la mano.** Este tipo de agarre se efectúa colocando la mano encima del balón, de forma que el brazo no esté totalmente extendido. Si se halla a la distancia de su brazo estirado, el jugador ha de hundir la pelota y acercarla hacia sí. En seguida, se levanta la mano y el antebrazo y baja un poco el

codo, para aflojar la presión. El balón salta hacia arriba debido a la presión del agua, y el jugador lo agarra con la mano. A continuación se lleva a la posición de armado.

**2.6.1.3.- Por encima girando la mano.** También conocido como agarre superolateral, o “cuchara”. El jugador coloca la mano sobre la pelota, de modo que el centro de la palma se encuentre sobre el balón. Con una ligera presión sobre el balón, gira la mano de modo que la mano se encuentre debajo de la pelota, para continuar con el recorrido y llegar a la posición de armado.



**2.6.1.4.- Con la mano y antebrazo.** El jugador coloca la mano sobre el balón, de modo que estén en contacto con ella los dedos, la palma y la parte inferior del antebrazo. El brazo está flexionado por las articulaciones de la muñeca y el codo. La pelota se sostiene con las puntas de los dedos y el antebrazo. El deportista hace presión sobre la pelota, la cual hunde parcialmente en el agua, y en seguida levanta con rapidez la mano con el balón, flexionando el codo y extendiendo el mismo.



**2.6.1.5.- Con los dedos.** Es similar al agarre con los dedos y el antebrazo, sólo que en este caso se agarra con los dedos y no se acerca al antebrazo. Este agarre sólo puede ser empleado por los waterpolistas que tienen la mano grande y los dedos largos.

**2.6.1.6.- Por la parte anterior.** El agarre se realiza por la parte del balón más próxima a la cara del jugador. Con los dedos y la palma de la mano en la parte anterior del balón, se inicia un levantamiento del balón a la posición de armado. Al igual que en el agarre con los dedos, solo lo pueden realizar los jugadores que tienen la mano grande y los dedos largos.



## **2.7.- RECEPCIONES**

La recepción del balón es la acción técnica por la cual el jugador obtiene la posesión del balón y ésta se puede realizar de diversas formas según si el balón está en el aire o está en el agua.



### 2.7.1.- RECEPCIÓN DEL BALÓN A LA MANO

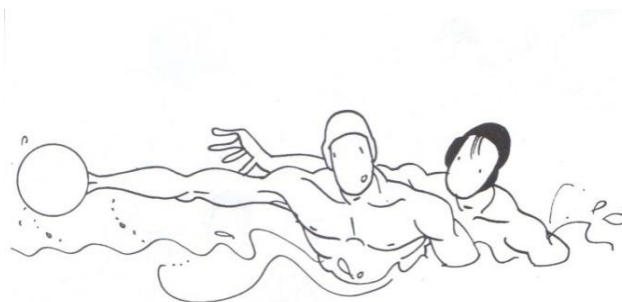
El contacto es directo con el balón, previo salto ó en actitud estática con una orientación frontal al compañero que efectúa el pase. La recepción se efectúa con una mano, por delante de la cabeza y amortiguando su velocidad en el transcurso del armado del brazo, a la vez que se efectúa el agarre. La otra mano equilibra la posición, durante el salto, la caída y la recepción.



### 2.7.2.- RECEPCIÓN DEL BALÓN AL AGUA

La recepción del balón al agua puede ser *directa o indirecta*.

**2.7.2.1.- Recepción indirecta.** Debido a la imposibilidad de agarre del balón en el transcurso de la amortiguación ó por encontrarse un adversario detrás nuestro, decidimos contactar con el balón en el aire por delante de nuestra cabeza y llevarlo al agua para resolver en agarre inferior, ó bien, en actitud dinámica con balón controlado. La otra mano equilibra la posición. Las piernas se disponen para lo descrito en las correspondientes actitudes de nado, según la situación.



**2.7.2.2.- Recepción directa.** El balón se recibe directamente entre medio de los brazos, por delante de la cabeza, estando el jugador en actitud dinámica y variando mínimamente su trayectoria ó dirección de ataque. El objetivo es el de conseguir la precisión del lanzamiento de balón a un compañero, así como el ajuste de la mano del receptor con el balón.



## **2.8.- PASES**

Es la acción de entregar el balón a un compañero mediante la ejecución correcta de un gesto técnico indicado.

Los tipos de pases son: directo, vaselina, medio revés, de revés, sueco, bossi, dos manos lateral, cuchara, volea.

### **2.8.1.-PASE DIRECTO O DE FRENTE**

Este pase se realiza cuando el jugador se encuentra en posición fundamental de PDB, en posesión de balón y en equilibrio. Se efectúa una rotación del cuerpo, orientándolo hacia la posición del compañero a quien va a entregar el balón. A continuación, el jugador con su brazo armado por detrás de la cabeza, lanza el balón hacia su destino mediante la extensión de brazo, antebrazo y mano. El pase directo puede realizarse mediante dos trayectorias: una trayectoria recta y una trayectoria parabólica.



El pase alto es un lanzamiento del balón de forma parabólica, elevado para evitar una intercepción contraria.

El pase tenso es aquel desplazamiento preciso de balón en línea recta ó con mínima trayectoria curva, para conseguir rapidez y efectividad de pase, a fin de descolocar una defensa contraria, de mejorar la ejecución de un contraataque, etc.

### **2.8.2.- PASE DE REVÉS**

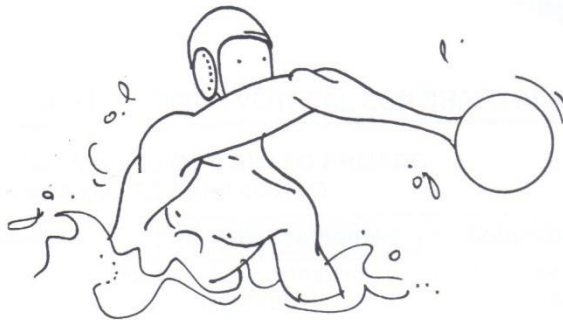
El jugador se encuentra de espaldas a la dirección del pase, o de lanzamiento a la portería, y la pelota la recibe delante de él.

Se puede agarrar el balón por encima, con la mano y el antebrazo, o por debajo por medio de un fuerte giro de la mano. Si se agarra por encima, o bien se eleva sobre el agua y entonces se lanza el brazo hacia atrás o se da la vuelta a la mano con el balón sobre la superficie del agua y después se inicia el lanzamiento. En esta posición, la pelota se encuentra delante del jugador. El brazo derecho está flexionado por el codo y hasta el momento de elevar la pelota sobre el agua, la mano tiene la palma hacia abajo. Al elevar el balón, la mano gira. En el momento en que se eleva la pelota, comienza un enérgico impulso hacia abajo de la mano izquierda y de las piernas.

Al principio del lanzamiento los hombros están sobre el agua y el jugador se encuentra de espaldas al objetivo.

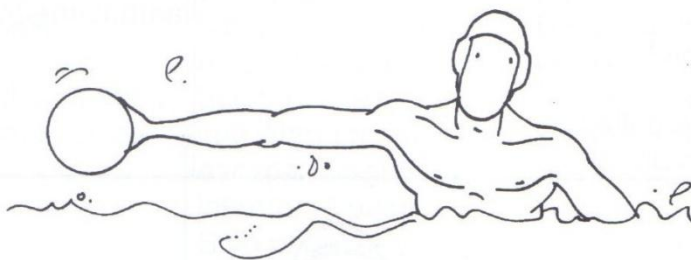
El lanzamiento se inicia con una enérgica torsión del tronco hacia la derecha. En mitad de este movimiento se comienza otro con el brazo derecho por el lado derecho. En el momento de lanzamiento se ejecuta un movimiento de impulso hacia la izquierda con el brazo izquierdo, reforzando la torsión del tronco hacia la derecha, por medio del hombro derecho.

La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.



### **2.8.3.- PASE DE MEDIO REVÉS O PASE LATERAL**

La ejecución es similar al revés, pero con la única diferencia de que la torsión del tronco para ayudar al recorrido del brazo que se extiende, es menor.



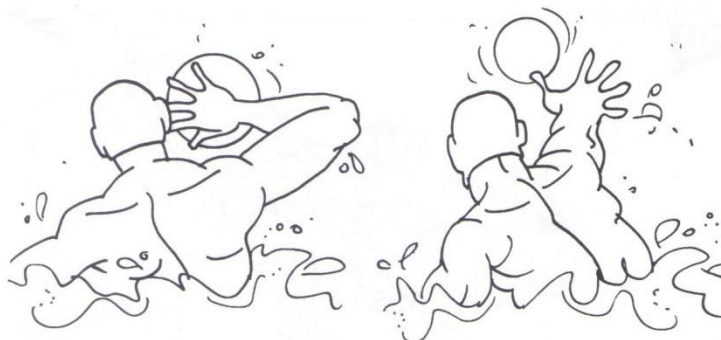
### **2.8.4.- PASE DE VASELINA**

Se utiliza en las situaciones que tengamos a un adversario en línea de pase. Es un pase con una trayectoria parabólica. La ejecución es similar al pase directo pero el cuerpo y el brazo se inclinarán hacia atrás, antes de efectuarse el impulso del

balón. El impulso es más suave, con lo que el balón llegara más lento, pero describiendo una trayectoria parabólica en el aire, antes de llegar al compañero.

#### **2.8.5.- PASE SUECO**

Con la posición de agarre por encima, se hunde el balón y cuando sube, el brazo gira en rotación externa, mirando al frente, con el dedo pulgar por debajo del balón, a la vez que el brazo está flexionado con el codo alto. En este momento, se efectúa el lanzamiento, con la extensión del brazo hacia adelante, coordinando con un fuerte impulso de piernas hacia atrás (tijeretazo) y empuje de todo el cuerpo hacia adelante. La mano libre apoya, presionando en el agua, para conseguir una mayor elevación del cuerpo. El balón lleva una trayectoria directa o en vaselina.



#### **2.8.6.- PASE BOSSI O A DOS MANOS**

Podemos realizarlo desde la posición de polo crol o de base, desde la cual con la mano apenas inmersa, extendida por debajo del balón en la palma de la mano hacia arriba, se levanta el balón. El otro brazo (brazo ejecutor), que se encuentra en posición armada de polo crol, golpeará el balón muy rápido con las puntas de los dedos. Es preciso dar un enérgico impulso de piernas hacia atrás (tijera) para ayudar a la elevación del cuerpo e impulso del balón hacia delante. La trayectoria del balón podrá ser directa o de parábola.



### **2.8.7.- PASE A DOS MANOS LATERAL**

Su ejecución es similar al pase a dos toques o Bossi, pero el balón es más elevado por la mano inmersa, para que el brazo ejecutor efectúe una rotación hacia afuera con el brazo flexionado para efectuar un impulso sobre el balón; extendiendo el brazo similar al medio revés. La trayectoria podrá ser directa o en vaselina.

### **2.8.8.- PASE DE CUCHARA**

Se utiliza para distancias cortas y puede ser lateral, de frente o hacia atrás. Desde una posición en desplazamiento o estática, se lanza el balón con mano en supinación. El impulso de la mano libre y de las piernas, ayudan a una elevación del tronco e impulso de la mano ejecutora en el sentido deseado. La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.



## **2.9.- JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN TIERRA Y EN AGUA.**

Como parte de alcanzar la forma deportiva en el periodo inicial, se realizan un gran número de actividades recreativas fuera y dentro del agua, por medio de las cuales se desarrollaran, las diversas habilidades y capacidades físicas que se aplicaran en un momento del juego.

Para el desarrollo de estas capacidades, se aplicaran varios métodos como son, el de trabajo cíclico, en circuito, en parejas o individual; Estos ejercicios estarán encaminados al desarrollo de la fuerza musculo – esquelética del futuro deportista, que respetando su edad, son dosificados en su aplicación, realizándolos de forma progresiva que van de los más fáciles a los más difíciles.

Estos juegos que se realizan, en tierra y en agua, están encaminados a evaluar el desarrollo de cada movimiento técnico a realizar, encaminado al juego de Polo Acuatico.

La evaluación se realizara por vencimientos, es decir una vez que se cumpla un periodo de tiempo, señalado como aceptable para alcanzar el conocimiento y aplicación de la técnica, se realizara una evaluación objetiva, para verificar el alcance logrado por los practicantes noveles, bajo los siguientes parámetros:

**Aceptable.-** Cuando el logro alcanzado en la realización del movimiento o gesto a plantear en la enseñanza, se ha cumplido en su totalidad.

**Poco aceptable.-** Cuando el gesto a realizar por el deportista se cumple a medias en la aplicación de la técnica del movimiento.

**Nada aceptable.-** Cuando el deportista culminando con un periodo de enseñanza en conjunto, no logra cumplir con la técnica adecuada del movimiento.

## **2.10.- EVALUACIÓN POR VENCIMIENTOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE NADO.-**

Durante el proceso de enseñanza aprendizaje, se realizan una serie de ejercicios encaminados a su aplicación en el agua, con los que el futuro deportista alcanzara a realizar una gama de movimientos que le permitirán, flotar, elevarse y desplazarse.

Esta evaluación, se realiza por vencimientos, es decir cumplir los objetivos acorde al desarrollo del plan de enseñanza que se realiza, el cual el instructor o monitor espera lograr en clase, como es la aplicación correcta del movimiento, de piernas y de brazos, cumpliendo el proceso de enseñanza, paso a paso y con ejercicios que van de menor a mayor grado de dificultad, considerando alcanzado el objetivo una vez que el alumno logre realizarlo correctamente.

Cada técnica de nado es de suma importancia, ya que por medio de su aplicación correcta, el futuro deportista lograra desempeñarse de manera óptima en un juego real en forma individual y de conjunto.

Para su evaluación de los vencimientos, se han considerado 3 parámetros de referencia como se detallan a continuación.

<b>ACEPTABLE</b>	Cuando el logro alcanzado en la realización del movimiento o gesto a plantear en la enseñanza, se cumple en su totalidad.
<b>POCO ACEPTABLE</b>	Cuando el gesto a realizar por el deportista se cumple a medias con la técnica aplicada.
<b>NADA ACEPTABLE</b>	Cuando el deportista durante un periodo de enseñanza de la técnica en conjunto, no logra cumplir con la técnica adecuada del movimiento.



## **2.11.- EVALUACIÓN DE DOMINIO, PASES Y AGARRE DEL BALÓN.-**

En el nivel inicial el proceso de enseñanza, correspondiente al dominio y agarre del balón, es uno de los factores más importantes del proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que por medio de la correcta aplicación de las diferentes técnicas de agarre del balón, podrá realizar un correcto pase de media o corta distancia, del cual dependerá el éxito a concretar un pase o gol en la portería contraria.

La evaluación objetiva de dominio de pases y agarres del balón, están sujetos a los gestos técnicos propios de cada movimiento, por lo que se considerara de suma importancia la aplicación y ejecución de los mismos, durante el proceso de enseñanza.

Existen diferentes formas de nado con balón y agarres del mismo, en forma pasiva y activa, por lo que se considerara:

## **2.12.- POSICIÓN DEL CUERPO.-**

Se considerara la correcta posición del cuerpo en el nado de crol, manteniendo un ritmo continuo y de movimientos cíclicos de los brazos y de la patada, en el desplazamiento y manejo del balón.

## **2.13.- DIFERENTES AGARRES DEL BALÓN.-**

Se considerara de suma importancia el correcto manejo del balón, la posición de la mano en cada forma de agarre del balón, sea sobre o debajo del mismo, según la condición y tamaño de la mano del deportista.

## **2.14.- DIFERENTES PASES DEL BALÓN.-**

Se observara el gesto técnico en los diferentes pases del balón, considerando siempre la culminación del mismo, en el recorrido del recobro del balón al punto de posición armado y su culminación en la extensión del brazo en la posición de tiro.



## **2.15.- VISIÓN DE LA CANCHA Y APLICACIÓN DE FORMAS JUGADAS.-**

Uno de los factores de adaptación del proceso de enseñanza en el periodo inicial, es el de que el educando, conozca y domine su cuerpo en medio en que se encuentra, y logre por medio de las técnicas de nado y patadas de elevación y desplazamiento, mantener una visión de su entorno.

Por medio de las cuales podrá tomar según el caso acciones de defensa y ataque. Y aplicar según requiera de la protección del balón para su seguida ejecución de las diversas formas jugadas, o sistemas de juego, en relación a sus compañeros.

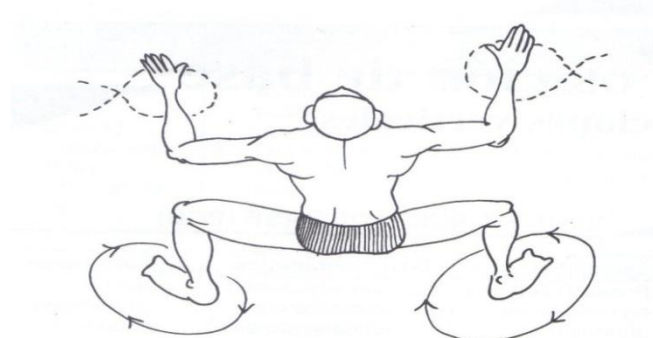
## 2.16.- PATADA DE PISTÓN DEL POLO ACUÁTICO.-

En el Polo Acuático, el movimiento de pies y piernas, es un factor determinante, por medio de ellas se puede mantener en flotación el cuerpo, se puede elevar o saltar dentro del agua.

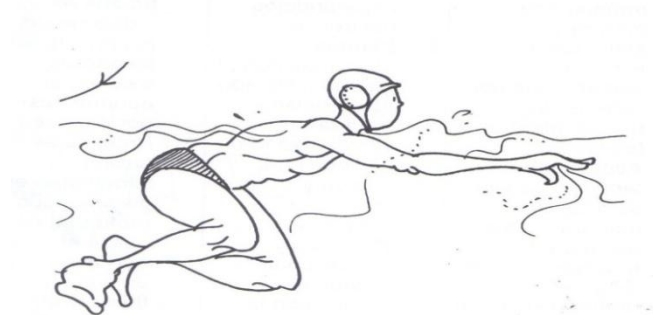
Su nombre de patada de “Pistón” nace por su similitud a la del pistón del motor del carro o patada de “Batidora” parecida a las aspas de la batidora de cocina.

Su aprendizaje, se realiza con ejercicios fuera del agua, para visualizar y mecanizar el movimiento, para luego realizarlo sentado en el borde de la piscina y luego continuar su aplicación dentro del agua.

Su mecánica es individual en cada pierna, las cuales se alternan en movimientos de círculos concéntricos que se realizan desde la rodilla hacia los tobillos, manteniendo el pie en pronación hacia a fuera como el nado en estilo braza.



*Posición de base*



*Posición de base lateral*

**a).-La posición del tronco de forma vertical,** y por medio de la patada de pistón el cuerpo se eleva para realizar un pase o buscar bloquear el mismo.



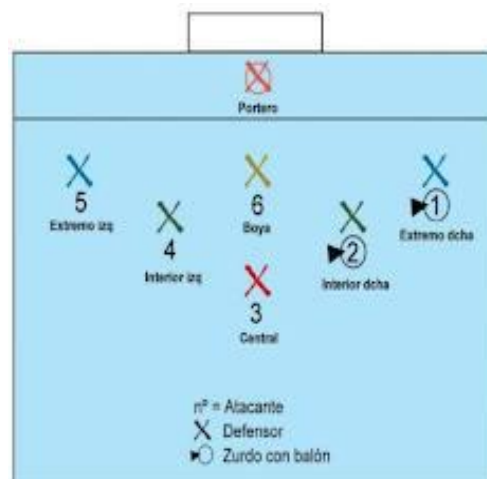
**b).- La posición base,** consiste en la posición del cuerpo inclinado hacia adelante, por medio del cual apoyado en la patada de pistón, podrá realizar saltos y desplazamientos hacia adelante.



## **2.17.- NOCIONES ELEMENTALES DEL JUEGO DE POLO ACUATICO**

El juego en el nivel inicial, comprenden únicamente de carácter formativo, es decir de conocer que posiciones tienen los jugadores y el lanzamiento de la pelota a la portería, no es de carácter fundamental el desarrollo de sistemas de formas jugadas, sino los logros alcanzados en el desarrollo del juego.

Se considera importante, es la ubicación dentro de la cancha, ya que al igual que en el fútbol, el Polo Acuático, cuenta con zonas numeradas en la defensa y el ataque, que sirven para orientar la ubicación dentro del campo de juego, con una formación siguiendo las manecillas del reloj, y se numeran del 1 al 6.



## 2.18.- REGLAS ELEMENTALES DEL POLO ACUÁTICO.\_

El Polo Acuático, al igual que todas las disciplinas deportivas, cuenta con un reglamento específico, el cual lo rige la FINA (FEDERACION INTERNACIONAL DE NATACION), igualmente estos reglamentos son cada 5 años analizados y modificados, según se requiera, puesto que hoy en día el Polo Acuático, aplica un juego más dinámico, en velocidad y táctica de juego.

El reglamento de polo Acuático, cuenta con 25 artículos, los mismos que están bien detallados en el reglamento Fina.

Pero existen reglas especiales en los que el jugador novel, debe de considerar de suma importancia para su cumplimiento en el juego.

Estas reglas de juego deberán ser aplicadas de una forma flexible, pero claras en los deportistas de iniciación deportiva, las cuales se irán imponiendo en cada uno de los niveles con mayor exigencia.

## **2.19.- REGLAMENTO DE POLO ACUATICO**

Como en el resto de modalidades de natación, existe una estricta reglamentación que confecciona la Federación Internacional de Natación (FINA). En el siguiente cuadro te mostramos las acciones más comúnmente sancionadas.

Las reglas más importantes son:

- Cada equipo está compuesto por 13 jugadores, 7 para jugar (uno de ellos el portero) y 6 de reserva.
- Al comenzar cada período del partido, los jugadores se colocarán en sus respectivas líneas de gol (figura 2), separados como mínimo un metro entre sí. A la señal del árbitro un elegido de cada equipo nadará hacia el centro del campo para hacerse con la pelota. A partir de ese momento se jugarán 4 tiempos de 7 minutos de juego efectivo cada uno, el tiempo se detendrá cuando la pelota no está en juego. Entre tiempo y tiempo habrá 2 minutos de descanso.
- Si el resultado final fuera de empate, y fuera necesario un ganador, se disputará una prórroga después de un descanso de cinco minutos. La prórroga consistirá en dos períodos de tres minutos con un intervalo de un minuto para que los equipos puedan cambiar de lado. En caso de persistir el empate, habrá un descanso de un minuto, después del cual se iniciará un tercer período de la prórroga, y el partido se acabará cuando se marque un gol.
- Cada uno de los equipos no puede retener la posesión del balón durante más de 35 segundos de juego efectivo, sin lanzar a la portería contraria; de superar este tiempo se considerará una falta ordinaria.
- Ningún jugador, excepto el portero, cuando está defendiendo una portería en una piscina con poca profundidad, puede andar o usar el fondo de la piscina ni hundir la pelota por debajo de la superficie del agua.

- Los jugadores no deben impedir el libre movimiento de los adversarios, salvo el del jugador que tenga la pelota.
- Los jugadores pueden mover la pelota con cualquier parte del cuerpo, pero sólo pueden usar una mano a la vez (con la excepción del portero) y no pueden utilizar los puños cerrados.
- Los miembros de cada equipo deberán llevar gorros de diferentes colores para facilitar su identificación; las reglas oficiales estipulan blanco para un equipo, azul para el otro y rojo para los porteros.

### 2.19.1. Faltas.-

<b>FALTAS COMUNES EN EL WATERPOLO</b>	
<b>Faltas ordinarias</b>	<b>Faltas graves</b>
Tocar el suelo o las paredes de la piscina.	Balancear la portería para evitar un posible gol.
Sujetar la pelota debajo del agua	Golpear al contrario.
Golpear la pelota con el puño cerrado.	Detener un gol dentro del área.
Jugar la pelota con las dos manos (esto solo está permitido al portero).	Sujetar o agarrar a un rival que no tiene la pelota.
Un equipo mantiene la posesión más de 35 segundos sin lanzar a portería.	

Por estas infracciones se imponen faltas: una falta leve da lugar a un tiro libre y una falta grave otorga al oponente un tiro libre desde la línea de cuatro metros (pudiendo defender la portería sólo el portero) o la expulsión de un jugador durante 20 segundos, o hasta que se marque un gol, o hasta que el equipo defensor vuelva a tener posesión de la pelota, lo que ocurra en menor tiempo. Cuando un jugador acumula tres faltas graves, debe ser reemplazado por un sustituto.

Todos los jugadores de waterpolo tienen una muy buena base de natación, en la cual se dominan todos los estilos, crol, braza, espalda y mariposa. También es muy importante tener un gran sentido de la orientación.

### **2.19.2. Prohibiciones del juego**

Las faltas están castigadas según la gravedad y el sitio en el que se cometan, con un golpe franco indirecto, un penalti o la expulsión.

1. Introducir el balón debajo del agua.
2. Sujetarse de los bordes de la piscina o de los polos de la portería durante el juego.
3. Pegar a la pelota con el puño cerrado.
4. Alejarse más de 4 de la línea de gol (para el portero).
5. Empujar o desbloquear a un adversario que no está en posesión de la pelota.
6. Dar patadas.
7. Tocar el balón con las dos manos.
8. Situarse a menos de dos metros de la línea de gol cuando no está en posesión de la pelota.

### **2.19.3.- Posiciones de juego**

En el campo solo pueden haber 6 jugadores y el portero en cada equipo, las posiciones cambian o varía según como se encuentre la situación del partido, los jugadores deben de saber cómo moverse en cualquier de las posiciones a pesar de especialista en una específica. Las posiciones del juego polo acuático se dividen en tres, ataque, defensa y portería.

**El ataque:** los jugadores se sitúan en la portería contraria a una distancia no menor de 6 metros; el boya se sitúa en el centro del ataque y a una distancia de unos dos metros de la portería contraria; cuando un defensor es expulsado y el equipo contrario posee un jugador más la disposición de ataque puede variar, este aspecto dependerá de cómo plantee el entrenador el partido.

**Portería:** el portero tiene como función principal parar los goles, es decir, bloquear el balón y rechazarlo para impedir que le anoten un gol. Posee algunos privilegios que el resto de su equipo no tiene, siempre y cuando permanezca en la zona de 5 metros delante de su portería; el portero es el único jugador que puede



golpear el balón a puño cerrado o tocarlo con las dos manos; a su vez es el único que puede tocar el fondo de la piscina aunque esto no es habitual. El reglamento le impide pasar la mitad del campo, pero puede dar el primer pase del ataque.

**Defensa:** aquí los jugadores se sitúan de la misma manera que los atacantes pero defendiendo su portería; en caso de que la defensa se encuentre en inferioridad numérica se realiza lo que se conoce como “bloqueo de brazos” en donde se trata de impedir que el atacante vea con claridad hacia dónde va a dirigir el balón.

### **Puestos en el campo de juego**

Aunque el entrenador siempre decide los lugares o puestos de sus jugadores, la reglamentación es la misma para todos los jugadores, por norma y por su eficacia se suelen utilizar los siguientes puestos:

- **El boyo:** es el puesto más característico del waterpolo, suele ser el jugador más corpulento, más inteligente y con más potencia de tiro. Se tiene que situar cerca de la portería, a dos o tres metros. Su función es finalizar las jugadas. Al tener esta faceta de organizador tiene que jugar gran parte del tiempo de espaldas a la portería.
- **Extremos:** suelen ser dos, uno a cada lado de la portería, lo ideal que el extremo 1, el derecho, sea zurdo. Deben jugar con el boyo e intentar estar en línea despejada con él.
- **Central:** este se sitúa en la misma línea que el boyo pero a más distancia de la portería, por ello tiene que tener un buen control de los pases largos.
- **Laterales:** colocados entre el boyo y los extremos. A media distancia de la portería su función es la de penetración y la de dinamización, por lo que tienen que ser técnicos y rápidos.

## **2.20.- IMPLEMENTACION DEL POLO ACUATICO.-**

### **2.20.1.- La pelota:**



Es un balón de goma que dispone de una cámara de aire con válvula de cierre automática. Deberá ser impermeable, sin costuras externas, ni recubrimiento de grasa o similar.

El peso de la pelota no es superior a 450 gramos ni inferior a 400. La circunferencia del balón está comprendida entre 68 y 71 centímetros y su presión es de 90 a 97 kPa. Para los encuentros masculinos.

Para los femeninos, la circunferencia del balón estará comprendida entre 65 y 67 cm y su presión será de 83 a 90 kPa.

### **2.20.2.- Gorros:**



Los gorros de los dos equipos serán de diferente color, aprobado por los árbitros, y que contraste con el color de la pelota. Los árbitros podrán requerir a un equipo que utilice gorros blancos o azules. Los porteros usarán gorros rojos. Los gorros irán atados bajo la barbilla y, si un jugador pierde el gorro durante el juego, se lo volverá a poner en la siguiente parada apropiada del juego cuando su equipo esté en posesión de la pelota. Los gorros deberán llevarse puestos durante todo el encuentro.

Los gorros dispondrán de protectores maleables para las orejas que serán del mismo color que los gorros de los equipos, excepto el portero que podrá usar protectores rojos.

Los gorros irán numerados a ambos lados con números de 0,10 m. de altura. El portero usará el gorro con el número 1, mientras que el resto de jugadores llevarán la numeración del 2 al 13. El portero suplente debe llevar un gorro rojo con el número 13. Ningún jugador podrá cambiar su número de gorro durante el partido, excepto con permiso del árbitro y notificándolo a la secretaría. En encuentros internacionales, el gorro puede mostrar en su parte frontal las tres letras del código internacional del país y la bandera nacional. El código del país será de 0,04 metros de altura.

### **2.20.3.- Porterías:**



*Portería oficial JJ.OO. Sydney 2000*

Los dos postes y el travesaño de la portería deberán ser rígidos, de sección rectangular de 0,075 metros, hacia el campo de juego y deberán estar pintados de color blanco. Las porterías deberán situarse sobre la línea de gol, equidistante de ambos extremos de la misma y a no menos de 0,30 m del límite de la piscina. La anchura interior de la portería será de 3 metros.

Cuando la profundidad del agua sea de 1,5 metros o mayor, la parte inferior del travesaño se situará a 0,90 m de la superficie del agua. Cuando la profundidad del agua sea inferior a 1,50 metros, la parte inferior del travesaño distará 2,40 metros del fondo de la piscina.

Las redes deben sujetarse a los postes y el travesaño de la portería, de manera que cierren completamente el espacio de la misma, dejando al menos, una distancia de 0,30 m hacia atrás desde la línea de gol.

## **2.21.- ETAPAS DE APRENDIZAJE DEL POLO ACUATICO.-**

Se consideran fases a aquellas etapas de enseñanza – aprendizaje que marcan en el deportista un avance de conocimiento y asimilación del mismo, basado en el desarrollo del deportista, aplicando correctamente las técnicas de los diversos movimientos del cuerpo en el agua.

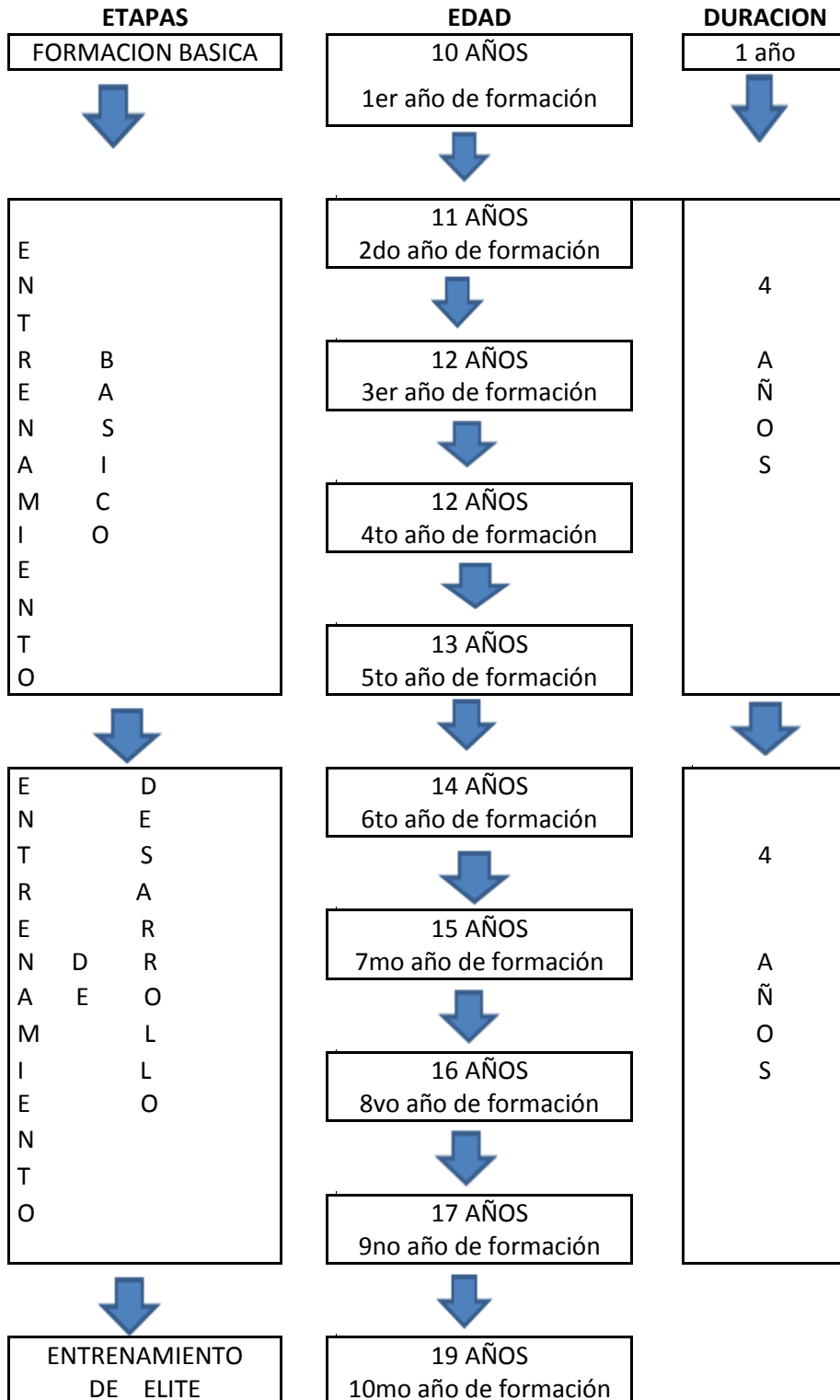
Cada etapa, comprende un objetivo fundamental al cual se llegara luego de cumplir con una serie de ejercicios de aplicación al polo acuático, los mismos que van desde el más fácil al más complicado en su ejecución.

Estas etapas comprenden aproximadamente de 12 a 16 meses, tiempo en el cual el deportista deberá desarrollar y afianzar los conocimientos técnicos de los movimientos a aplicarse en el campo de juego.

Durante cada etapa se desarrollaran pruebas por vencimientos, en las que de una forma objetiva y por tiempo de ejecución se considerara que el deportista ha asimilado positivamente el conocimiento planificado para esa fase.

Estas etapas comprenden desde su inicio como deportistas noveles hasta el máximo nivel que es el de elite, tiempo en que el deportista a su paso ira evolucionando tanto a nivel físico, como técnico y táctico.

**ETAPAS DE FORMACION**



## **2.22.- DESARROLLO PSICOLÓGICO EN EL JUGADOR DE POLO ACUÁTICO**

Dentro del desarrollo psicológico del niño, en la etapa de formación deportiva, se producen varios cambios como son:

### **Preparación moral – volitiva**

La preparación del deportista se basa en la educación de las cualidades volitivas como:

- **Claridad de objetivo:** Conocer el objetivo de las lecciones que se le han impartido y poner su fuerza para cumplir con estas. (Desarrollo deportivo)
- **Constancia:** Vencer las dificultades emergentes en el continuo recorrido para el cumplimiento del objetivo. (Cumplir con reglas pre establecidas en el entrenamiento)
- **Decisión y valor:** Durante el juego debe tomar decisiones de manera improvisada y llevarlas a cabo de forma práctica, aplicando la técnica que requiera. (Responsabilidad en su actuar)
- **Firmeza y autodomínio:** Mantener la calma y actuar en situaciones repentinas que resulten complejas, incluso al borde de la extenuación. (Carácter personal)
- **Independencia e individualidad:** Poder tomar decisiones por sí mismo en las diferentes etapas superarlas y tratar de ponerlas a su favor. (Eficiencia en su accionar)

Cada una de estas cualidades dan al futuro jugador de Polo Acuatico, la característica de ser un ente individual en su accionar, en la toma de decisiones, al realizalo con un solo objetivo, cual es el de complementarse con los demás integrantes, en busca del bien común, que es el de alcanzar el triunfo.

## **2.23.- FUNDAMENTACION LEGAL.-**

### **2.23.1.- CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA**

#### **LIBRO PRIMERO LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO SUJETOS DE DERECHOS**

##### **Capítulo III**

###### **Derechos relacionados con el desarrollo**

**Art. 48.-** Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

El Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia dictará regulaciones sobre programas y espectáculos públicos, comercialización y uso de juegos y programas computarizados, electrónicos o de otro tipo, con el objeto de asegurar que no afecten al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

## **2.23.2.- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

### **Sección cuarta**

#### **Cultura y ciencia**

**Art. 23.-** Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

## **2.24.- DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.-**

- **DESARROLLO FÍSICO.-** Capacidad del organismo para desarrollar una actividad de fuerza/velocidad.
- **CUALIDADES MORALES.-** Son valores y principios de la formación de la persona.
- **COMPONENTES.-** Parte de un todo / Guía de trabajo o actividades a realizar.
- **COMPETICIÓN.-** Acción de realizar una actividad con el objetivo de ser primero o mejor.
- **VOLUNTAD.-** Realizar una actividad por deseo propio, con disfrute de participar en ella.



- **PREPARACIÓN FÍSICA.-** Proceso de desarrollo del organismo, mediante un programa de rutina de ejercicios de fuerza e intensidades variables.
  
- **CAPACIDAD AEROBIA.-** Acción del organismo de realizar actividades de una forma eficiente con un consumo de oxígeno igual al requerido en una acción física.
  
- **REPETICIONES.-** Acción de realizar una actividad de una forma consecutiva, según las veces señaladas.
  
- **VENCIMIENTOS.-** Objetivos señalados a realizar en un tiempo, estimado necesario a cumplir lo señalado.

### 3.- MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1.- DISEÑO DE INVESTIGACION.-

Considerando las características que posee esta disciplina deportiva como lo es el Polo Acuático, cabe mencionar que la información **bibliográfica** y la **experiencia del conocimiento** de los instructores proporcionarán el **aval técnico y metodológica** para la presente investigación que será de carácter aplicada, se ejecutará como **estudio de campo** cuya finalidad estará diseñada para difundir la importancia y el desarrollo deportivo de esta disciplina.

**3.2.- TIPOS DE INVESTIGACION.-** Este trabajo muestra características para ser considerado:

- ✓ **Descriptivo.-** Al admitir la peculiaridad específica de la disciplina deportiva, cuya práctica merece especial atención para los principiantes, así como detectar criterios en cuanto a conocimiento técnico.
- ✓ **Exploratorio.-** Desde el momento en el que se trata de un deporte que ha sido desatendido y muy poco practicado e investigado y con suficiente dosis de originalidad e innovación.
- ✓ **Explicativo.-** Ante las expresiones detalladas de las características de la disciplina deportiva que requiere de la consistencia del aspecto técnico y táctico.
- ✓ **Correlacional.-** Puesto que se apropia de las ideas establecidas en los otros tipos de investigación, para combinar las características detectadas y proponer las soluciones al problema seleccionado.

### **3.3.- MÉTODOS.-**

En este tipo de trabajos de investigación se remarca la importancia y aplicación del **método científico**, puesto que considera cada una de sus etapas para la estructuración de la **investigación confiable**; por otra parte, la involucración de datos **estadísticos**, así como la metodología que incorpora el **análisis-síntesis** de la información con que se cuenta.

### **3.4.- UNIVERSO.-**

El Universo está conformado por 30 niños, entre 10 y 12 años de los 6to y 7mo año de educación básica, inscritos para los curso de natación de verano, quienes realizarán las prácticas en horarios vespertino de lunes a viernes, en la piscina Alberto Vallarino de la ciudad de Guayaquil. Se empleará el 100% del universo considerado para este estudio.

#### **3.4.1.- LUGAR DE INVESTIGACION.-**

El presente proyecto, se realizará en las instalaciones de la FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS, piscina Alberto Vallarino, ubicada en las calles José Mascote y Vélez, de la ciudad de Guayaquil, la cual cuenta con la infraestructura e implementación necesaria, como son balones, portería y gorros.

#### **3.4.2.- PERIODO DE LA INVESTIGACION.-**

El periodo de desarrollo de este proyecto se realizara en el primer semestre del 2013 con escolares de 10 a 12 años del 6to y 7mo año de educación básica, inscritos en el curso de verano a efectuarse en la piscina Alberto Vallarino de la FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS.

### **3.5.- RECURSOS.-**

#### **3.5.1.- Talento humano**

El profesor/instructor, así como los participantes monitores, quienes cumplirán un factor importante en el desarrollo de este programa, deberán observar detalladamente el cumplimiento paso a paso del desarrollo de los componentes para lograr alcanzar el objetivo de enseñanza.

#### **3.5.2.- Recursos Físicos.-**

Para el desarrollo metodológico de la disciplina de Polo Acuático se utilizaran:

- ✓ Piscina
- ✓ Pito
- ✓ Registro de participantes.
- ✓ Tablas de flotación.

## 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

### 4.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA:

#### *EN RELACIÓN AL DEPORTE*

#### 1. ¿Cree usted que es importante la difusión del Polo Acuático?

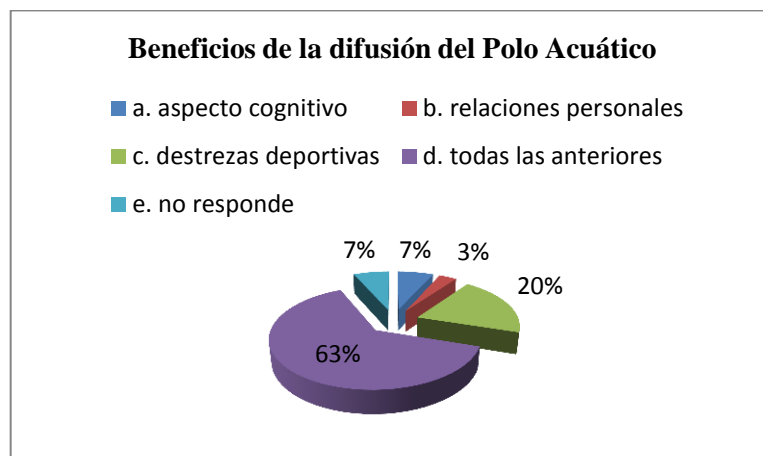
Cuadro N° 1

a. Aspecto cognitivo	2
b. Relaciones personales	1
c. Destrezas deportivas	6
d. Todas las anteriores	19
e. No responde	2

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Boris Morales Fischer

Gráfico N° 1



### INTERPRETACIÓN

El 7% de los encuestados considera que el polo Acuático beneficia el aspecto cognitivo de niños y jóvenes, que el 3% refleja el desarrollo de las relaciones personales, el 20% expresa que el Polo Acuático fortalece las destrezas deportivas, mientras que el 63% de los encuestados sostienen que la difusión del Polo Acuático desarrolla todas las anteriores y apenas un 7% se resiste a responder por desconocimiento.

**2. Considera que el instructor o monitor, debe dominar la metodología del Polo Acuático:**

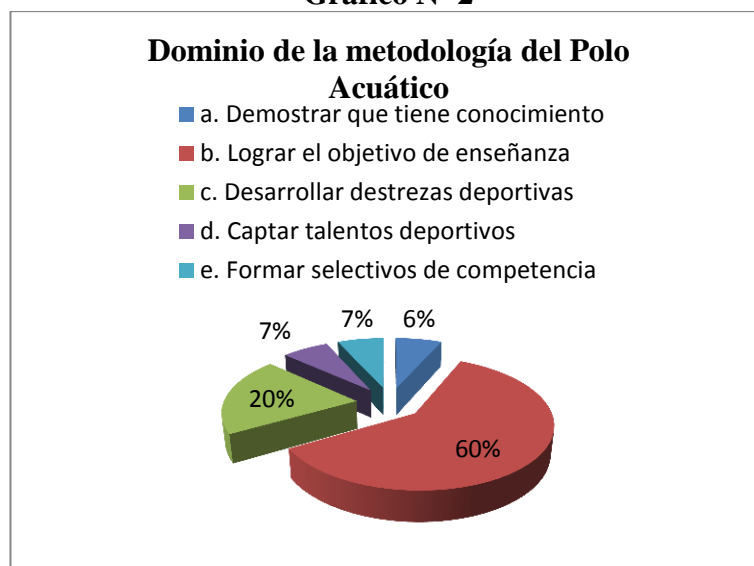
**Cuadro N° 2**

a. Demostrar que tiene conocimiento	2
b. Lograr el objetivo de enseñanza	18
c. Desarrollar destrezas deportivas	6
d. Captar talentos deportivos	2
e. Formar selectivos de competencia	2

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 2**



**INTERPRETACIÓN**

El gráfico recoge que el 6% asegura que la metodología del Polo Acuático sirve para demostrar que el instructor tiene conocimiento, en tanto que el 60% afirma que es posible el logro de los objetivos de enseñanza, un 20% asegura que sólo desarrolla destrezas deportivas, el 7% está a la caza de talentos y un 7% se encuentra con la disposición de formar selectivos de competencia en Polo Acuático.

### 3. El logro de objetivos en los deportistas, regularmente depende de:

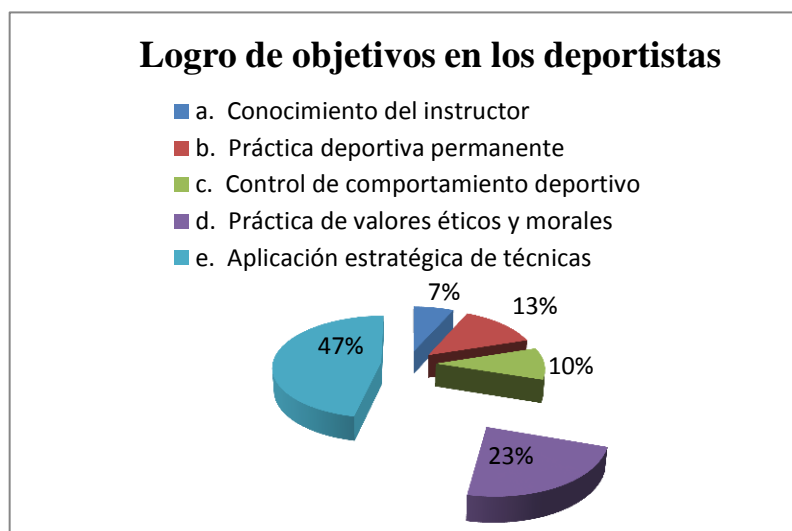
**Cuadro N° 3**

a. Conocimiento del instructor	2
b. Práctica deportiva permanente	4
c. Control de comportamiento deportivo	3
d. Práctica de valores éticos y morales	7
e. Aplicación estratégica de técnicas	14

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 3**



### INTERPRETACIÓN

En la representación gráfica se observa un 47% cree que los objetivos en los deportistas se cumplen cuando se aplica estratégicamente las técnicas, el 23% asegura que la práctica de valores éticos y morales, un 13% expresa que el logro se encuentra en la práctica permanente del Polo Acuático, el 10% manifiesta que la actividad deportiva logra el control de comportamiento en niños y jóvenes mientras que el 7 % confía el logro de objetivos exclusivamente al conocimientos del instructor, lo que deja en evidencia que junto al conocimiento está la aplicación estratégica de la metodología.

**4. Los instructores o monitores deben manejar fundamentos de la psicología aplicada a la práctica deportiva.**

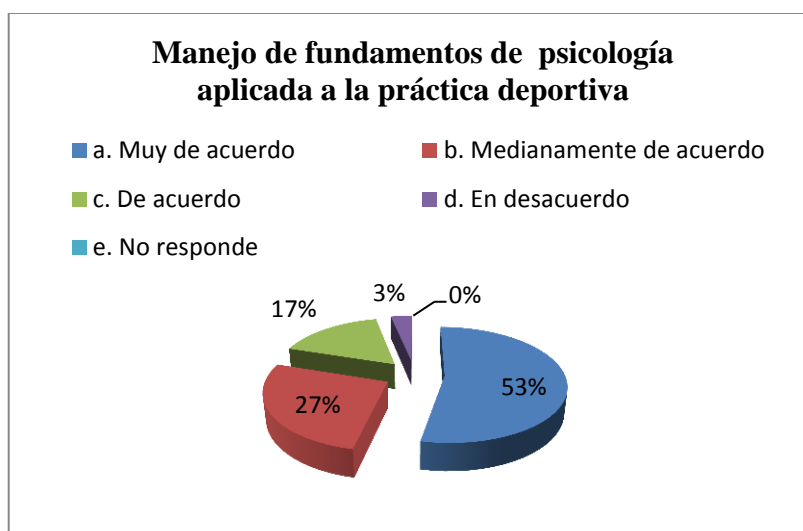
**Cuadro N° 4**

a. Muy de acuerdo	16
b. Medianamente de acuerdo	8
c. De acuerdo	5
d. En desacuerdo	1
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 4**



**INTERPRETACIÓN**

El 53% de los encuestados está muy de acuerdo con el manejo de los fundamentos psicológicos en el deporte, el 27% considera estar medianamente de acuerdo con la base psicológica del instructor, el 17% apunta estar de acuerdo con este elemento de formación deportiva, mientras que el 3% no considera necesario el fortalecimiento emocional en los deportistas.



## ***EN RELACIÓN AL INSTRUCTOR/MONITOR***

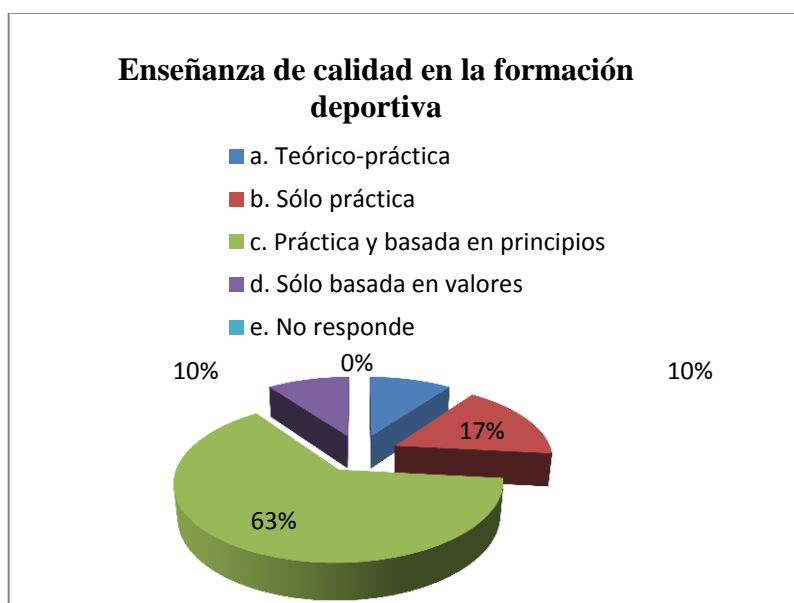
**5. La enseñanza de calidad en la formación de los deportistas debe caracterizarse por ser:**

**Cuadro N° 5**

a. Teórico-práctica	3
b. Sólo práctica	5
c. Práctica y basada en principios	19
d. Sólo basada en valores	3
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia  
**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 5**



### **INTERPRETACIÓN**

El 63% de los encuestados consideran que la enseñanza de calidad se fundamenta en la práctica apoyada en principios, el 17% cree que sólo debe ser práctica deportiva, el 10% cree que debe combinarse la teoría y la práctica, mientras que el otro 10% sostiene que la enseñanza sólo debe estar basada en principios.

**6. Tipo de metodología que deben dominar los instructores para desarrollar habilidades en los deportistas.**

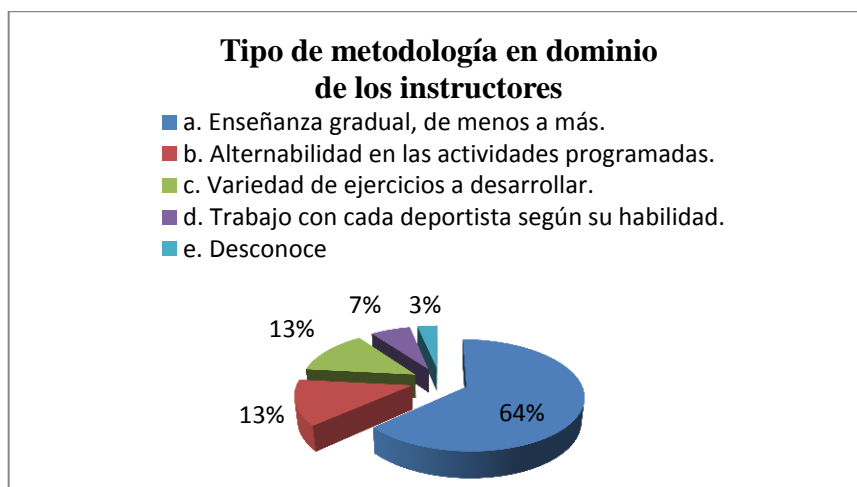
**Cuadro N° 6**

a. Enseñanza gradual, de menos a más.	19
b. Alternabilidad en las actividades programadas.	4
c. Variedad de ejercicios a desarrollar.	4
d. Trabajo con cada deportista según su habilidad motora.	2
e. Desconoce	1

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 6**



**INTERPRETACIÓN**

De acuerdo al gráfico, se refleja que el 64% de los encuestados consideran que la enseñanza debe ser gradual, de menos a más, un 13% considera la Alternabilidad en las actividades, otro 13% induce que la variedad de ejercicios es lo acertado, mientras que el 7% apunta a que debe ser un trabajo individualizado y un 3% desconoce la temática metodológica del deporte.

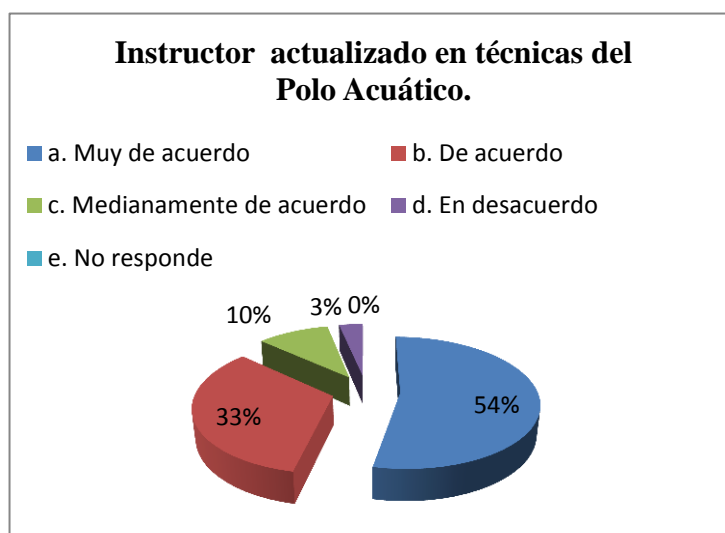
**7. El instructor o monitor, deberá estar actualizado en las diferentes técnicas del Polo Acuático.**

**Cuadro N° 7**

a. Muy de acuerdo	16
b. De acuerdo	10
c. Medianamente de acuerdo	3
d. En desacuerdo	1
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia  
**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 7**



**INTERPRETACIÓN**

El 54% de los encuestados están muy de acuerdo que el instructor o monitor, debe estar actualizado en técnicas del Polo Acuático, un 33% está de acuerdo con la actualización técnica. El 10% ha expresado estar medianamente de acuerdo con la preparación del instructor y tan sólo un 3% manifiesta estar en desacuerdo con la preparación técnica del monitor.

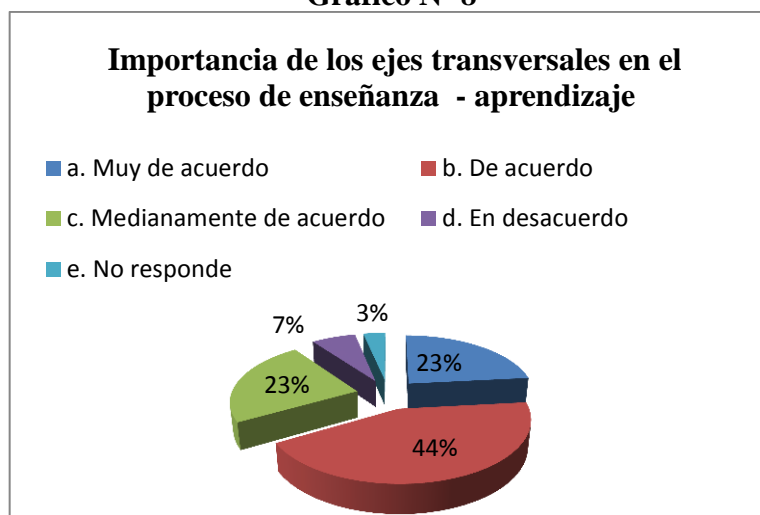
**8. Es de vital importancia el manejo de los ejes transversales en el proceso de enseñanza - aprendizaje para fomentar el buen trato entre instructores y deportistas.**

**Cuadro N° 8**

a. Muy de acuerdo	7
b. De acuerdo	13
c. Medianamente de acuerdo	7
d. En desacuerdo	2
e. No responde	1

**Fuente:** Padres de Familia  
**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 8**



### INTERPRETACIÓN

El 44% de los encuestados expresa estar de acuerdo con la importancia que tienen los ejes transversales durante el proceso de aprendizaje, el 23% manifiesta estar muy de acuerdo con este tipo de actividad, otro 23% refleja que medianamente de acuerdo se sienten con el proceso, el 7% indica estar en desacuerdo mientras que un escaso 3% no responde al cuestionamiento.

## ***EN RELACIÓN A LOS BENEFICIOS FÍSICOS***

### **9. Beneficios físicos factibles de lograr, con la aplicación del proceso de enseñanza – aprendizaje en el Polo Acuático.**

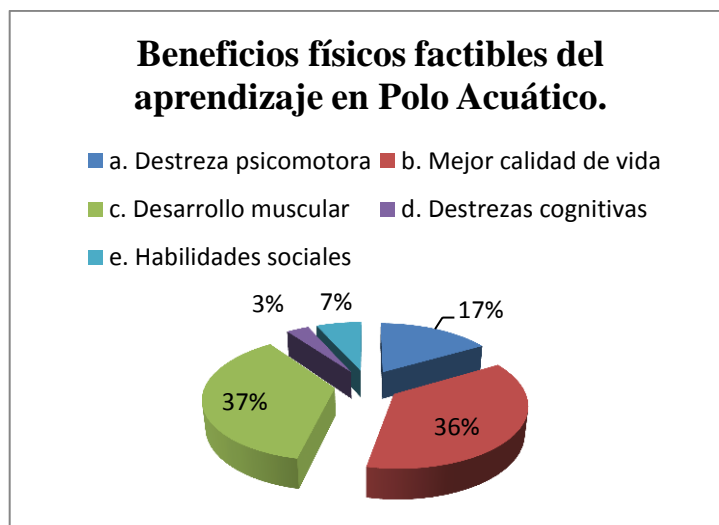
**Cuadro N° 9**

a. Destreza psicomotora	5
b. Mejor calidad de vida	11
c. Desarrollo muscular	11
d. Destrezas cognitivas	1
e. Habilidades sociales	2

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 9**



### **INTERPRETACIÓN**

Según el gráfico, el 37% de los encuestados considera que el beneficio físico se encuentra en el desarrollo muscular de los deportistas, el 36% expresa que se mejora la calidad de vida, un 17% asegura que desarrolla destreza psicomotora, el 7% fomenta las habilidades sociales y apenas un 3% contribuye con las destrezas cognitivas.

**10. Influyen las habilidades verbales del instructor o monitor, en el esclarecimiento de la comunicación con los deportistas.**

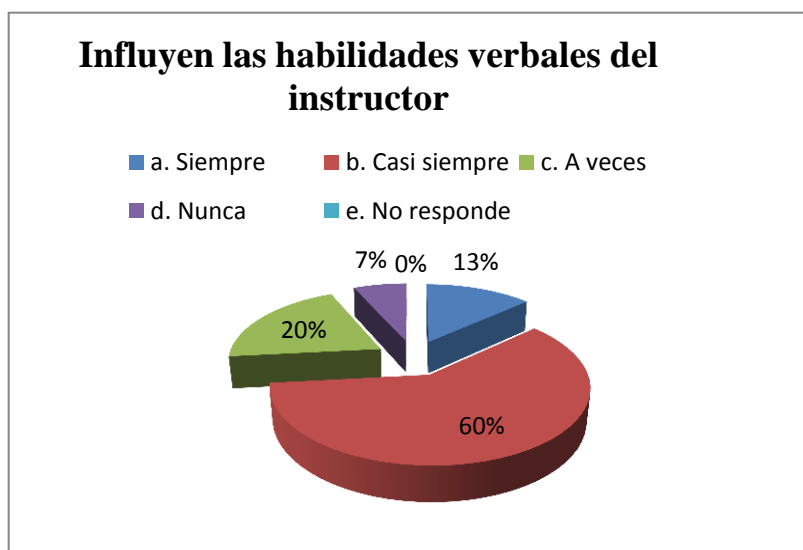
**Cuadro N° 10**

a. Siempre	4
b. Casi siempre	18
c. A veces	6
d. Nunca	2
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 10**



**INTERPRETACIÓN**

Cuando el 60% expresa que casi siempre influyen las habilidades verbales del monitor en la comunicación, el 20% apunta a que a veces influyen las habilidades verbales del instructor en las acciones de los deportistas, el 13% deja en claro que siempre influye las habilidades verbales en la comunicación y sólo el 7% aduce que las habilidades lingüísticas del monitor nunca influyen sobre los deportistas.

**11. El monitor o instructor debe ser activo y participativo en los procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo.**

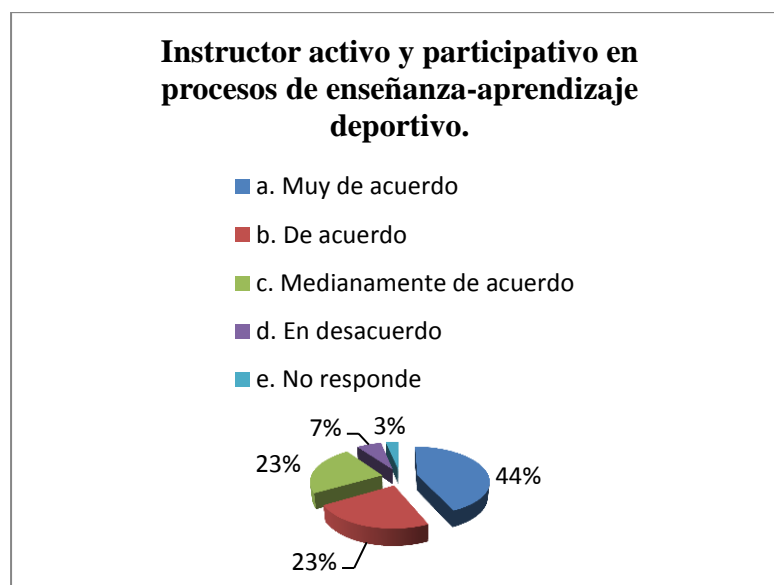
**Cuadro N° 11**

a. Muy de acuerdo	13
b. De acuerdo	7
c. Medianamente de acuerdo	7
d. En desacuerdo	2
e. No responde	1

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 11**



**INTERPRETACIÓN**

Que el monitor o instructor debe ser activo y participativo en los procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo es respondido muy de acuerdo con el 44%, el 23% responde de acuerdo con lo planteado, otro 23% expresa medianamente de acuerdo, en desacuerdo a la propuesta el 7% y un mínimo 3% no responde al cuestionamiento.

## ***EN RELACIÓN A LOS BENEFICIOS SOCIO-AFECTIVOS***

**12. Los deportistas sienten temor de expresar sus problemas a sus instructores o monitores.**

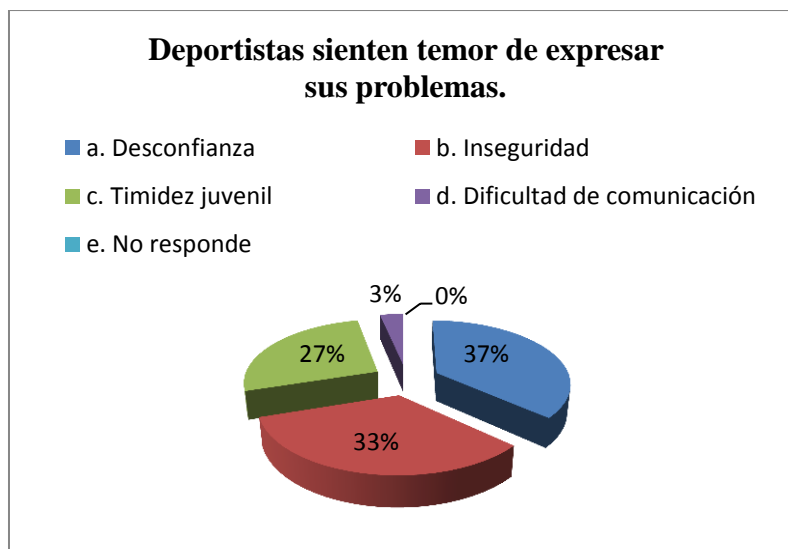
**Cuadro N° 12**

a. Desconfianza	11
b. Inseguridad	10
c. Timidez juvenil	8
d. Dificultad de comunicación	1
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 12**



### **INTERPRETACIÓN**

El 37% de los deportistas sienten temor de comunicar sus problemas al instructor por desconfianza, el 33% expresa que no se comunica por la inseguridad existente, un 27% cree que es por timidez propia de la edad juvenil y apenas el 3% argumenta tener dificultad de comunicación.



**13. Los Instructores o monitores se interesan siempre por los problemas que tienen los deportistas.**

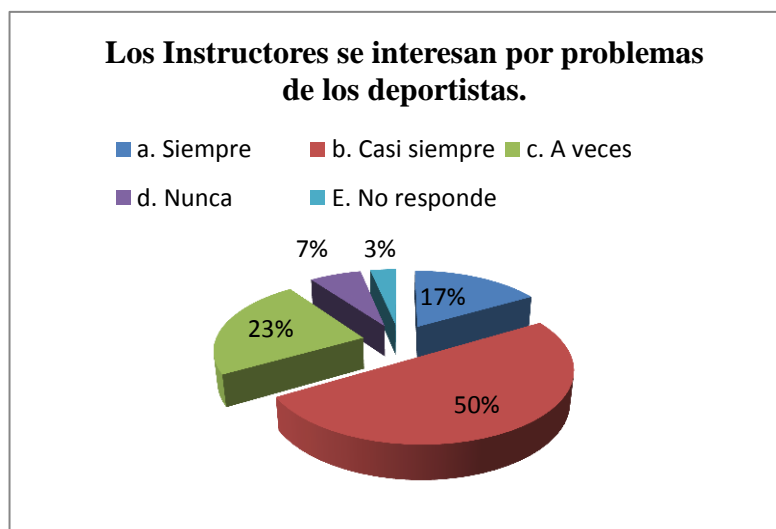
**Cuadro N° 13**

a. Siempre	5
b. Casi siempre	15
c. A veces	7
d. Nunca	2
E. No responde	1

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 13**



**INTERPRETACIÓN**

Los encuestados responden que el 50% de los instructores se interesan casi siempre, por los problemas que presentan los deportistas, el 23% expresan que a veces ocurre este detalle, el 17% siempre están interesados por conocer de los conflictos que presentan los deportistas, el 7% manifiestan que nunca hay interés por parte de los instructores hacia los deportistas y el 3% prefiere no responder.

**14. La orientación que los padres ofrecen a sus hijos fomenta la confianza hacia los instructores o monitores.**

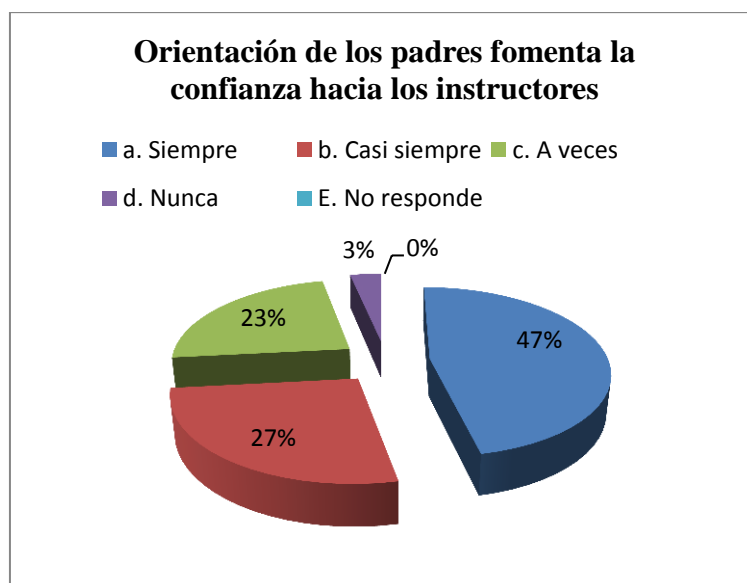
**Cuadro N° 14**

a. Siempre	14
b. Casi siempre	8
c. A veces	7
d. Nunca	1
E. No responde	0

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 14**



**INTERPRETACIÓN**

Un amplio 47% de los encuestados responden que la orientación de los padres siempre fomenta la confianza hacia los instructores o monitores, el 27% explica que casi siempre los padres fomentan confianza hacia los monitores, el 23 % indica que sólo es a veces y apenas el 3% expresa que nunca se crea confianza hacia los instructores con la orientación de los padres.

**15. Usted cree que el instructor o monitor debe orientar a los deportistas en todos los aspectos de su vida.**

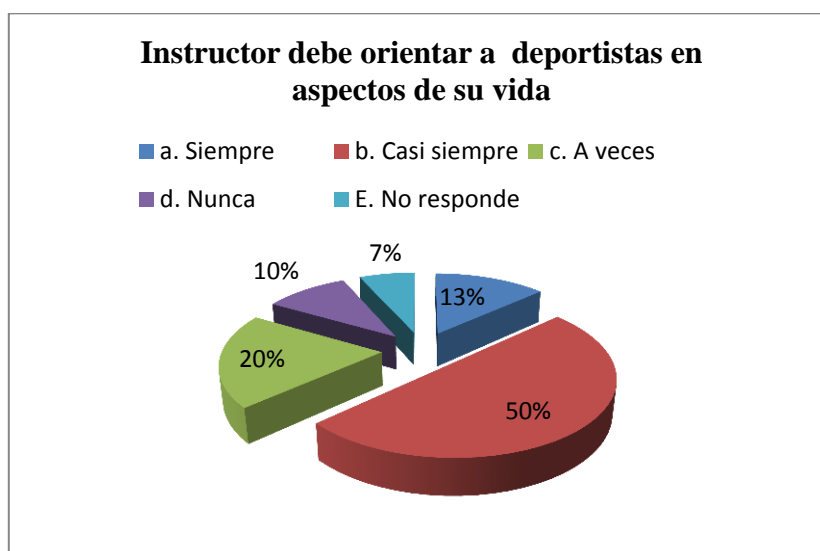
**Cuadro N° 15**

a. Siempre	4
b. Casi siempre	15
c. A veces	6
d. Nunca	3
E. No responde	1

**Fuente:** Padres de Familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 15**



### INTERPRETACIÓN

Es importante conocer que el 50% expresa que casi siempre el instructor debe orientar a los deportistas, el 20% nos deja conocer que a veces se debe orientar a los deportistas, el 13% indica que siempre y en todo momento debe el deportista ser orientado, el 10% cree que nunca el instructor debe orientar al joven y el 7% prefiere no responder.

**16. Estrategias motivacionales empleadas por los instructores que orienten a los deportistas.**

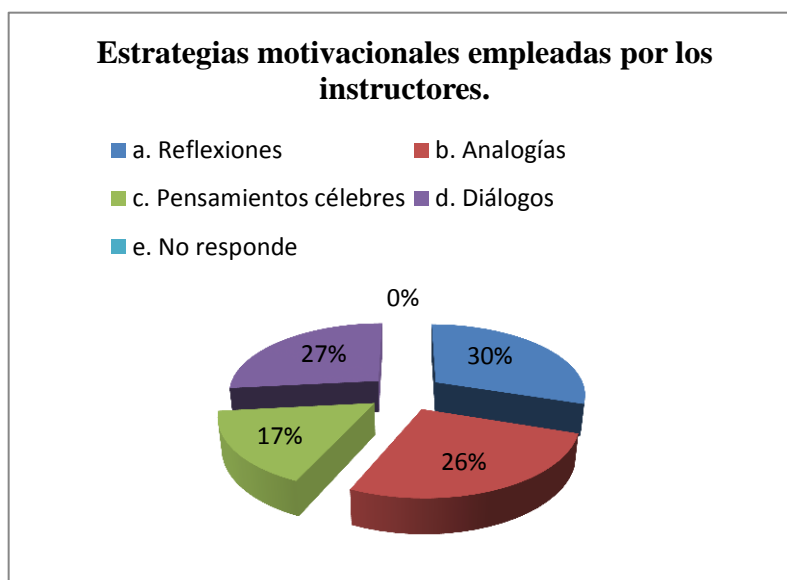
**Cuadro N° 16**

a. Desconfianza	9
b. Inseguridad	8
c. Timidez juvenil	5
d. Dificultad de comunicación	8
e. No responde	0

**Fuente:** Padres de familia

**Elaborado por:** Boris Morales Fischer

**Gráfico N° 16**



**INTERPRETACIÓN**

Mediante reflexiones, el 30% afirma que es la estrategia más utilizada para orientar a los deportistas, seguido del diálogo con el 27% como estrategia directa a la motivación, en tanto que las analogías con el 26% es empleada como recurso motivacional y el 17% asegura que es a través de pensamientos célebres que incentiva a los jóvenes hacia la práctica del Polo Acuático.

## **4.2.-PROPUESTA**

### **4.2.1.- PROGRAMA DE ENSEÑANZA BASICA DE POLO ACUÁTICO**

#### **4.2.1.1.- Generalidades.-**

El Polo Acuático, es uno de los deportes cuya práctica favorece un desarrollo físico armonioso y la educación de elevadas cualidades morales. Es un juego de equipo en el que solo se puede alcanzar el éxito, mediante una armoniosa y estrecha colaboración entre sus componentes. Los intereses personales de cada jugador se subordinan a los intereses del equipo. Estas características contribuyen a la formación de cualidades morales, tales como, el sentido de la colectividad, la amistad, la camaradería, la tendencia a la ayuda recíproca, la asistencia mutua y otras.

El Polo Acuático, exige una gran preparación física a los deportistas. La práctica del Polo Acuático desarrolla la fuerza, la rapidez, la resistencia y la habilidad, robustece la salud y fortifica el organismo del deportista.

#### **4.2.2.- OBJETIVOS.-**

##### **4.2.2.1.- Objetivos generales.-**

Difundir el Polo Acuático como un deporte estructurado mediante una metodología sistematizada del proceso de enseñanza - aprendizaje entre el instructor o monitor y los futuros deportistas noveles.

Socializar las diferentes técnicas de nado y dominio del balón elaborando una alternativa metodológica de enseñanza del Polo Acuático dirigido a escolares de 10 a 12 años de educación básica que permitirá el buen desempeño deportivo.

#### **4.2.2.2.- Objetivos específicos.-**

1. Determinar las falencias en manejo de técnicas pedagógicas en procesos de aprendizaje del polo Acuático.
2. Desarrollar en forma integral la personalidad de los deportistas en sus aspectos cultural y deportivo.
3. Promover el aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal del Polo Acuático y su desarrollo como parte integral para el buen vivir.

#### **4.3.- MODELO DE ENSEÑANZA COGNITIVISTA (Constructivista) DE SEIRULO**

Para los deportes de cooperación – oposición, se propone un modelo de enseñanza cognitivista (Constructivista), el cual dentro del campo de la evaluación, asume un modelo, en el que “el movimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino un proceso dinámico e interactivo a través del cual, la información externa, es interpretada y reinterpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos y potentes. Se conoce la realidad a través de modelos que construimos para explicarla siempre susceptibles a ser mejoradas y cambiadas.

El deportista novel que ingresa a practicar polo acuático debe haber pasado por los procesos en enseñanza/aprendizaje de la natación clásica, por lo que conocerá y dominará los cuatro estilos, para luego poder iniciar, las diversas técnicas de nado del polo acuático.

El deportista novel como parte de su desarrollo deportivo, deberá cumplir con el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas que le permitirán alcanzar el objetivo final, es el dominar un juego de polo acuático.

#### **4.4.- PROGRAMA DE POLO ACUÁTICO**

Duración	6 meses
Días de trabajo	5 días semanales
Hora clase	90 Minutos Diarios
Lugar a Utilizar	Piscina 20X25X2.30 metros
Materiales	Balones – Portería – Gorros – Conos
Edad/ Categoría	Sub 12

#### **4.5.- CAPACIDADES CONDICIONALES.-**

<b>RECURSOS DEL ENTORNO</b>	Implementos deportivos Propio cuerpo Grupo de entrenamiento Ambiente Acuático Lugar de práctica
<b>CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR</b>	Grupos musculares Ángulos y localización del movimiento Tipo de contracción Velocidad de contracción
<b>CONDICIONES CUANTITATIVAS DE TIEMPO DE PRACTICA</b>	Series Números de repeticiones Números de intervalos Pausas Sin Pausas

#### 4.6.- CAPACIDADES COORDINATIVAS.-

VARIACIONES EN LA EJECUCION DEL MOVIMIENTO	Matices Amplitud Simetrización
COMBINACION DE MOVIMIENTOS	Sucesivos Alternativos Simétricos
VARIACIONES ESPACIALES EN LA EJECUCION	Orientación Dimensionalidad Móviles
VARIACIONES TEMPORALES EN LA EJECUCION	Anticipación Adaptación Variación de ritmo
TAREAS EN ESTADO DE FATIGA	Por exceso de información Cansancio fisiológico Acumulación de tareas

#### 4.7.- INICIACION A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

NIVELES DE FORMACION	ELEMENTOS - COMPONENTES		
1er Vencimiento Condiciona	a) Desplazamiento Polo Crol – Espalda Polo b) Desplazamiento vertical (posición base) c) Saltos y desplazamientos d) Combinaciones		
2do Vencimiento Coordinativo (Habilidades)	a) Manejo de balón b) Rebote y Auto pase c) Lanzamientos		
3er Vencimiento Colectivo Sencillo	GRUPO	ACCION DE PASE	ACCION DE TIRO
	a) Parejas b) Tríos c) Grupos	a) Estático b) Dinámico	a) Estático b) Dinámico
4to Vencimiento Colectivo Táctico o Complejo	a) Pase/Tiro y oponente b) Tolerancia fatiga (Circuito) c) Jugadas especiales d) Juegos específicos		



#### **4.8.- RECOMENDACIONES DE TRABAJO:**

- Cada sesión de trabajo se iniciara con un calentamiento general en tierra y específico en agua, para evitar futuras lesiones, de manera especial en articulaciones del hombro.
- En este nivel inicial se nada un promedio de 1.500 a 2.000 metros diarios, con distancias medias y largas, en diferentes estilos y ejercicios variados, con el objetivo de desarrollar la capacidad aerobia en los practicantes.
- El programa de enseñanza se cumplirá a base de vencimientos.
- Cada vez que se cumplen los vencimientos, estos de sumaran al siguiente programa a continuar.

#### **4.9.- DESARROLLO DEL PROGRAMA.-**

El presente programa de enseñanza, no cumple con un plan de entrenamiento basado en macro ciclo, sino de un plan que se cumplen vencimientos, donde se señalan los objetivos a alcanzar en un periodo de trabajo en clase que se realizara progresivamente, buscando que el educando recepte el conocimiento práctico de la técnica de cada uno de los movimientos, y concientice du importancia en la aplicación dentro de un juego real, siendo este movimiento un recurso de acción inmediata como solución a un conflicto de juego.

Cada vencimiento al culminar su periodo de desarrollo de aprendizaje que podría llevar de 2 a 4 meses, será evaluado de una forma objetiva, en la cual se observara únicamente la ejecución de la técnica del movimiento.

## NADO POLO CROL



<b>Objetivo.-</b> Visualizar sobre la superficie del agua, las diferentes acciones de juego y control del balón
<b>Lugar.-</b> Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.
<b>Tiempo de duración del ejercicio.-</b> 20 minutos Clase - Repeticiones 3 X 5 X 15 mts
<b>Materiales a utilizar.-</b> Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos
<b>Días de trabajo.-</b> 5 días semanales - Lunes a Viernes
<b>Tipo del ejercicio.-</b> Aeróbico
<b>Músculos principales de trabajo.-</b> Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Pectorales. Abdominales, Bíceps, Tríceps, flexores de los dedos, Supinador, Cubital anterior, Abductores, Cuádriceps, Gemelos y Crurales.
<b>Método.-</b> Dinámico - individual
<b>Descripción.-</b> Mantener un ritmo de nado continuo, con la cabeza sobre el nivel del agua, para poder visualizar el campo de juego y realizar las acciones necesarias dentro del partido.

## NADO ESPALDA POLO



<b>Objetivo.-</b> Visualizar sobre la superficie del agua, las diferentes acciones de juego y control del balón, para reaccionar activamente ante una jugada.
<b>Lugar.-</b> Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.
<b>Tiempo de duración del ejercicio.-</b> 20 minutos Clase - Repeticiones 3 X 5 X 15 mts
<b>Materiales a utilizar.-</b> Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos
<b>Días de trabajo.-</b> 5 días semanales - Lunes a Viernes
<b>Tipo del ejercicio.-</b> Aeróbico
<b>Músculos principales de trabajo.-</b> Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Oblicuos, Serratos, Pectorales, Abdominales, Bíceps, Tríceps, Supinador, Cubital anterior, Abductores y Flexores de los dedos, Cuádriceps, Gemelos. Crurales.
<b>Método.-</b> Dinámico – individual.
<b>Descripción.-</b> Nadar de espalda con brazadas cortas, en posición semi sentado con la cabeza sobre el nivel del agua, para poder visualizar las diferentes acciones a realizar en el juego.

## PATADA PISTÓN



**Objetivo.-** El de mantener el cuerpo en flotación, y poder realizar la elevación necesaria, e incluso soportar el peso de un contrincante dentro del juego.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 30 minutos Clase - Repeticiones 20 X 1 minuto

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

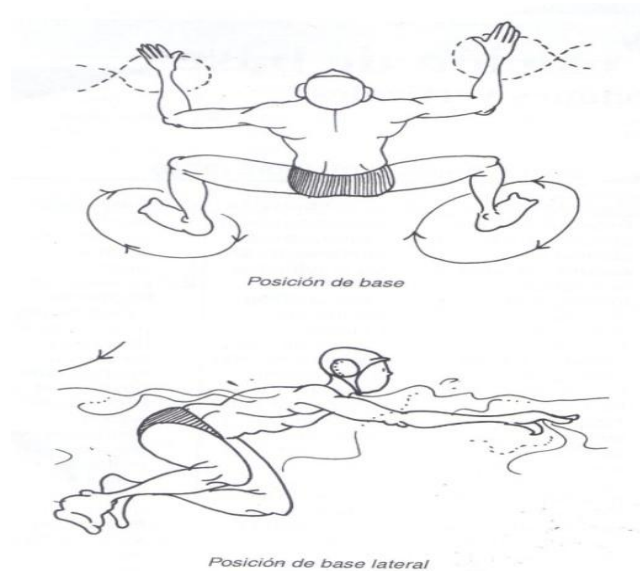
**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Psoas, Tensor de la Fascia Lata, Cuádriceps, Gemelos, Soleo.

**Método.-** Estático – Dinámico – individual.

**Descripción.-** Realizando en posición sentado, la patada circular o de pistón, se logra mantener el cuerpo en flotación, elevación del cuerpo y de los brazos, e incluso soportar el peso de un contrincante en un juego real.

## **PATADA BASE**



**Objetivo.-** Es una posición semi sentado y con patada de pistón, el cuerpo está en posición alerta con apoyo de las manos adelante del cuerpo y sobre el nivel del agua.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mts.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase – Repeticiones estáticas 10 X 1Min

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros - Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico - individual

**Músculos principales de trabajo.-** Deltoides, Trapecio, Bíceps Braquial, Tríceps Braquial, Pronadores y Supinadores de la muñeca y la mano, Psoas, Tensor de la Fascia Lata, Cuádriceps, Gemelos, Soleo.

**Método.-** Estático - Dinámico

**Descripción.-** Posición de atención, semi sentado, con la cabeza sobre la superficie del agua, mirada panorámica, la parada de pistón esta activa para mantener el cuerpo en flotación, participación activa de las manos en abanico a nivel del agua.

## NADO CON BALÓN



**Objetivo.-** Nadar de forma continua, con brazada corta y con patada activa. Manejo del balón frente a la cara con mirada hacia adelante.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase – Repeticiones 8 X 5 X 10 mts Polo Crol.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros - Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

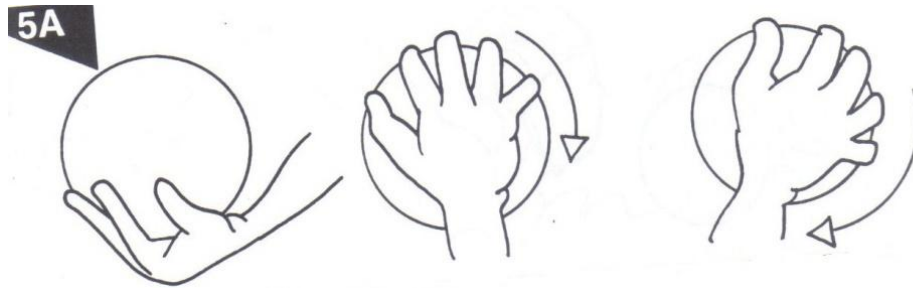
**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico – Alternado libre crol, con polo crol

**Músculos principales de trabajo.-** Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Pectorales. Abdominales, Bíceps, Tríceps, Supinador, Cubital anterior, Abductores y flexores de los dedos, Cuádriceps, Gemelos. Crurales

**Método.-** Dinámico - individual

**Descripción.-** nadar en una forma activa, con brazadas cortas y en posición armada, patada continua y cabeza sobre el nivel del agua, para visualizar la zona de juego y tomar las acciones necesarias.

## FORMAS DE AGARRE DEL BALÓN



**Objetivo.-** Tomar posesión del balón con su mano, agarrándolo de cualquier forma técnica, que le permita levantar a la posición armado o poder realizar una acción de lanzamiento de pase o a la portería.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase – Repeticiones con variantes; Agarre en cuchara, agarre superior, agarre lateral, agarre anterior.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros - Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Aductor del pulgar y el meñique, cubital anterior, flexor común de los dedos, palmar mayor, palmar menor, supinador largo, bíceps, tríceps, deltoides.

**Método.-** Dinámico – Estático – individual, en parejas – tríos – cuartetos.

**Descripción.-** Se puede levantar la pelota de la superficie del agua mediante diversas formas: agarre en cuchara, agarre superior, agarre anterior y agarre lateral.

## RECEPCIÓN Y PASE DEL BALÓN



**Objetivo.-** Obtiene la posesión y control del balón, aplicando diversas técnicas de agarre según el balón se reciba, sea por el aire o en el agua.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase – Repeticiones de 4 X 5 minutos, variaciones en las formas de pases.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros - Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

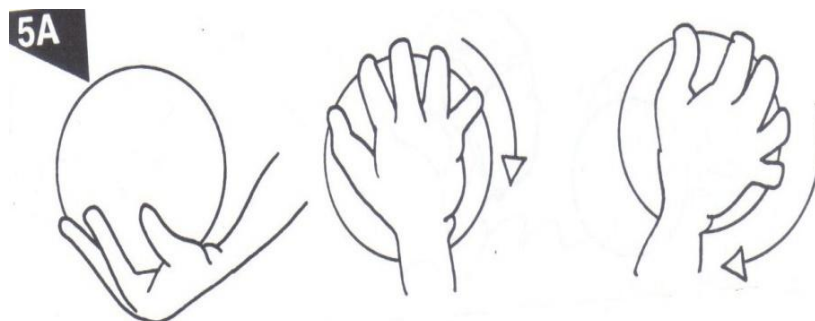
**Músculos principales de trabajo.-** Flexor y extensor común de los dedos, radial externo, supinador largo, bíceps, tríceps, deltoides, pectoral mayor, romboides, dorsal ancho.

**Método.-** Dinámico en parejas – tríos – cuartetos.

**Descripción.-** Recibir el balón con la palma de la mano, presionándolo con el pulgar y el meñique, y proyectarlo hacia atrás desde el codo y el hombro, para alcanzar la posición de armado y realizar un lanzamiento fuerte y rápido.



## PASE DE CUCHARA



**Objetivo.-** Una de las formas básicas más seguras de dominar el balón y pasar a la posición armada, y poder realizar un pase a diferentes direcciones y diferentes formas.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase, en forma individual y en pareja, realizar series o repeticiones, observando la técnica de agarre y dominio del balón.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos.

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Aductor del pulgar y el meñique, cubital anterior, flexor común de los dedos, palmar mayor, palmar menor, supinador largo, bíceps, tríceps, deltoides.

**Método.-** Estático en parejas – tríos.

**Descripción.-** Se recepta el balón de 2 formas: De forma aérea se recibe el balón con la palma de la mano y se asienta el balón sobre el agua, realizando un giro de la muñeca hacia afuera y se pone el balón sobre la mano y se lo levanta a la posición armada. Y la recepción sobre el agua, que se recibe el balón delante de la posición del cuerpo, realizando la misma técnica de agarre.

## PASE DE BOSSI



<b>Objetivo.-</b> Durante el nado continuo del polo crol, realizar la técnica de Bossi, con un pase corto y frontal.
<b>Lugar.-</b> Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.
<b>Tiempo de duración del ejercicio.-</b> 20 minutos Clase. En forma individual o en pareja, realizar el ejercicio en posición horizontal, simulando la brazada de Polo Crol y realizar la técnica de Bossi, en posición armado.
<b>Materiales a utilizar.-</b> Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos
<b>Días de trabajo.-</b> 5 días semanales - Lunes a Viernes
<b>Tipo del ejercicio.-</b> Aeróbico
<b>Músculos principales de trabajo.-</b> Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Pectorales. Abdominales, Bíceps, Tríceps, Supinador, Cubital anterior, Flexor y Extensor común de os dedos, Abductores y Flexores de los dedos, Cuádriceps, Gemelos, Crurales
<b>Método.-</b> Estático - Dinámico forma individual y en pareja.
<b>Descripción.-</b> La brazada es corta y continua, la mano izquierda recoge el balón por debajo del agua y lo aproxima hacia la cara, en ese momento la mano derecha realiza una brazada corta y rápidamente le imprime un fuerte empuje al balón hacia adelante, simulando una brazada.

## PASE DE SUECO



**Objetivo.-** Realizar un pase corto, levantando el balón de la superficie del agua, con intención de proyectar el balón hacia un pase corto o hacia la portería, mientras se nada en estilo Polo Crol, con patada de tijera.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase. En forma individual o en pareja, realizar el ejercicio en posición horizontal, simulando la brazada de Polo Crol y realizar la técnica de Sueco, en posición armado.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros - Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

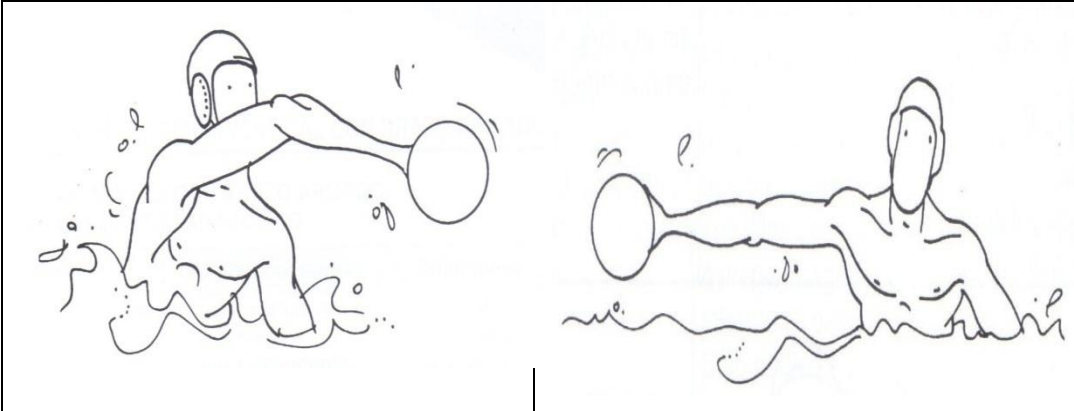
**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Flexor y Extensor común de los dedos, Abductores y Flexores de los dedos Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Pectorales. Abdominales, Bíceps, Tríceps, Supinador, Cubital anterior, Cuádriceps, Gemelos, Crurales.

**Método.-** Dinámico Individual y en pareja.

**Descripción.-** Se realiza un nado continuo en polo Crol, al aproximarse a la portería, el jugador se apoya en la patada de tijera o pistón, realizando un recobro normal del brazo derecho, para al iniciar la segunda brazada, la mano se apoya en la parte superior del balón, lo atrae hacia el hombro derecho, para luego proyectar el balón hacia adelante sobre la superficie del agua,

## PASE DE REVES Y MEDIO REVES


<p><b>Objetivo.-</b> El jugador se encuentra de espaldas a la dirección de lanzamiento y recibe el balón por delante del jugador y agarrando el balón lo levanta realizando un giro de la mano y lo lanza hacia atrás.</p>
<p><b>Lugar.-</b> Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mts.</p>
<p><b>Tiempo de duración del ejercicio.-</b> 20 minutos Clase - Repeticiones en pareja observando la técnica de dominio del balón.</p>
<p><b>Materiales a utilizar.-</b> Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos</p>
<p><b>Días de trabajo.-</b> 5 días semanales - Lunes a Viernes</p>
<p><b>Tipo del ejercicio.-</b> Aeróbico</p>
<p><b>Músculos principales de trabajo.-</b> Flexor y Extensor común de los dedos, Abductores y Flexores de los dedos Deltoides, Trapecio, Dorsal ancho, Pectorales. Abdominales, Bíceps, Tríceps, Supinador, Cubital anterior, Cuádriceps, Gemelos, Crurales.</p>
<p><b>Método.-</b> Dinámico individual y en pareja</p>
<p><b>Descripción.-</b> La pelota se encuentra delante del jugador, el brazo derecho está flexionado por el codo y la mano tiene agarrado el balón hacia abajo. Al elevar el balón sobre el agua la mano gira y realiza un rápido lanzamiento hacia atrás. En el momento en que eleva la pelota, comienza un enérgico impulso de la mano izquierda y de las piernas en busca de apoyo.</p>

## **PASE DIRECTO O DE FRENTE**



**Objetivo.-** Recibir y lanzar el balón con el brazo extendido hacia arriba, en busca de altura y precisión en la entrega o lanzamiento a la portería

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mts.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase – 10 Repeticiones de 2 minutos, observando la técnica de dominio de balón.

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Flexor y extensor común de los dedos, radial externo, supinador largo, bíceps, tríceps, deltoides, pectoral mayor, romboides, dorsal ancho.

**Método.-** Estático – Dinámico en parejas – tríos – cuartetos.

**Descripción.-** Brazo extendido hacia arriba desde el hombro y recibe el balón con trayectoria de adelante hacia atrás, para terminar en posición armado y preparar a realizar el lanzamiento.

## **PASE DE VASELINA**



**Objetivo.-** realizar un pase por encima de la cabeza de un contrincante, fuera del alcance de bloqueo de la trayectoria. Se lo realiza de manera especial a los porteros.

**Lugar.-** Piscina Alberto Vallarino, 20X25x2.30 Mtrs.

**Tiempo de duración del ejercicio.-** 20 minutos Clase

**Materiales a utilizar.-** Piscina – Pito – Porterías – Gorros – Conos

**Días de trabajo.-** 5 días semanales - Lunes a Viernes

**Tipo del ejercicio.-** Aeróbico

**Músculos principales de trabajo.-** Flexor y extensor común de los dedos, radial externo, supinador largo, bíceps, tríceps, deltoides, pectoral mayor, romboides, dorsal ancho.

**Método.-** Estático – Dinámico – individual y en parejas.

**Descripción.-** Se extiende el brazo con el balón en la mano y con un movimiento del gesto técnico de lanzamiento recto, se suelta el balón de forma parabólica, evitando así ser alcanzado.

## **5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1.- CONCLUSIONES**

1. Del manejo de las técnicas pedagógicas en procesos de aprendizaje del polo Acuático se orientará a instructores o monitores, en dependencia del logro de los objetivos de los deportistas.
2. La organización de eventos y certámenes de carácter técnico y científico inspira confianza y seguridad en los estudiantes, es decir el desarrollo de un ser autónomo y competitivo.
3. Existe interés por atender a los problemas de los deportistas por parte de los instructores o monitores, sobre todo aspectos de índole cultural y deportivo.
4. La práctica del Polo Acuático fomenta en los deportistas la expresión de sus emociones y sentimientos, los instructores o monitores utilizan bases filosóficas para orientar a sus deportistas en el marco del Buen Vivir.

## **5.2.- RECOMENDACIONES**

1. Reconocer la importancia del manejo de técnicas pedagógicas y motivar a los monitores a la participación activa en el proceso de enseñanza, para que optimicen su conocimiento y lograr un aprendizaje significativo y funcional en los deportistas.
2. Promover eventos y organizar certámenes deportivos con aval técnico y científico con el fin de lograr confianza y seguridad en los estudiantes, construyendo en ellos el espíritu de la competición y del juego limpio.
3. Orientar a los jóvenes deportistas con pensamiento asertivo dentro de un enfoque pedagógico y filosófico propendiendo hacia un mejor estilo de vida personal y deportivo.
4. Fomentar la profesionalización de los instructores o monitores realizando talleres que promuevan la actualización técnica y deportiva, así como la práctica de valores entre instructores, monitores y deportistas en el marco constitucional del Buen Vivir.



### **5.3.- COMENTARIO FINAL DEL AUTOR.-**

Se inscribieron al comienzo del programa un número de 30 alumnos, quienes iniciaron sus prácticas de aprendizaje del Polo Acuático de lunes a viernes desde las 16h00 a las 17h30 en el mes de febrero del 2013.

Estos participantes cumplieron con el primer proceso inicial de aprendizaje de las técnicas de nado y dominio del balón durante el primer semestre, pero al iniciarse el segundo semestre, el horario de prácticas, se modificó de las 19h00 a 21h00, por lo que se dieron muchas deserciones.

Con los jóvenes deportistas que continuaron con las prácticas, cuyo aproximado es el 40%, se continuó con el programa de enseñanza, realizando técnicas de diversas formas de juego y dominio del balón, en las que se alcanzó a cumplir con el objetivo de desarrollo deportivo, ya que estos deportistas participaron en algunos torneos locales de Interclubes, donde demostraron sus conocimientos y aplicación de dominio y manejo del balón en un juego real.

Actualmente estos deportistas continúan realizando sus prácticas, con miras a eventos a largo plazo, como selección nacional a eventos internacionales.

Con estos resultados se puede certificar que un programa de enseñanza bien planificado y desarrollado, observando cada una de las técnicas del movimiento de cada ejercicio, se lograra alcanzar a largo plazo, el desarrollo de esta disciplina en otras provincias y así lograr elevar el nivel técnico del Polo Acuático de nuestro País, frente a otras selecciones de Sudamérica.

A la espera que este trabajo, sirva como material de apoyo y guía a los próximos monitores de Polo Acuático, quienes tendrán que aceptar el reto a formar y preparar a futuros deportistas con un elevado nivel técnico y táctico competitivo.

## 6.- BIBLIOGRAFÍA.-

1. ENSEÑANZA DEL POLO ACUATICO – Msc Osmani Mercadet Portillo / Msc. Evelio Valdez Cárdenas. Universidad de las CC de la Cultura Física y Deporte (Matanzas) Marzo del 2008
2. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A LARGO PLAZO – Dr.C. Edgardo Romero Frometa Phd. Marzo 2008
3. UN ACERCAMIENTO AL POLO ACUATICO – Ernesto Barroso 2007.
4. INICIACION AL WATERPOLO – José Ignacio Salgado López / Cristina López Villa / Carlos Mariño. [www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com) Agosto 2004.
5. WATERPOLO INICIACION - Ediciones Martínez Roca – España Oscar Baella y Mario LLoret – 2002 Pag.168
6. INICIACION AL WATERPOLO - Editorial GYMNOS - España. Pag.200 Mariano García Barquilla – 2000
7. WATERPOLO: TECNICA – TACTICA – NIVELES DE APRENDIZAJE Editorial Hispano Europea. Barcelona – España. Pág. 286 Mario LLoret Riera – Ana Zarralanga - 1990
8. EL POLO ACUATICO - Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Pág. 160 I.V. Vrzhesnevsky – P.V. Sajnovsky 1990
9. TECNICA PARA EL JUGADOR DE POLO ACUATICO - Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Pág. 114 M.M. Rizhak 1990.
10. EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - Editorial Stadium. Buenos Aires – Argentina Pag. 101 L. P. Matvejetv – 1980.
11. EL POLO ACUATICO - Editorial ORBE. La Habana – Cuba Pág. 161 I.V. Vrzhesnevsky – P.V. Sajnovsky 1978

**7.- ANEXOS.-** Se anexa un Cd con presentaciones en Power Point en las que se detallan los procesos y desarrollo del Polo Acuático como disciplina deportiva; y 15 videos explicativos de las diferentes técnicas de nado, agarre y lanzamientos del polo Acuático nivel básico

**7.1.- Fotos.-**

**7.2.- Videos DVD**