



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación
Modalidad Presencial**

PROYECTO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la
Educación

TÍTULO

**“ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO
DE LAS CUALIDADES BÁSICAS EN LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS
DE LA DE ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL SAMBORONDON”**

AUTOR

ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS

TUTOR

Dr. JUAN SILVA, MSc.

Fecha de inicio: 23 de febrero 2016. **Fecha de culminación:** 23 de
Agosto

DEDICATORIA

A mis queridos Padres, por todo el esfuerzo que han hecho a lo largo de sus vidas para que nunca me falte nada, el apoyo y sus sabios consejos han logrado crear bases morales y éticas para desenvolverme honestamente en los diferentes medios en los que me desenvuelvo.

ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS

RECONOCIMIENTO

A Dios, por si infinito amor y por darme salud y vida para poder cumplir con cada una de mis metas.

A mis Profesores y compañeros por todos los conocimientos y experiencias transmitidas a lo largo de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Dr. JUAN SILVA, MSc. en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación **ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS EN LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS DE LA DE ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL SAMBORONDON** del egresado **ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS**, realizada para obtener la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, considero que dicho trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la sustentación y evaluación del Tribunal calificador que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación designe.

Lo que comunico con los fines pertinentes.

TUTOR

Dr. JUAN SILVA, MSc.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal calificador, aprueban el Informe de Investigación: **ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS EN LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS DE LA DE ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL SAMBORONDON.** del egresado **ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS** de la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Para constancia firman:

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“La responsabilidad de todo el contenido de esta investigación para PROYECTO DE GRADO, son de mi total propiedad, así como patrimonio intelectual de la misma a la UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL”

ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS

I DATOS DEL PROYECTO

Nombre del Proyecto:

“ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS EN LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS DE LA DE ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL SAMBORONDON”

Datos del equipo investigador:

ELVIS GASTÓN QUINTO CEVALLOS

Entidad Ejecutora

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Localización del Proyecto:

ZONA 8 DEL GUAYAS

PLAZO DE EJECUCIÓN

Fecha de Inicio: 1 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 30 de septiembre del 2016

RESUMEN

El presente proyecto se lo realizó con la finalidad de elaborar una guía de actividades lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación. Hay que indicar que el estudio fue de tipo descriptivo no experimental con eje transversal, debido a la problemática se fundamentó en aportes teóricos que permitieron establecer la importancia de la práctica de la natación así como sus beneficios y la metodología para el proceso de enseñanza - aprendizaje. La metodología que se utilizó se basó en métodos y técnicas, donde se desarrolló la propuesta aplicada a la muestra de estudio, donde se obtuvo resultados favorables que permitieron respaldar la propuesta, se siguió la interpretación de los resultados de la encuesta para la elaboración de una guía de Actividades Lúdicas. Como conclusión se puede definir que para seguir un proceso de masificación e iniciación deportiva es importante que se siga una metodología, pedagogía y didáctica activa, que siempre vaya en función de garantizar la participación activa flexible y lúdica de los niño/as.

INDICE

DEDICATORIA	ii
RECONOCIMIENTO.....	iii
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	v
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	vi
I DATOS DEL PROYECTO	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA	2
2.1 Diagnóstico	2
2.2 Formulación del Problema	4
III OBJETIVOS.....	5
3.1 Objetivo General.....	5
3.2 Objetivos Específicos.....	5
CAPÍTULO I	6
IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4.1 Antecedentes de Estudio.....	6
4.2 Breve Historia de la Natación.....	7
4.3 Ventajas que proporciona la práctica de la natación	8
4.3.1 Seguridad	8
4.3.2 Salud	8
4.3.3 Empleo del tiempo libre	9
4.3.4 Convivencia social.....	9
4.3.5 Las competencias	9
4.4 Límites que no deberían excederse.....	11
4.4.1 Felicidad y bienestar: Objetivos supremos.....	12
4.5 Metodología de la enseñanza de la natación.....	13
4.5.1 Generalidades.....	13
4.5.2 Objetivos de la enseñanza – aprendizaje de la natación	13
4.5.3 Etapas de la enseñanza.....	14
4.6 Progresiones.....	15
4.6.1 La enseñanza de la natación.....	15
4.7 Cualidades básicas en la natación	16

4.7.1 Sumersión.....	17
4.7.2 Respiración.....	17
4.7.3 Saltos.....	17
4.7.4 Flotación	17
4.7.5 Locomoción propulsión.....	18
4.8 Juegos y dinámicas para fortalecer las cualidades básicas	18
4.9 Fundamentación legal.....	23
CAPÍTULO II	25
V METODOLOGÍA	25
5.1 Diseño.....	25
5.1 Muestreo	25
5.2 Métodos.....	26
5.3 Técnicas	27
VI IMPACTOS	27
6.1 Impacto Ambiental.....	27
VII RECURSOS	28
7.1 Recursos Humanos	28
7.2 Recursos Financieros	28
IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.	30
9.1 Diagnóstico	30
9.2 Encuesta para los Directivos y Profesores de Natación	31
9.3 Interpretación General de los Resultados de la Encuesta.....	34
CAPÍTULO III	35
X PROPUESTA	35
10.1 Introducción.....	35
10.2 Justificación	35
10.3 Objetivo General.....	36
10.4 Objetivos Específicos.....	36
10.5 Descripción de la Guía.	36
XI CONCLUSIONES	43
XII RECOMENDACIONES	44
XIII BIBLIOGRAFÍA.....	45
XIV ANEXOS	46

INTRODUCCIÓN

La continua interacción del ser humano con el medio acuático a lo largo de los tiempos, ha generado la implementación y desarrollo del trabajo físico en el mismo.

Con el paso del tiempo y la especialización, se ha dado lugar a la formación de actividades recreativas acuáticas, que a su vez, se dirigen a cada uno de los grupos de población existentes en las diversas comunidades generalmente a los niños en edades tempranas.

En nuestro medio social, cultural y deportivo la natación se ha convertido en un deporte que promueve el desarrollo de habilidades y destrezas físicas, así como complementa el desarrollo integral del infante, por este motivo se busca implementar una Guía de Actividades Físicas Lúdicas para el desarrollo de las cualidades básicas en la natación en los niños de la de Escuela Deportiva Municipal Samborondon.

Es importante indicar que las cualidades básicas que se busca desarrollar son:

- Sumersión,
- Saltos,
- Respiración,
- Flotación y
- Locomoción
- Resistencia

A partir de actividades lúdicas se logra que exista una progresión en el medio acuático, los diferentes ejercicios de carácter aeróbico desarrollarán en el niño una base sólida en cuanto a lo psicomotriz refiere.

Es importante indicar que a partir de una práctica sistemática y planificada, se puede direccionar correctamente al niño al medio acuático, la metodología y pedagogía jugará un papel muy importante a la hora de lograr los diferentes objetivos que abarcan los aspectos físicos, técnicos y psicológicos.

Actualmente en la Constitución de la República del Ecuador se está masificando el deporte a través de Programas de Actividad Física y Deportiva que ofrece el Ministerio de Deporte, por ende la importancia de seguir el proceso en las diferentes provincias y cantones del país, implementando nuevas técnicas y tendencias de enseñanza. En el presente proyecto se trabajará con niños que se encuentren en edades comprendidas de 8 a 12 años.

II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA

2.1 Diagnóstico

En la Provincia del Guayas, Cantón Samborondón, específicamente la Escuela Deportiva Municipal el autor mediante un estudio preliminar de campo pudo observar que no existe algún tipo de Programa de Natación enfocado a desarrollar las cualidades básicas de la natación, a partir de actividades lúdicas, por tal razón se proyecta implementar una Guía Lúdica con la finalidad de fortalecer el aspecto físico y motriz.

El principal síntoma que se deriva de la problemática es la desmotivación de los niños por la falta de un plan de actividades lúdicas y por el poco desarrollo de habilidades y destrezas en el medio acuático.

Todo esto se ha venido suscitando por diferentes causas y situaciones conflicto como la despreocupación de los Directivos para implementar nuevas técnicas lúdicas a favor de la práctica de la Natación.

Así mismo el poco interés de los profesionales de Cultura Física y Deporte del Cantón Samborondón para proyectar nuevas tendencias lúdicas como desarrollo de las cualidades básicas, ha impedido que se promuevan programas de enseñanza que vayan acorde a las nuevas tendencias y exigencias del deporte de la natación.

Por otra parte no ha existido un seguimiento por parte del Ministerio de Deporte que permita determinar las necesidades y prioridades del Deporte Cantonal, lo cual sumado a la poca capacitación y actualización de conocimientos por parte de los profesores y entrenadores estanca de cierto modo la evolución del deporte en el Cantón.

Todas las causas citadas por el autor desencadena una serie de consecuencias, teniendo como primera la pérdida de visión hacia las nuevas tendencias de la práctica física y deportiva.

En efecto no se logra la formación motriz y de cualidades básicas para la promoción de talentos deportivos, o para un proceso de iniciación deportiva de forma planificada y sistemática.

Por último el desarrollo deportivo se ha estancado por la falta de infraestructura, más una falta de metodología y una guía de actividades lúdicas, incide directamente en la desmotivación de los niños, lo cual no les permite una preparación y formación, activa, flexible y lúdica.

Antes las diferentes causas y consecuencias se pronostican un mejor desarrollo de las cualidades básicas en la natación, a partir de la implementación de una Guía de Actividades Lúdicas.

2.2 Formulación del Problema

¿CÓMO DESARROLLAR LAS CUALIDADES BÁSICAS EN LA NATACIÓN EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL SAMBORONDÓN?

Justificación

El presente proyecto se lo realiza con la finalidad de establecer una Guía de Actividades Lúdicas en la Escuela Deportiva Municipal de Samborondón, para fortalecer el desarrollo de las cualidades básicas de los niños que se encuentran en formación deportiva.

De esta forma se cumple con lo dispuesto en la Constitución de la República del Ecuador en el Régimen del Buen Vivir que indica que El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial, parroquial y cantonal.

El propósito de la Investigación es establecer una Guía de Actividades Lúdicas para lograr el desarrollo de las cualidades básicas así mismo se busca crear espacios que permitan fortalecer las capacidades y potencialidades de los niños que se encuentran en plena etapa de crecimiento en el cantón Samborondón, de esta manera se facilita el cumplimiento de los objetivos de la Educación Física y de la natación.

Los beneficiarios del proyecto serán los niños del cantón Samborondón, así como de forma indirecta los Padres de Familia ya que podrán contar con Programas y Planes de Actividades Lúdicas, que además de desarrollar las cualidades básicas lograrán la formación del desarrollo

integral, para esto son actores principales los profesionales de Educación Física y Directivos del cantón Samborondón.

III OBJETIVOS

3.1 Objetivo General.

Elaborar una Guía de Actividades Lúdicas, para desarrollar las cualidades básicas en la natación en los niños de la de Escuela Deportiva Municipal Samborondon”

3.2 Objetivos Específicos

- 1.- Determinar los referentes teóricos y metodológicos de la natación en los niños/as
- 2.- Diagnosticar las necesidades y requerimientos para el desarrollo de las cualidades básicas de los niños en la natación.
- 3.- Elaborar los ejercicios que formarán parte de la Guía de Actividades Lúdicas.

Viabilidad Técnica

El proyecto es viable porque se cuenta con los recursos materiales y humanos, así mismo con la experiencia teórica y práctica. La gestión para contar con recursos económicos se la puede lograr con el apoyo de los directivos del Cantón. Se cuenta con la infraestructura básica para el cumplimiento del deporte.

CAPÍTULO I

IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Antecedentes de Estudio

La enseñanza de la Natación en la Provincia del Guayas ha ido evolucionando de manera satisfactoria, el inicio para formar niños con habilidades y destrezas acuáticas, siguieron el modelo de Masificación a gran escala, cada temporada vacacional se realizaba Programas de Enseñanza que convocaba decenas de miles de niños en toda la Provincia del Guayas para desarrollar habilidades y destrezas acuáticas; es importante indicar que este proceso de formación y selección era el inicio del semillero de la natación del Guayas.

En las ligas barriales y cantonales, el proceso de enseñanza siguió el mismo modelo, que hasta la actualidad se rige, pero luego de este proceso ya se debe iniciar un proceso de enseñanza donde en siempre prime las actividades lúdicas como medio para fortalecer el desarrollo de las cualidades básicas.

En el cantón Samborondón anualmente se desarrollan programas de natación enfocados a un proceso de masificación e iniciación deportiva, lamentablemente no se sigue como referencia los nuevos modelos y metodologías que van acorde a la enseñanza de la cualidades básicas de la natación a nivel mundial.

Antes de iniciar a citar los diferentes fundamentos teóricos se procederá a realizar una breve descripción de la historia de la Natación.

4.2 Breve Historia de la Natación.

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la **National Swimming Society**, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la **Amateur Swimming Association (ASA)**.

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Iliada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la **Federación Internacional de Natación (FINA)** con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas. **(HERNÁNDEZ, A., 2013)**

4.3 Ventajas que proporciona la práctica de la natación

A continuación se detallará cada una de las ventajas que se adquiere cuando se inicia la práctica de la natación.

4.3.1 Seguridad

Cuando los niños saben nadar los riesgos se disminuyen y la posibilidad de una tragedia en la playa, en ríos o en las propias piscinas se reduce casi totalmente. Es muy reconfortante para la familia la tranquilidad de que goza cuando sus hijos aprendieron a nadar y son capaces por si mismos de desplazarse sobre el agua, flotar, jugar en el medio acuático sin peligro para su vida.

4.3.2 Salud

La práctica frecuente de la natación, sus características como actividad que se realiza en un medio líquido, ejerce una influencia muy favorable en el fortalecimiento general de la salud. Actúa de manera especial sobre el sistema cardiovascular, constituido por el corazón, las arterias, venas y capilares, que alcanzarán dimensiones mayores y con ello una fluida y más amplia irrigación sanguínea a todos los tejidos del organismo humano, incluido el cerebro, todos los músculos, articulaciones, etc.

Fortalece el aparato respiratorio, logrando un crecimiento significativo de la capacidad pulmonar, que tendrá una función mucho más eficiente, a partir de la acción de expulsar el aire bajo el agua, hecho que propiciará un trabajo más intenso de los pulmones, órganos vitales del cuerpo humano.

El crecimiento longitudinal de los niños transcurrirá con mayor rapidez, por el hecho de que su cuerpo pierde dentro del agua aproximadamente las dos terceras partes de su peso y esto favorece los mecanismos de crecimiento. Por esta misma causa, referida a la disminución significativa del peso del cuerpo sumergido en el agua, la natación no es un deporte

traumático. Aquí no encontrará fracturas, ni lesiones, ni violencia física, como sucede en otros deportes terrestres, que en muchas ocasiones dejan secuelas para toda la vida.

Y todos los músculos del cuerpo recibirán una cuota de trabajo, perfectamente equilibrada, desarrollándose armónicamente, dando lugar a una excelente figura, fuerte pero elegante, sin exageraciones ni desproporciones desagradables.

4.3.3 Empleo del tiempo libre

La utilización del tiempo libre en una actividad de tantos valores como la natación proporciona la tranquilidad que los niños y jóvenes lo empleen justamente de manera provechosa, en función de su salud, de su desarrollo físico integral, del aumento considerable de sus capacidades de trabajo, de su sana recreación, algo sumamente importante para la familia, cuando es preciso conocer y controlar las actividades de los menores.

4.3.4 Convivencia social

La convivencia social con niños y adolescentes de su misma edad, la comunidad de intereses y necesidades, lo ayudará en su desenvolvimiento y relaciones humanas, que también deben ser aprendidas en la más temprana edad, a fin de moldear aquellos rasgos positivos de su personalidad con independencia, con iniciativas propias, pero de la mano de sus padres y de los pedagogos que lo orientan.

4.3.5 Las competencias

Las competencias educan al ser humano a luchar lealmente en la vida, siendo lo más importante superar sus propios rendimientos deportivos en una y otra prueba, alcanzar nuevas y más altas metas, medidas en tiempo, en la calidad exhibida de la técnica deportiva de los estilos de

natación. Lo que se hace hoy debe ser mejor que lo realizado la vez anterior. Mañana deben superarse los límites logrados hoy. No importa si supero a otro o si otro me supera. Lo fundamental es que yo mismo me supero un día tras otro y alcanzo cada vez mejores resultados. Y eso es prepararse para la vida, para luchar en la vida, para triunfar en la vida, lo que tiene obviamente un valor educativo intrínseco de extraordinario contenido.

Es lamentable que en muchos lugares las competencias infantiles resulten excesivamente largas, mezcladas con otras categorías de edades superiores, tan largas que a veces un niño, para competir en una o dos pruebas, necesita de todo un día, con la consiguiente pérdida de tiempo para él y su familia, que lo espera necesariamente para conducirlo de regreso al hogar. Este solo detalle hace que a muchos niños les resulte aburrida la natación, y prefieren cambiar a deportes más entretenidos, en los que aprovechan mejor su tiempo libre. Por otra parte, la mezcla de edades impide un tratamiento exclusivo, adecuado a las edades infantiles de sus integrantes, lo que crea una gran diversidad de problemas. Y la natación infantil debe recibir y necesita de un tratamiento específico, en nada parecido al de las edades de 12 años en lo adelante, que han entrado ya en la adolescencia, otra etapa biológicamente cualitativamente diferente de la vida.

Se impone cambiar este esquema, muy cómodo para los organizadores, pero desagradable e inadecuado para los nadadores infantiles y sus familiares, tanto más cuando la vida moderna no deja espacio libre para derrochar innecesariamente el tiempo de que dispone la familia y cuando se precisa dar una atención con arreglo a sus necesidades a los nadadores infantiles, que son el futuro de esta disciplina deportiva en cualquier institución.

4.4 Límites que no deberían excederse.

Cuando un niño que por varios años practicó la natación se destaca como un buen nadador, como un buen competidor, muchas veces se crean a su alrededor expectativas exageradas, desproporcionadas, que lejos de ayudarlo suelen dañarlo significativamente. Ese es el mayor peligro que tiene lugar en el ámbito de la natación infantil, cuando comienzan a excederse límites para los cuales los niños no están preparados. Algunos excesos que dañan a los pequeños son:

- Se someten a entrenamientos exageradamente voluminosos e intensos, para los cuales su fisiología, aún inmadura y en plena evolución, no está bien preparada.
- Se presiona al niño para que gane la próxima competencia, como si ello fuera un problema de honor, en lugar de inculcarle que lo importante es competir y luchar por superar sus propios resultados anteriores, o cuando menos igualarlos.
- Se crean rivalidades entre mayores, propiciando que los niños se vean en medio de conflictos para los cuales no están preparados, provocándoles inestabilidad psíquica, pudiendo llegar al punto de rechazar la natación, ya que no pueden rechazar a los adultos por sentirse impedidos de hacerlo. Muchos niños escapan de estos conflictos por la puerta del abandono del deporte con múltiples pretextos, aparentemente ajenos.
- Las exigencias que se imponen a los niños están muchas veces por encima de sus intereses, creándose un conflicto entre sus aspiraciones y las aspiraciones de los adultos.
- El exceso de tensiones, derivadas de las exigencias, produce amargas experiencias, llegándose a extremos tales como niños muy nerviosos en las competencias, con vómitos, diarreas, y otras manifestaciones que son la expresión de una respuesta a las presiones que recibe, mecanismo que se desata entonces para

equilibrar su estado de ánimo y salir del ambiente tenso que lo envuelve.

Estos pocos ejemplos son suficientes para asegurar con toda seriedad que se exceden los límites en el trabajo de la natación en las edades infantiles y, sobre todo, en las exigencias con los menores, y usted mismo pudiera incorporar experiencias vividas en competencias infantiles, quizás con mayor impacto que las señaladas en estos pocos párrafos. Ello provoca frustraciones en los menores que determinarán su salida prematura de la natación, e incluso pueden afectar seriamente su autoestima para toda la vida, lo que puede dañar otras esferas de su personalidad.

4.4.1 Felicidad y bienestar: Objetivos supremos.

La natación infantil solo debe producir felicidad y bienestar físico y psíquico en los menores, objetivo supremo a lograr por los padres, las instituciones deportivas, las Federaciones Nacionales, los entrenadores, y otros factores que toman parte en este proceso. Y ello se puede lograr sin interferir o comprometer el futuro competitivo de aquellos, quienes más tarde serán nadadores de alta competencia.

Solo es necesario crear un diseño nuevo de la natación competitiva infantil que erradique las realidades que hemos señalado antes, que modifique sustancial y definitivamente todos los errores que se cometen, que se parta de criterios pedagógicos, didácticos, psicofisiológicos y, por favor, trabajar con mayor profesionalidad por el bienestar y la felicidad de todos los niños insertados en la natación infantil. **(MARTÍNEZ, B, 2013)**

4.5 Metodología de la enseñanza de la natación

4.5.1 Generalidades.

En todo proceso de enseñanza – aprendizaje de la natación hay principios básicos que es importante tener presente:

- Hay que aprender natación y no un estilo.
- El aprendizaje tiene lugar en el medio acuático.
- La noción de duración del aprendizaje no existe.
- El orden de las etapas de enseñanza sucesiva debe ser rigurosamente respetado.
- Acción dinámica permanente.

4.5.2 Objetivos de la enseñanza – aprendizaje de la natación

Confeccionar un programa de enseñanza de la natación se puede traducir como un intento de organización en el que debemos establecer, con prioridad, los objetivos y que a través de una selección de actividades o ejercicios, adecuadamente utilizados y dosificados, permitan alcanzar los objetivos propuestos.

Los objetivos podrían ser:

- Que los alumnos aprendan natación.
- Que los alumnos aprendan y dominen la técnica de los cuatro estilos reglamentarios.
- Que los alumnos que poseen condiciones y les interesa pueden iniciarse en la natación deportiva.
- Que los alumnos logren a través de la natación una actividad útil para su salud y seguridad.

4.5.3 Etapas de la enseñanza

Para que un alumno pueda dominar la habilidad de nadar y convertirse en nadador, se hace preciso crear un ordenamiento o graduación en la enseñanza a lo que denominaremos como la “etapas de la enseñanza”, las que deben ser obligatoriamente cumplidas, pues cada una de ellas tiene características especiales que se complementan secuencialmente y que son las siguientes.

- **Etapa de aprendizaje:** Ambientación - Coordinación
- **Etapa de aprendizaje**
- **Etapa de entrenamiento**

Etapa del aprendizaje.- Es la etapa en la cual el alumno se inicia en cero y culmina cuando está en capacidad de resolver los siguientes puntos.

- Cuando exista una completa familiarización en el agua.
- Cuando sabe respirar correctamente.
- Cuando recorre una distancia mínima.
- Cuando sabe zambullirse.

La Cruz Roja de los Estados Unidos considera que una persona sabe nadar cuando se zambulle al agua, nada 12 metros en estilo crol, flota en de cubito ventral durante 30 segundos, rota a posición de cubito dorsal y nada 12 metros en estilo espalda, da 12 metros en estilo espalda.

Etapa del perfeccionamiento.- En esta etapa el alumno debe dominar la técnica de los estilos iniciales del aprendizaje (Generalmente Crol y Espalda) e iniciarse en el conocimiento de la técnica de los estilos mariposa y pecho, así como también, en las partidas y vueltas de cada uno de los estilos aprendidos. En el último nivel de esta etapa se podrá orientar al alumno hacia la especialización, teniendo en cuenta su actitud física y disposición psíquica al momento de realizar dicha orientación.

Etapas del entrenamiento.- En esta etapa comienza la iniciación deportiva, es decir, realizar recorridos de distancias señaladas por el entrenador o competir en las distancias reglamentarias en función de un nuevo factor: La velocidad, que se traduce en la utilización del cronómetro. Es la etapa del performance y del resultado. Las dos primeras etapas son función del profesor y la última del entrenador.

4.6 Progresiones.

El estudio y la experimentación de las dificultades en el aprendizaje de la natación realizada por los profesores franceses CATTEAU y GAROFF (...) les permitieron arribar a la conclusión de que se aprenderá a nadar después de haber resuelto tres progresiones:

- flotación
- respiración
- propulsión.

Estas progresiones, ya clásicas, se usaran en forma racional y proporcional, en la correspondiente etapa, en la cual se está realizando el proceso de enseñanza-aprendizaje, dejando claramente establecido que el orden de las etapas debe ser rigurosamente respetado, porque ningún ejercicio y/o actividad debe ser ejecutado correctamente si el precedente no ha sido comprendido y asimilado totalmente. (El orden de las progresiones puede ser alterado al enseñar en una piscina profunda)

4.6.1 La enseñanza de la natación.

A las progresiones clásicas de flotación, respiración y propulsión, consideramos importante incluir dos nuevas: La ambientación y las zambullidas. ¿Por qué? Si nadar es resolver el triple problema de mejor equilibrio, mejor respiración y mejor propulsión debemos considerar que el alumno, antes de nadar, al iniciarse en el proceso de aprendizaje, debe

confiar su cuerpo al agua, al estar en un medio nuevo, debe descubrirlo, jugar y encontrar placer en él. En resumen buscar seguridad y no tener miedo, y esto lo adquiere a través de las actividades que ejecuta en la ambientación. Como complemento de las progresiones señaladas, el alumno debe saber lanzarse al agua mediante un impulso, sin temor, pero esto lo alcanzará mediante principios pedagógicos de progresión y de adaptación paulatina al medio.

Por lo expuesto el proceso de enseñanza-aprendizaje se basará en cinco progresiones:

- ambientación
- flotación
- respiración
- propulsión
- zambullidas.

Estas progresiones son consideradas básicas para iniciar un proceso de iniciación deportiva. **(ANTONIO, M, 2103)**

4.7 Cualidades básicas en la natación

Las cualidades básicas en la natación contribuyen a crear la base necesaria en el nadador. Sin estos hábitos básicos, no sería imposible asegurar un proceso de aprendizaje correcto y eficaz de las técnicas de nado. Cada una de estas cualidades básicas guarda relación con las técnicas de nado competitivas.

4.7.1 Sumersión

Mediante esta cualidad básica de la natación se puede desarrollar en el principiante la posibilidad de desplazarse y orientarse por debajo del agua, lo cual le permite conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades, de acuerdo con la ejercitación orientada por el profesor. El dominio de esta cualidad será de suma importancia para poder aprender y dominar posteriormente, las arrancadas, las vueltas y el nado en las técnicas completas.

4.7.2 Respiración

Antes de entrar al agua, es necesario explicar y demostrar cómo será la respiración en el agua. Realizando en tierra ejercicios de inspiración por la boca y espiración por la nariz y la boca, garantizando un dominio del objetivo, para luego comenzar a transferir este ejercicio al agua.

4.7.3 Saltos

Esta cualidad en el transcurso de su práctica promueve la información de otras cualidades como el valor, la decisión y la auto disposición, además que durante la enseñanza de ella, actúan sobre el organismo la fricción y la resistencia del agua, la hidrostática y la gravedad. El salto constituye un verdadero elemento técnico-motor para el futuro nadador, ya que es empleado en las arrancadas de las diferentes técnicas de nado.

4.7.4 Flotación

Esta cualidad se relaciona con la posición del cuerpo en el agua durante el nado y el desplazamiento en las salidas y las vueltas, al empujarse de los bloques y la pared. Su consolidación es vital puesto que nos indicara que el nadador por lo menos ya se ha adaptado al medio acuático.

4.7.5 Locomoción propulsión

El nadador ya puede saltar, sumergirse, flotar y respirar pero aun no moverse adecuadamente en el medio, por eso esta última cualidad es también muy importante porque con ella el nadador llegara a su consolidación básica en el medio acuático. Esta cualidad se relaciona con las acciones coordinadas de las extremidades, tanto en posición ventral (boca abajo) como dorsal (boca arriba). **(NATACIÓN PERÚ, 2016)**

4.8 Juegos y dinámicas para fortalecer las cualidades básicas

Adaptación

Información de la actividad principal y demostración:

- Que el grupo conozca la piscina donde va a recibir las clases, introduciéndose en ella, caminando, conociendo todos sus contornos y la posición del niño(a) durante la realización de la clase respecto al sol. etc.
- Si el grupo se adaptara al medio se comenzaría la clase que corresponde al sistema de juego.

Juegos sumersión

- **Nombre:** El Círculo Enumerado.
- **Explicación de los objetivos:** Que aprendan a contener la respiración bajo el agua, formando varios círculos por el orden que le corresponda
- **Organización y formación:** se formarán varios círculos con el profesor situado donde pueda observar toda la clase.
- **Demostración en tierra:** Parados con las manos tomadas los brazos extendidos. Al decir un número el profesor al que le corresponde se sumerge.

- **Práctica del juego** Esta se hará primero en tierra: Se forman varios círculos el profesor irá diciendo los números por orden buscando formar una ola con cada círculo.
- **Reglas:** Si un alumno o varios al oír su número no se sumergen tiene que repetirlo.
- **Desarrollo:** Parados con las manos tomadas los brazos extendidos el profesor o el monitor dirán los números en orden con un ritmo para buscar hacer una o varias olas. Para formar esta se dará un orden del 1 al 3 hasta cerrar el círculo este puede ser con todos los alumnos o en pequeños grupos de 10 alumnos. Los alumnos al escuchar su número se sumergirán hasta el nivel de la cabeza, emergiendo rápidamente para poder provocar una semejanza a la ola.

Recomendaciones pedagógicas

- El profesor estará en el centro del círculo, el o los monitores por fuera.
- Las voces se darán altas, claras y rítmicas.
- Evitar que los alumnos se tapen la nariz con las manos y explicarle los motivos.

Cualidad Flotación

- **Objetivo de la semana:** que los alumnos logren la cualidad flotación mediante el juego.
- **Nombre:** Soy una bolita.
- **Explicación de los objetivos:** Que los alumnos aprendan a flotar en posición de bolita.
- **Organización:** Los alumnos se dispersan en el área alrededor del profesor a una distancia no mayor de dos metros del profesor y a uno entre ellos.

- **Demostración en tierra:** se organizan alrededor del profesor, este ejecuta en el piso la conocida bolita llevando la pierna y la cabeza al pecho con las manos entrelazadas sobre las piernas y le explicará la similitud existente entre ella y la que se ejecutará en el agua. Esta posición podrá ser boca arriba, recordándoles que en agua será en posición ventral.
- **Práctica del juego:** Todos los alumnos acostados en el piso, llevaran sus piernas flexionadas, con los brazos entrelazados sobre ellas y la cabeza al pecho. Se evacuaran todas las dudas surgidas en relación con la correcta ejecución del ejercicio.
- **Reglas:** todos deben ejecutar de forma correcta la conocida bolita. Podrán flotar libremente.
- **Desarrollo:** A la voz del profesor los alumnos flotaran a la deriva en posición de bolita, permitiéndoles crear sus diferentes posiciones siempre manteniendo la bolita.

Recomendaciones pedagógicas:

- Sugerirle a los alumnos abrir los ojos para poder apreciar la correcta posición del cuerpo y el lugar donde están.
- El profesor rectificará y ayudará a la correcta ejecución de la bolita ayudado por el monitor, si existiera o por un compañero de su equipo o del grupo.

Cualidad Respiración

- **Objetivos de la semana:** al finalizar la semana los alumnos sean capaces de realizar ejercicios de respiración.
- **Nombre:** La trompeta.
- **Explicación de los objetivos:** explicar en que consiste este juego que todo niño produce un sonido con la mano semicerrada en

forma de puño, para que pase el aire entre los dedos y que al finalizar dicho juego sepan expulsar el aire bajo el agua.

- **Organización:** la organización será dispersa, en pareja, tríos....
- **Demostración en tierra:** El profesor explicará como ejecutar la inspiración y la expiración y demostrará el ejercicio con las manos semicerradas e inspirará profundamente y despacio y expirará el aire entre sus dedos. En agua la mano irá a nivel del agua.
- **Práctica del juego:** se hará por todos los alumnos y se repetirá varias veces, evacuando cualquier duda que exista al respecto. Hay que tener presente que este ejercicio se realiza de pie.
- **Reglas:** Todos deberán soplar de 5 a 10 segundos, de forma rítmica. Todo el que lo logre gana. Se podrá repetir las veces que el alumno quiera, caminando, en parejas, etc.
- **Desarrollo:** A la voz del profesor, los alumnos desde la posición de pie, inspirarán suavemente y expulsaran el aire entre el puño semicerrado de forma rítmica. Formarán círculos soplando la superficie del agua, inspirando y expirando fuertemente de 3 a 5 segundos, Esto se realizará siempre con la orden del profesor y observado por él.

Recomendaciones pedagógicas

- El profesor se pondrá en posición tal que observe todo el grupo.
- Los alumnos inspirarán y expirarán de forma rítmica.
- El profesor rectificará durante toda la clase la correcta ejecución de la cualidad básica.

Cualidad Locomoción

- **Objetivos Semanal:** Que al finalizar la semana los alumnos sean capaces de realizar la cualidad básica locomoción.
- **Nombre:** Delfín, deja que te coja.

- **Explicación de los objetivos:** Este es uno de los juegos tradicionales más conocidos en Cuba y con el perseguimos como objetivo que los alumnos se trasladen moviendo los brazos con una técnica global.
- **Organización:** Se colocan los alumnos dispersos en el área. Se seleccionan dos alumnos que harán de lobos, el resto del grupo serán las liebres.
- **Demostración en tierra:** el profesor elegirá dos alumnos para desarrollar el juego. El profesor demostrará la técnica de brazo correctamente y luego como ha de ejecutarse corriendo. El profesor lo demuestra en agua.
- **Cualidad Salto**
- **Objetivo de la semana:** Que los alumnos venzan la cualidad salto mediante el juego.
- **Nombre:** Salto del Canguro.
- **Explicación de los objetivos:** que los alumnos sean capaces de saltar de frente desde la posición de sentado.
- **Organización:** Se forma una fila frente al profesor, en posición de semicuclillas.
- **Demostración en tierra:** El profesor demuestra y explica como ejecutar el juego, en el cajón de salida o en un muro con condiciones similares al borde de la piscina.
- **Práctica del juego:** Se ejecuta el ejercicio por todos los alumnos evacuándose las posibles dudas que puedan existir por parte de ellos.
- **Reglas:** Los alumnos saltarán al frente sin cambiar la posición de sentado y ejecutando una sumersión después del salto.
- **Desarrollo:** Se forma una fila sentada frente al profesor. Se le da un número a cada alumno. El profesor y el monitor irán por lugares opuestos de la formación ayudando a saltar a los educandos.

Podrán saltar de ser posible en pareja tomados de las manos, siempre observadas de cerca por el profesor.

Recomendaciones pedagógicas:

- El profesor debe hacer énfasis en la posición de la caída y velar por que esta se ejecute correctamente.
- El profesor le tomará las manos al niño que realizará el salto.
- El salto de canguro se hará desde la posición de sentado con los pies apoyados en el rebosadero

Organización de los grupos.

- Número de alumnos.
 - El número de alumnos por profesor de cada fase se ordenará en relación con la cantidad de niños (as) que haya.
- La metodología que utilizamos va en relación al tipo de grupo y las características del mismo, Cada grupo debe utilizar su propia metodología y cada profesor debe ser quien utilice la más adecuada. **(TURÍN, M, 2011)**

4.9 Fundamentación legal

Constitución del Ecuador - Título VII Régimen del Buen Vivir

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e

internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. **(ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008)**

CAPÍTULO II

V METODOLOGÍA

Tipo de Estudio

5.1 Diseño

Investigación Descriptiva.- También conocida como diagnóstica, ya que gran parte de lo que se estudia y escribe sobre lo social no va más de este nivel, consiste fundamentalmente en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores.

En el presente proyecto la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes para la promoción de una guía de actividades lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación.

Los datos que se recogen se encuentran basados a teorías, que luego será expuesta y resumida de manera cuidadosa, para luego hacer un análisis minucioso de los resultados.

Lo manifestado anteriormente necesita de las experiencias propias y de otros, al análisis descriptivo, el razonamiento crítico y el desarrollo de una propuesta, de un modelo práctico crítico, propositivo, que permitan disminuir o solucionar el problema detectado.

Cabe indicar que el proyecto además de ser descriptivo es no experimental con eje transversal.

5.1 Muestreo

Población.- comprende el conjunto de personas sobre el cual se desarrollará el estudio, de donde se podrá obtener datos que certifiquen la problemática y propuesta de estudio.

Muestra.- Es el subconjunto que se obtiene de la población, sobre ese número se realizará encuestas y análisis de la información respectiva.

Estratos	#
Directivos	2
Profesores de Natación	3
Niños	36
Total de la Población	41

Tabla 1 Población

Es importante indicar que debido a que la población es pequeña, la misma conformará la muestra de estudio. Los 36 niños que constan en la tabla son los que actualmente se encuentran en proceso de aprendizaje de las cualidades básicas de natación en la Escuela Deportiva Municipal Samborondón.

5.2 Métodos

Métodos Teóricos.

Histórico – Lógico

Su propósito es interpretar el objeto de estudio, a partir de la bibliografía consultada, a partir de esto, se puede llegar a sacar conclusiones y argumentar la problemática de estudio así como su estrategia para poder llegar a la solución más viable.

Analítico.

Este método parte de la observación de un hecho particular, en el presente caso refiere al proceso de enseñanza de las cualidades básicas de la natación, se vuelve necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos

permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías.

5.3 Técnicas

Observación Científica.- mediante este tipo de método se puede establecer las necesidades que presentan los niños que formarán parte de la Guía de Actividades Lúdicas.

Encuesta.- la misma se utiliza para recabar la información necesaria que permita respaldar el objetivo y propuesta de estudio.

El proyecto desarrollará la encuesta con la muestra de estudio con la finalidad de establecer la importancia de la elaboración de una Guía de Actividades Lúdicas.

VI IMPACTOS

6.1 Impacto Ambiental

El proyecto concibe al niño como un ente Bio-spico-social, en tal sentido el mejoramiento de su Condición Física, el empleo sano de su tiempo libre, así como su formación y su integración a contextos sanos, generadores de valores tributan a la sostenibilidad ambiental y la prevención de riesgos.

La perspectiva hacia la que apunta el proyecto no es generadora de impactos ambientales ni de riesgos, pues su concepción favorece a la enseñanza de los niños de las cualidades básicas de la natación.

6.2 Impacto Social

El impacto social del proyecto se justifica desde los beneficios que logra la práctica del deporte, esto supone mejorar las relaciones interpersonales y tener un mejor desenvolvimiento en el ámbito donde se

desenvuelva, así mismo cubre las necesidades psicológicas al lograr ser aceptado dentro del grupo.

VII RECURSOS

7.1 Recursos Humanos

Recursos Humanos	Cantidad	Calificación Personal	Función en la Investigación
Directivos	2	Master	Recolección de Datos
Profesores de Natación	3	Profesores	Recolección de Datos.
Niños	36	Educación General Básica	Objeto de Estudio

Tabla 2 Recursos Humanos

7.2 Recursos Financieros

Partida	Cantidad	Costo U.	Costo Total
Tablas	10	\$ 6	\$ 60
Pullboy	10	\$ 8	\$ 80
Folletos	10	\$ 4	\$ 40
Copias	400	\$ 0.015	\$ 6
Impresiones	250	\$ 0.05	\$ 12.5
Anillados	3	\$ 1.50	\$ 4.5
Empastado	3	\$ 10	\$ 30
TOTAL			\$ 233

Tabla 3 Recursos Financieros

CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades del Proyecto por Etapas	c/s	Abril				Mayo				junio				julio				agosto				septiembre				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Fase Diagnóstica																										
Levantamiento de la zona poblacional.																										
Diagnóstico																										
Análisis de los Resultados																										
Fase de Ejecución																										
Definición de los objetivos de la guía																										
Elaboración de las actividades de la guía																										
Propuesta																										

Fecha de Inicio: 3 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 28 de septiembre del 2016

IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

9.1 Diagnóstico

En el presente capítulo se realizará la encuesta, la misma que se aplicará a la muestra de estudio, el grupo a encuestar serán los directivos y profesores de Natación de la Liga Cantonal Deportiva de Samborondón en el área de Natación.

Las preguntas serán de fácil comprensión para los encuestados, así misma será de carácter anónimo, procurando que sea resuelto con el mayor grado de honestidad.

Los resultados de la encuesta serán tabulados en el programa de Microsoft Excel, y representados gráficamente en diagrama de pastel.

9.2 Encuesta para los Directivos y Profesores de Natación

1.- ¿Considera que se deba elaborar e implementar una Guía de Actividades Lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación en los niños/as?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Tabla 4 Guía de Actividades Lúdicas

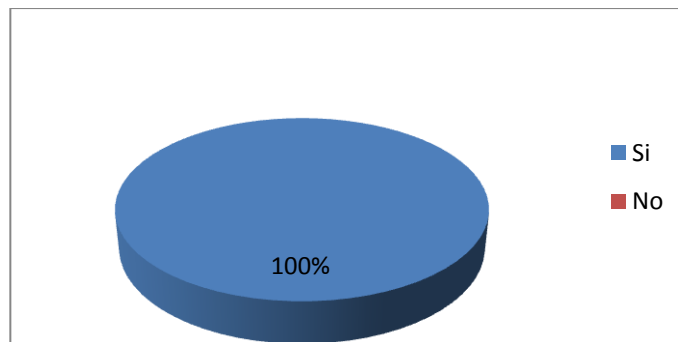


Gráfico 1 Guía de Actividades Lúdicas

Análisis: Los resultados de la encuesta nos indican que el 100% de los directivos y profesores consideran que se debe elaborar e implementar una Guía de Actividades Lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación en los niños/as.

2. – ¿Cree usted que la metodología de enseñanza en la natación debe estar orientada hacia la ejecución de actividades recreativas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Tabla 5 Metodología de Enseñanza

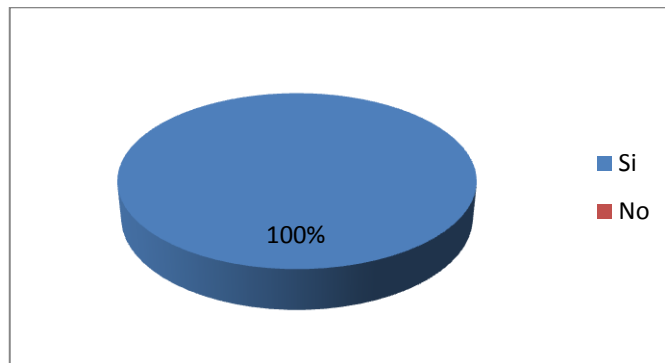


Gráfico 2 Metodología de Enseñanza

Análisis: el resultado de la encuesta nos arroja que el 100% cree que la metodología de enseñanza en la natación debe estar orientada hacia la ejecución de actividades recreativas.

3.- ¿Estima usted que se debe seguir las nuevas tendencias y exigencias de enseñanza de la Natación a nivel mundial?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Tabla 6 Tendencias y Exigencias

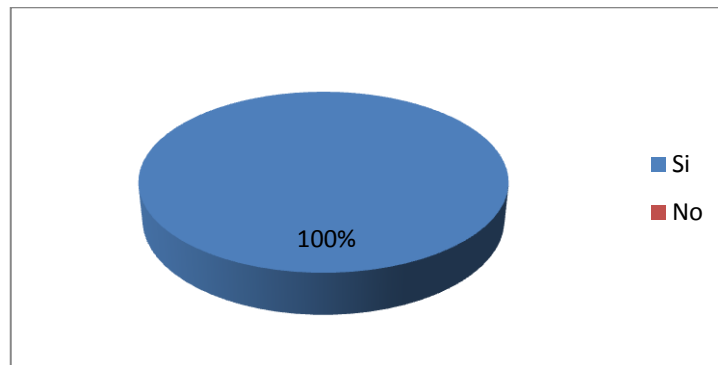


Gráfico 3 Tendencias y Exigencias

Análisis: Los resultados obtenidos indican que el 100% de los Directivos y Profesores estiman que se debe seguir las nuevas tendencias y exigencias de enseñanza de la Natación a nivel mundial.

4.- ¿Estima usted que los recursos materiales y didácticos favorecerán en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las cualidades básicas de la natación?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Tabla 7 Recursos Materiales y Didácticos

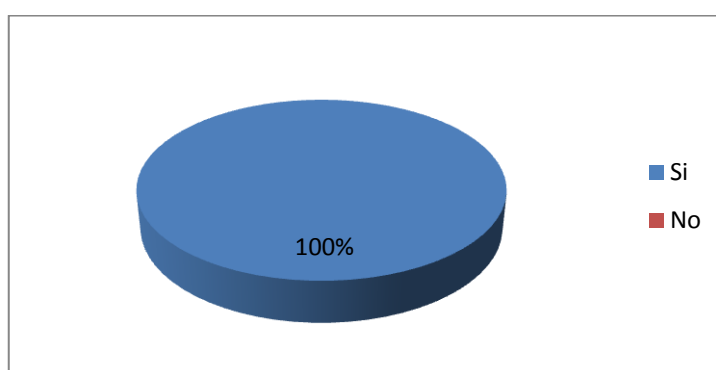


Gráfico 4 Recursos Materiales y Didácticos

Análisis: Los resultados obtenidos indican que el 100% de los Directivos y Profesores estiman los recursos materiales y didácticos favorecerán en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las cualidades básicas de la natación.

9.3 Interpretación General de los Resultados de la Encuesta.

Los resultados obtenidos de la encuesta nos dejan como conclusión que todos concuerdan en que se debe elaborar y aplicar una guía de actividades lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación, así también como se debe seguir la metodología que se rige en la actualidad a nivel mundial en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la natación.

CAPÍTULO III

X PROPUESTA

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA FORTALECER LAS CUALIDADES BÁSICAS DE LA NATACIÓN.

10.1 Introducción.

El desarrollo de una guía de actividades lúdicas forma parte de las estrategias para desarrollar diferentes objetivos motrices – deportivos en los niños/as, el carácter de las actividades cuando son recreativas éstas tienden a lograr un disfrute en su ejecución lo cual favorecerá a la predisposición y al desarrollo de habilidades y destrezas del deporte.

Para desarrollar una guía se debe tener en cuenta la infraestructura así como los recursos materiales didácticos con los que se cuenta, a partir de esto se puede elaborar las diferentes actividades y ejercicios que se encontrarán enfocados al fortalecimiento de las cualidades básicas.

Así mismo se debe analizar las diferentes necesidades de los niños, de esta manera se podrá individualizar el trabajo, ya que en algunos casos existen niños/as con traumas y miedos al medio acuático por experiencias negativas en este ambiente, lo cual retrasa de cierta manera el cumplimiento de los objetivos.

10.2 Justificación

El desarrollo de la guía de actividades lúdicas se justifica en un parte en los resultados de la encuesta que fue realizada a los directivos y profesores de natación, en la pregunta que dice: cree que se debe elaborar y aplicar una Guía de Actividades lúdicas, el **100%** se mostró de acuerdo a lo planteado.

Por otra parte la propuesta se justifica en la Constitución de la República del Ecuador en el Régimen del Buen Vivir, Art. 381 que indica que el Estado debe promover actividades que favorezcan el deporte masivo y formativo, por lo tanto el investigador realiza la elaboración de la Guía con la finalidad de establecer nuevas metodologías para la consecución de los objetivos de la natación, específicamente las cualidades básicas.

Los beneficiarios de la guía serán todos los niños/as que conforman la Escuela Deportiva Municipal de Samborondón.

10.3 Objetivo General

Facilitar el desarrollo de las habilidades y destrezas en cada una de las cualidades básicas de la natación.

10.4 Objetivos Específicos

- Mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje en la iniciación a la natación infantil.
- Establecer una nueva alternativa de actividades para el desarrollo y fortalecimiento de las cualidades básicas de la natación.

10.5 Descripción de la Guía.

Orientaciones Metodológicas

- Se debe iniciar el proceso de enseñanza de las cualidades básicas siguiendo el orden lógico de cada una de ellas.
- Las actividades lúdicas deben estar siempre presentes en la sesión de clase.
- Analizar cada una de las necesidades que se pueda presentar en los niños para elaborar correctivos en las actividades lúdicas.

- Antes de iniciar cada actividad se debe motivar al niño, ya que siempre estará presente el miedo en ellos cuando experimentan un medio diferente.
- Cada actividad debe tener una variante.
- De acuerdo a la evolución del niño/a en el medio acuático se puede elaborar actividades con un mayor grado de complejidad.
- Explicar de forma clara y precisa cada una de las actividades a realizarse.
- Los ejercicios y juegos deben ser explicados y demostrados por el Profesor.

ACTIVIDADES LÚDICAS.

CUALIDAD BÁSICA SUMERSIÓN

Objetivo: lograr una completa sumersión del niño/a desarrollando paralelamente activación temporo espacial.

Actividad # 1

Sumersión con apoyo y descripción de señas.

Descripción

La actividad se realizará en parejas, dos niños/as se sumergirán apoyados en el borde de la piscina, uno de los niños realizará señas con las mano o algún gesto con la cara, después de salir a flote de la sumersión el otro niño deberá describir la seña o acción gestual de su compañero.

Variante.

Tratar de cantar en la sumersión, para que el otro niño pueda escuchar.

Actividad # 2

Sumersión encontrando objetos

Descripción

El niño/a se sumergirá y tratará de alcanzar objetos que se encuentren en el fondo de la piscina, esta actividad es recomendable en pequeñas profundidades.

Variante.

El mismo ejercicio entre dos niños/as, cualquiera de los dos puede ayudar a una sumersión completa al otro para alcanzar los objetos en el fondo de la piscina.

Actividad # 3

Sumersión pasando por obstáculos naturales y materiales.

Descripción

El niño/a se sumergirá y deberá pasar por debajo de las piernas del compañero, se puede colocar uno o más compañeros con las piernas separadas formando un túnel natural.

Variante

El niño debe sumergirse pasando por uñas que estarán sostenidos por un compañero.

CUALIDAD BÁSICA RESPIRACIÓN

Objetivo: lograr una respiración adecuada en la sumersión.

Actividad # 1

Contando Burbujas

Descripción

Dos niños/as se ubicarán frente a frente y deberán realizar burbujas simultáneamente cuando se encuentren sumergidos, posterior a esto deberán mantener la respiración, la acción se puede repetir al momento de realizar las burbujas.

Variante.

Realizar burbujas continuamente hasta aguantar el mayor tiempo posible debajo del agua.

Actividad # 2

Quién resiste más tiempo debajo del agua.

Descripción

Dos niños/as o más se sumergirán y tratarán de mantenerse el mayor tiempo posible bajo el agua, las burbujas pueden ser utilizadas en cualquier momento de la sumersión.

Variante

El mismo ejercicio anterior, pero se puede salir una vez a la superficie a tomar aire.

CUALIDAD BÁSICA SALTOS

Objetivo: desarrollar seguridad en el ingreso al agua.

Actividad # 1

Salto libre y sumersión

Descripción

- El niño/a podrá realizar cualquier tipo de salto y lograr la sumersión completa.
- Se puede crear cualquier tipo de salto.

Variante

Saltar en diferentes formas y pasar por las

Actividad # 2

Salto en parejas o grupos

Descripción

Salto cogidos de la mano, en diferentes formas.

Variante

Salto en parejas cogidos de la mano y sumersión completa manteniendo la respiración el mayor tiempo posible.

CUALIDAD BÁSICA FLOTACIÓN

Objetivo: desarrollar diferentes formas de flotación, a través de ejercicios en grupo.

Actividad # 1

Flotación en cadena

Descripción

Entre dos o más niños/as se realizará flotación uno sostendrá los pies del compañero como si fuese una tabla, deben realizar una flotación con impulso de la pared, está permitido tomar aire cada vez que se requiera.

Variante

Se puede cambiar la posición del uno con relación al otro, uno flotará en posición del estilo espalda y otro en posición de estilo cowl.

Actividad # 2

Flotación en diferentes posiciones formando figuras

Descripción

Dos niños/as o más formarán figuras mediante la flotación, se pueden formar figuras como estrellas, letras, entre otros.

Variante

Una vez realizada la figura cada vez que el profesor haga sonar el silbato el niño/a cambiará de posición de flotación.

CUALIDAD BÁSICA LOCOMOCIÓN

Objetivo

Actividad # 1

El tiburón

Descripción

El profesor indicará que tipo de desplazamiento realizar, un niño hará de tiburón, mientras que los otros harán de peces, el tiburón deberá perseguir y capturar a los peces.

Variante

Una vez un que pez sea atrapada este hará el papel de tiburón.

Actividad # 2

Imitando desplazamientos

Descripción

Un niño realizará un desplazamiento y todos deberán imitarlo, así sucesivamente cada niño realizará su propio desplazamiento para que todos puedan imitarlo.

XI CONCLUSIONES

1.- Las actividades lúdicas siempre serán parte del contexto deportivo de la natación, ya que las mismas garantizan que el niño pueda participar de forma activa y flexible, por ende se debe analizar las necesidades y prioridades de los niños/as para elaborar una guía que facilite la consecución de los objetivos de las cualidades básicas de la natación.

2.- Los fundamentos teóricos fueron de gran importancia para establecer la importancia de lograr el dominio de cada uno de las cualidades básicas de la natación, lo cual facilitará a desarrollar seguridad y confianza en el medio acuático.

3.- Los ejercicios que formarán parte de la Guía, deben tener adaptabilidad para las diferentes necesidades de los niños/as, ya que cada niño tendrá un proceso diferente de aprendizaje.

XII RECOMENDACIONES

- 1.- Analizar nuevas alternativas de ejercicios lúdicos que permitan desarrollar las cualidades básicas de la natación en los niños/as.
- 2.- Gestionar cursos y talleres de actualización de conocimientos referentes a la metodología de enseñanza de las cualidades básicas de la natación.
- 3.- A partir de otros estudios establecer nuevos ejercicios que puedan adaptarse las diferentes necesidades motrices de los niños/as.

XIII BIBLIOGRAFÍA

ANTONIO, M. (2103). *Educación Física*. Recuperado el 12 de julio de 2016, de http://maikoled.blogspot.com/2013/03/metodologia-de-la-ensenanza-de-la_29.html

ASAMBLEA CONSTITUYENTE. (2008). *Constitución del Ecuador*. Recuperado el 2016, de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

HERNÁNDEZ, A. (2013). *i-natación*. Recuperado el 15 de Agosto de 2016, de <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html>

MARTÍNEZ, B. (2013). *Monografías.com*. Recuperado el 12 de Julio de 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos87/funciones-sociales-y-deportivas-natacion/funciones-sociales-y-deportivas-natacion.shtml>

NATACIÓN PERÚ. (Junio de 2016). *NATACIÓN PERÚ*, Las 5 cualidades básicas de la natación. Recuperado el 12 de julio de 2016, de <http://natacionperu.com.pe/las-5-cualidades-basicas-de-la-natacion/>

TURÍN, M. (2011). *Efdeportes.com*. Recuperado el 12 de julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd158/juegos-de-natacion-en-ninos-con-baja-vision.htm>

XIV ANEXOS

ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y PROFESORES DE NATACIÓN

Objetivo: Conocer la concepción que tienen los directivos y profesores de natación sobre la implementación de guía de actividades lúdicas para desarrollar las cualidades básicas de la natación.

Instructivo: Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	PREGUNTAS	1	2
		SI	NO
1	¿Considera que se deba elaborar e implementar una Guía de Actividades Lúdicas para fortalecer las cualidades básicas de la natación en los niños/as?		
2	¿Cree usted que la metodología de enseñanza en la natación debe estar orientada hacia la ejecución de actividades recreativas?		
3	¿Estima usted que se debe seguir las nuevas tendencias y exigencias de enseñanza de la Natación a nivel mundial?		
4	¿Estima usted que los recursos materiales y didácticos favorecerán en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las cualidades básicas de la natación?		