



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

**ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN  
DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS,  
EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA,  
PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**AUTOR:**

JORGE ULICES APOLO ILLESCAS

**TUTORA:**

LIC. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MsC.

LA LIBERTAD- ECUADOR

AGOSTO - 2013



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**TEMA:**

**ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**AUTOR:**

JORGE ULICES APOLO ILLESCAS

**TUTORA:**

LIC. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MsC.

A LIBERTAD- ECUADOR

AGOSTO - 2013

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación con el Tema: **ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**Elaborado por **Jorge Ulices Apolo Illescas**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

---

LIC. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MsC.  
**TUTORA**

## **AUTORÍA DE TESIS**

Yo, **Jorge Ulices Apolo Illescas**, portador de la cédula de ciudadanía N° **0908955826**, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

---

**JORGE ULICES APOLO ILLESCAS**  
**C.I. N° 0908955826**

## INTEGRANTES DEL TRIBUNAL

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MsC.  
DECANA DE LA FACULTAD  
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E IDIOMAS

---

Lic. Laura Villao Laylel, MsC  
DIRECTORA DE LA ESCUELA  
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E IDIOMAS

---

Lic. Katherine Aguilar Morocho, MsC.  
PROFESORA TUTORA

---

Lic. MsC. Maritza Gisella Paula, PhD.  
PROFESORA ESPECIALISTA

---

Abg. Milton Zambrano Coronado, MsC  
SECRETARIO GENERAL  
PROCURADOR

## **DEDICATORIA**

A mi madre Fátima por ser el motor principal en mi vida, sin ella no podría estar culminando mis estudios y en especial a toda mi familia porque sin su apoyo incondicional no lograría esta etapa profesional.

**Jorge**

## **AGRADECIMIENTO**

De manera especial:

Con todo mi amor dedico este trabajo de investigación a mi Dios todo poderoso por guiarme en cada paso que doy día a día y por darme las fuerzas necesarias en momentos difíciles.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme acogido y brindado las facilidades de estudiar mi Carrera.

A mi tutora Lic. Katherine Aguilar MsC, por orientarme y depositar en mí su confianza para la culminación de este trabajo de investigación.

A la Federación Deportiva del Cantón Santa Elena por el apoyo que me brindó para realizar este trabajo investigativo

**Jorge**

## ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TESIS.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	xiv
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	xvii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA .....	1
1.1.- Tema.....	1
1.2.1.- Contextualización .....	3
1.2.2.- Análisis crítico.....	3
1.2.3.- Prognosis .....	4
1.2.4.- Formulación del problema.....	4
1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación .....	5
1.3.- Justificación .....	6
1.4.- Objetivo general .....	8
1.4.1.- Preguntas Científicas .....	8
1.4.2.- Tareas Científicas. ....	9
CAPÍTULO II .....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1.- Investigaciones Previas .....	10
2.2.- Fundamentación Teórica.....	11
2.2.1.- La Natación .....	11
2.2.2.- Origen e inicios de la natación .....	11
2.2.3.- Historia moderna de la natación .....	13
2.2.4.- La natación como una ocupación .....	16
2.2.5.- La Natación como una forma de viajar .....	17



2.2.6.- La Natación como ejercicio.....	18
2.2.7.- La Natación como deporte.....	19
2.2.8.- Ingreso de la Natación en el Ecuador .....	22
2.2.9.- Estilos de la Natación .....	23
2.2.10.- Estilo Crawl .....	23
2.2.11.- Estilo Braza .....	24
2.2.12.- Estilo Mariposa.....	24
2.2.13.- Estilo Espalda .....	25
2.2.14.- Tipos de Competencias.....	25
2.3.- Fundamentación Psicológica.....	26
2.3.1.- Características de niños entre 8 y 10 años.....	27
2.3.2.- La natación en los niños .....	29
2.4.- Fundamentación pedagógica.....	31
2.4.1.- Importancia de la natación en la educación del niño.....	32
2.5.- Fundamentación Legal .....	33
CAPÍTULO III.....	36
METODOLOGÍA .....	36
3.1.- Enfoque investigativo .....	36
3.2.- Tipo de investigación .....	36
3.3.- Métodos de Investigación .....	37
3.3.1.- Métodos Teóricos.....	37
3.3.2.- Métodos Empíricos.....	37
3.4.- Población y Muestra.....	38
3.4.1.- Población.....	38
3.4.2.- Muestra.....	38
3.5.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
3.6.- Plan de recolección de información .....	40
3.7.- Análisis e interpretación de resultados.....	41
9.- ¿Cuantos entrenamientos te gustaría practicar en el día? .....	49
3.8.- Conclusiones y recomendaciones de la encuesta.....	50
Conclusiones .....	50

Recomendaciones.....	50
3.8.- Resultados de la Entrevista .....	51
3.9.- Conclusiones y recomendaciones de la entrevista .....	52
3.10.- Guía de observación.....	53
3.10.- Conclusiones y recomendaciones Generales .....	55
3.10.1.- Conclusiones.....	55
3.10.2.- Recomendaciones .....	56
CAPÍTULO IV .....	58
LA PROPUESTA .....	58
4.1.- Tema.....	58
4.2.- Antecedentes de la propuesta.....	58
4.3.- Objetivos .....	59
4.3.1.- Objetivo general .....	59
4.3.2.- Objetivos específicos.....	60
4.4.- Plan de Acción .....	60
4.4.1.- Organización.....	61
4.4.2.- Publicidad .....	64
4.4.3.- Actividades .....	65
Fuente: La flotación en el medio acuático. Teoría.....	67
CAPÍTULO V .....	89
MARCO ADMINISTRATIVO .....	89
5.1.- Recursos .....	89
5.2.- Financiamiento.....	89
5.3.- Recursos humanos .....	89
5.3.1.- Recursos Materiales.....	90
5.3.2.- Recursos Totales.....	91
5.4.- Cronograma de Actividades.....	92
Bibliografía .....	93
ANEXOS .....	97

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- ¿En su barrio realizan competencias de natación ?.....	54
Tabla 2.- ¿Conoce qué es la masificación deportiva?.....	55
Tabla 3.- ¿Conoce la importancia de la natación a su edad?.....	56
Tabla 4.- ¿Usted sabe nadar?.....	57
Tabla 5.- ¿Le gustaría aprender a nadar correctamente?.....	58
Tabla 6.- ¿Le gustaría participar en una competencia?.....	59
Tabla 7.- ¿Qué días le gustaría realizar la natación?.....	60
Tabla 8.- Te gustaría aprender a nadar con.....	61
Tabla 9.- ¿Cuántos entrenamientos le gustaría tener en el día?.....	62
Tabla 10.- Guía de observación.....	66
Tabla 11.- Recursos Humanos.....	88
Tabla 12.- Recursos Materiales.....	89
Tabla 13.- Recursos Totales.....	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- ¿En tu barrio realizan competencias de natación?.....	54
Gráfico 2.- ¿Sabes que es la masificación deportiva?.....	55
Gráfico 3.- ¿Sabes lo importante que es la natación a tu edad?.....	56
Gráfico 4.- ¿Sabes nadar?.....	57
Gráfico 5.- ¿Le gustaría aprender a nadar correctamente?.....	58
Gráfico 6.- ¿Le gustaría participar en una competencia?.....	59
Gráfico 7.- Que días le gustaría aprender a nadar .....	60
Gráfico 8.- ¿Te gustaría aprender a nadar con?.....	61
Gráfico 9.- ¿Cuántos entrenamientos de gustaría tener en el día?.....	62
Gráfico 10.- Plan de Acción.....	71
Gráfico 11.- Organización.....	72
Gráfico 12.- Somatotipo.....	78
Gráfico 13-15.- Aprender a flotar.....	80
Gráfico 16-17.- Aprender a flotar.....	81
Gráfico 18-19.- Aprender a flotar.....	82
Gráfico 20.- Aprender a flotar.....	83
Gráfico 21-22.- Ejercicios de respiración.....	85
Gráfico 23-24.- Ejercicios de respiración.....	86
Gráfico 25-26.- Ejercicios de respiración.....	87
Gráfico 27.- Ejercicios de respiración.....	88
Gráfico 28-29.- Estilo Libre.....	91

Gráfico 30-31.- Estilo libre.....	92
Gráfico 32.- Estilo Libre.....	93
Gráfico 33.- Estilo Espalda.....	94
Gráfico 34-35.- Estilo Espalda.....	95
Gráfico 36-37.- Estilo Espalda.....	96
Gráfico 38.- Estilo Mariposa.....	98
Gráfico 39-41.- Estilo Mariposa.....	99
Gráfico 42-43.- Estilo Mariposa.....	100

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.....	66
Ilustración 2.....	68
Ilustración 3.....	68
Ilustración 4.....	68
Ilustración 5.....	69
Ilustración 6.....	69
Ilustración 7.....	70
Ilustración 8.....	70
Ilustración 9.....	70
Ilustración 10.....	72
Ilustración 11.....	72
Ilustración 12.....	73
Ilustración 13.....	73
Ilustración 14.....	74
Ilustración 15.....	74
Ilustración 16.....	74
Ilustración 17.....	77
Ilustración 18.....	77
Ilustración 19.....	78
Ilustración 20.....	78
Ilustración 21.....	79
Ilustración 22.....	80
Ilustración 23.....	81
Ilustración 24.....	81
Ilustración 25.....	82
Ilustración 26.....	82
Ilustración 27.....	84
Ilustración 28.....	85
Ilustración 29.....	85

Ilustración 30.....	85
Ilustración 31.....	86
Ilustración 32.....	86



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN  
DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS,  
EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA,  
PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

AUTOR: JORGE ULICES APOLO ILLESCAS  
TUTORA: MsC, KATHERINE AGUILAR M.  
INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
CORREO: jorgeapolo@hotmail.com  
AGOSTO - 2013

## **RESUMEN**

La masificación deportiva se diseña en el momento que se cuente con el resultado de los instrumentos aplicados como se evidencia en la encuesta, entrevista, guía de observación directa, el mismo que permite vincular cada una de ellas al desarrollo de la construcción de este modelo. En este trabajo de investigación se pretende dar a conocer parámetros de calidad en una forma dinámica, secuencial para las actividades que se vinculen de manera directa en los niños en edades de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz, tiene como principal objetivo identificar los planteamientos, formas y procesos, un sistema de evaluación en sus diferentes momentos. Cada uno de los datos obtenidos y el respectivo análisis estadístico permitieron enfocar las unidades. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación científica, aplicadas a los niños, los que permitieron realizar el diagnóstico y alcanzar la debida información necesaria para el estudio, la fundamentación y el diseño de la estrategia metodológica. Por ello, para dar cumplimiento al objetivo de la investigación y solucionar el problema científico, se ofrece como resultado investigativo una estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, en niños del Barrio Cabo Quiroz. Se describen en este documento, los fundamentos teóricos metodológicos para la elaboración de la estrategia metodológica que contiene en su plan de acción con visión a que los niños, participen de la masificación de acuerdo con las grandes exigencias de la actividad competitiva contemporánea.

**Palabras claves:** estrategia metodológica, masificación, natación.



## INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño comience a nadar a temprana edad y se integre desde al medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentado conforme el niño va creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.(Contreras Rodríguez, 2011).

En la provincia no existe un programa para la enseñanza de la natación, los pocos entrenadores que existen dentro de la misma han querido realizar seguimiento de los atletas que pudieron llevar un plan de preparación en la disciplina antes mencionada, pero por la falta de preparación o fortalecimiento profesional en ellos no se ha podido llegar a obtener resultados favorables. El propósito de nuestra investigación es de crear una cultura deportiva mediante motivación, perseverancia y de disciplina, por lo que no se ha podido tener buenos resultados a nivel competitivo, la elaboración de una estrategia metodológica para la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años nos permitirá seleccionar todo un grupo de atletas capaces de emprender un programa de masificación y de esta manera hacerle un respectivo seguimiento, donde podamos mejorar el nivel competitivo a nivel provincial.

De esta manera se quiere llegar a los niños peninsulares mediante una estrategia metodológica aplicada en ellos, para que puedan aprender a nadar, dejando atrás todo el miedo o temor que lo acecha, por lo tanto esta metodología irá enfocado a todos los niños que no sepan nadar y hacerlos aprender esta disciplina y hacerla multitudinaria.

Para ello se ha aplicado un tipo de investigación descriptiva que ha permitido hacer la relación entre las preguntas y tareas científicas que también permitió evaluar a toda la población estudiada. Es por ello que se ha hecho un diagnóstico de la situación actual de la población, mediante fundamentos teóricos y metodológicos de la natación.

Este trabajo de investigación está dividido por capítulos, a continuación una breve introducción.

**Capítulo I:** en este capítulo se evidencia la falta de la enseñanza de la natación en la provincia mediante el Planteamiento del problema, en el mismo se puede apreciar el Objetivo general, preguntas y tareas científicas que dan a conocer el propósito de esta investigación.

**Capítulo II:** aquí se podrá consultar todo lo referente al Marco Teórico, fundamentaciones relacionadas con la natación, la hipótesis y las variables.

**Capítulo III:** se explica la metodología que se utilizó en la investigación, así como también la muestra, los resultados de las encuestas con los respectivos gráficos y tablas; y, por último las conclusiones y recomendaciones sobre los instrumentos de investigación aplicados.

**Capítulo IV:** se detalla la propuesta del tema de investigación, que en este caso es un “Sistema de ejercicios para la masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, en niños del barrio Cabo Quiroz, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013.

**Capítulo V:** se describen los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación, los mismos que son: recursos humanos, materiales y financieros.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.- Tema**

**ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

### **1.1 Planteamiento del Problema**

El medio acuático ha ejercido tradicionalmente una especial fascinación sobre los seres humanos a nivel mundial. Así, aun cuando los principales campeonatos de muchos deportes acuáticos y náuticos, la natación se llevan a cabo en piscinas y canales especialmente diseñados, son innumerables los deportistas que practican estas modalidades en playas, lagos o ríos, parajes donde por otra parte se disputan también competencias de gran popularidad y prestigio. (Ruiz S. , 2011, pág. 1)

La natación es un deporte que se ha venido practicando desde hace varios siglos, el mismo que se lo ha realizado a nivel recreativo o competitivo, por tal razón en la provincia de Santa Elena existe un déficit de talentos en esta disciplina que ha dejado como resultados las malas participaciones en competencias locales y nacionales.

Actualmente el cantón de Santa Elena tiene un gran número de niños que no saben nadar, por diferentes motivos, entre los que se mencionan: la poca práctica de esta disciplina en este cantón peninsular, la falta de programas de enseñanza e iniciación deportiva en la natación, falta de instructores idóneos para la enseñanza de este deporte y problemas familiares o del entorno.

Es necesario mencionar que la carencia de difusión de este deporte por parte de instituciones deportivas de la provincia como lo son los clubes, ligas barriales y cantonales, ha dado poco realce en esta área tan necesaria para los niños de la provincia. Se puede decir que la natación es un deporte fundamental para todos los seres humanos.

Los niños del cantón Santa Elena no se han beneficiado de este deporte, ya que por ser una provincia ubicada en la zona marino costera es necesario masificarlo, se puede observar que está rodeado de hermosas playas las que deben ser una constante motivación para que los niños y la juventud se interesen en aprender ésta modalidad deportiva, hay una gran cantidad de niños que no se sienten seguros en estos lugares de atracción turística o deportiva por no saber nadar y su tiempo en este tipo de escenarios no lo emplean adecuadamente.

Esta es la razón fundamental por lo cual se ha planteado la realización de este trabajo investigativo y poder masificar la natación para beneficio de su niñez y toda la comunidad peninsular.

### **1.2.1.- Contextualización**

La natación en los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz tiene un déficit en lo que respecta a esta disciplina, ya que la mayoría de niños no saben nadar, teniendo una provincia llena de playas en las cuales se pueda disfrutar de esta disciplina ya sea por recreación o a nivel competitivo. Esta investigación tiene un propósito final que es masificar la natación en esta población y hacer énfasis para que todos los entrenadores empíricos que existen en nuestra provincia hagan conciencia de la falta de un programa o sistema de ejercicios fundamentados que a nivel científico tengan resultados favorables al ser aplicados.

### **1.2.2.- Análisis crítico**

El desconocimiento de las técnicas de la natación es la situación actual de los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz, lo que nos ha motivado para ejecutar esta investigación ya que son niños que tiene un gran ´potencial deportivos pero que nunca han podido asistir a un entrenamiento de natación, los mismos que se han dedicado a mal utilizar su tiempo o a dedicarlo a actividades poco productivas. Otra falencia que se ha encontrado es la poca colaboración de los padres de familia que no inculcan a sus hijos, ni enseñan este deporte ya que a futuro le servirá ya sea para recrearse, divertirse, salvar su vida o competir en eventos deportivos.

También se determinó que existe una falencia en la Federación Deportiva Provincial, ya que los entrenadores no disponen del material necesario para la práctica de esta disciplina, o también el desconocimiento de un sistema de ejercicios metodológicos debidamente direccionados a la enseñanza de este deporte.

### **1.2.3.- Prognosis**

Un sistema de ejercicios apropiados y fácil de comprender ayudaría a que los entrenadores y profesores de natación puedan desempeñar una metodología diferente y apta para el desarrollo de un futuro nadador.

Masificar la natación en la provincia de Santa Elena es el objetivo principal de esta investigación ya que se espera que en un futuro se formen nadadores que puedan representar a nuestra provincia en competencias locales y nacionales.

### **1.2.4.- Formulación del problema**

¿Cómo influye la estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación en la categoría de 8 a 10 años, en niños del barrio Cabo Quiroz, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013?

### **1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación**

**Campo:** Masificación de la natación

**Área:** Entrenamiento Deportivo

**Aspecto:** Deporte

### **1.2.6.- Unidades de Observación**

- Niños comprendidos en las edades de 8 – 10 años
- Entrenador y ayudantes de la natación

### **Delimitación Espacial**

Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena.

### **Delimitación Temporal**

La investigación se desarrolló durante los meses de enero, febrero, marzo y abril del año 2013.

### **Delimitación Poblacional**

76 niños seleccionados de una población del 130, la misma que se la obtuvo mediante una fórmula en edades comprendidas de 08 - 10 años del “Barrio Cabo Quiroz” del cantón Santa Elena.



### **1.3.- Justificación**

Este trabajo investigativo está basado en las líneas de investigación de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación como lo es: **Entrenamiento Deportivo**. Con la finalidad de promover el desarrollo integral de muchos niños y jóvenes del cantón Santa Elena, se presenta el siguiente proyecto, el cual se espera tenga un gran impacto y éxito, el interés de implementar de manera apropiada la práctica de la natación en niños que quieren aprender este deporte, logrando obtener destacados nadadores a corto, mediano y largo plazo, deportistas con un alto nivel competitivo que sean los futuros representantes de la provincia de Santa Elena en diferentes competencias a nivel local, nacional e internacional.

En los cantones de la provincia no existe una orientación planificada dedicada exclusivamente a la formación de nuevos valores en esta disciplina deportiva. Se ha observado la necesidad de implementar una estrategia metodológica para lograr la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años en el cantón de Santa Elena.

Se ha evidenciado gran interés entre los niños del cantón Santa Elena por aprender este deporte, además despierta la curiosidad de los jóvenes y adultos. Desde el punto de vista deportivo Santa Elena no tiene una historia en esta disciplina, no así otros deportes como el fútbol y el básquet que sí lo tienen, el interés por aprender este deporte es muy grande, los niños lo encuentran muy novedoso, interesante, recreativo, gratificante, la interacción de los mismos con el medio

acuático, brinda un bienestar y satisfacción que otros deportes no proporcionan en su totalidad.

Como futuros profesionales de la Cultura Física, se debe tener la convicción de formar a los niños y jóvenes en todas las áreas deportivas, en especial empezar con natación.

Es importante implementar una estrategia metodológica en la cantón Santa Elena y la comunidad con el fin de alcanzar resultados útiles para la sociedad, caracterizándose por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva y la apropiación de valores ciudadanos comprometidos con la salud, el bienestar social, el respeto, la tolerancia, la equidad, la justicia y el progreso humano, desarrollando sus potencialidades motrices básicas, mediante el deporte de la natación además de masificarlo en edades de 8 a 10 años.

La población, y los padres de familia no cuentan con recursos económicos para comprar los implementos necesarios básicos (gafas, gorros, trajes de baño) para el aprendizaje de este deporte, o pagar una mensualidad en un club privado a que aprendan esta disciplina deportiva. Cabe resaltar la satisfacción de numerosos padres de familia, que al escuchar sobre esta estrategia metodológica, se han brindado su total respaldo para llevar adelante este ambicioso proyecto y ocupar los espacios de ocio que normalmente tienen los niños cuando están fuera de los horarios escolares.

El deporte de la natación es una disciplina que está considerado una de las más completas en cuanto a muchos aspectos, discurrendo que es un deporte que aporta múltiples beneficios. La ventaja de poder nadar excede a cualquier otro entrenamiento o deporte, ya que mejora el desarrollo del cuerpo, mantiene una buena circulación y estimula perfectamente la respiración, incluyendo valores fundamentales para la formación de los niños como premisas básicas.

#### **1.4.- Objetivo general**

Crear una cultura deportiva mediante la elaboración de estrategia metodológica para la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, para el año 2013.

##### **1.4.1.- Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son los fundamentos históricos-metodológicos sobre la disciplina de natación y su aplicación en niños de 8 a 10 años?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz referente a la disciplina de natación?

3. ¿Cómo contribuye el desarrollo y aplicación de una estrategia metodológica para la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años en el cantón Santa Elena para el año 2013?

#### **1.4.2.- Tareas Científicas.**

1. Fundamentos históricos- metodológicos sobre la disciplina de natación y su aplicación en niños de 8 a 10 años.

2. Características de la situación actual que presentan los niños de 8 a 10 años del Barrio Cabo Quiroz referente a la disciplina de natación.

3. Propuesta y aplicación de estrategia metodológica para la masificación de la natación en niños de 8 a 10 años en el cantón Santa Elena para el año 2013

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- Investigaciones Previas**

(Ruiz M. L., 2013) cita a (Illuzzi, 1999) en su tesis doctoral afirma que: "la enseñanza de las actividades acuáticas consiste en un movimiento de exploración a través del cual se usa solamente el entorno acuático para la estructuración del aprendizaje y movimientos acuáticos". Pag. 1

"Bajo los principios de este planteamiento, los niños son animados a experimentar bajo una gran variedad de situaciones y condiciones. La enseñanza acuática es organizada en siete áreas o habilidades: entrada en el agua, flotación, empuje y deslizamiento, control de la respiración, movimiento de los brazos, movimiento de las piernas y combinación de las habilidades locomotrices. Inicialmente, en una primera fase el niño explora en inmersión sus habilidades identificando su propio nivel de dependencia. El rol de educador es el de provocar procesos de exploración que promuevan los cambios iniciales usando preguntas como ¿Quién puede...? o...muéstrame cómo puedes hacerlo.... En una segunda fase se integran las habilidades que han sido aprendidas de forma separada en la fase inicial, usando otras situaciones problema y preguntas para

promover un mayor número de habilidades acuáticas”. (Ruiz M. L., 2013, pág. 12)

Según la Asociación Española de Pediatría, hasta el momento no existe un consenso acerca de cuál es la edad más recomendable a partir de la cual los niños deben empezar a nadar, considerando que sean a partir de los cuatro años, ya que hasta el momento el niño no está listo para coordinar los movimientos con la respiración, la cual el aparato locomotor no está lo suficientemente desarrollado. En esta edad cuando el niño puede conseguir dar sus primeras brazadas y lograr una autonomía que le permita moverse por sí mismo. (Gutterman, 2011)

## **2.2.- Fundamentación Teórica**

### **2.2.1.- La Natación**

La natación nació de la necesidad que el ser humano ha tenido que adaptarse al medio que le rodea, y uno de ellos es el acuático. Si tenemos en cuenta que la superficie del planeta está formada por tres cuartas partes de agua, podremos comprender la importancia y la necesidad del ser humano de adaptarse a este medio.(Barzola, 2011, pág. 33)

### **2.2.2.- Origen e inicios de la natación**

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de

la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Detalle de un vaso antiguo griego fechado en el año 570 a. C.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugu en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de

rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos. Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha sido una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.(I-Natación, 2013, pág. 1)

### **2.2.3.- Historia moderna 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 clubes 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 primeros Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se organizó la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) para poder celebrar carreras de aficionados.

La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912.

Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo

las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años. (I-Natación, 2013, pág. 3)

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

#### **2.2.4.- La natación como una ocupación**

Algunas tareas requieren trabajadores para nadar. Por ejemplo los buceadores que buscan estrellas de mar para obtener un beneficio económico, al igual que los pescadores submarinos.

La natación se utiliza para rescatar a otros nadadores en apuros, en situación de ahogamiento. La mayoría de las ciudades y países modernos cuentan con socorristas entrenados, en piscinas y playas. Hay una serie de estilos de natación especializados, especialmente para fines de salvamento (véase la lista de estilos de la natación). Estas técnicas son estudiadas por los socorristas o miembros de la Guardia Costera.

La natación es también utilizada en biología marina para observar plantas y animales en su hábitat natural. Otras ciencias utilizan la natación, por ejemplo, Konrad Lorenz, nadó con los gansos, como parte de sus estudios sobre el comportamiento animal.

La natación también tiene fines militares. La natación militar es realizada habitualmente por fuerzas especiales, como los Navy Seals. La natación se utiliza

para acercarse a un objetivo, reunir información de inteligencia, actos de sabotaje o de combate, y para apartarse de una ubicación. Esto también puede incluir la inserción en el aire al agua o al salir de un submarino mientras está sumergido.

La natación es un deporte profesional. Las empresas patrocinan a los nadadores que están en el nivel internacional. Muchos nadadores compiten con el fin de representar a su país de origen en los Juegos Olímpicos. Los premios en efectivo por batir marcas también se dan en muchas de las competiciones más importantes. Los nadadores profesionales también pueden ganarse la vida como artistas, en el caso de la natación sincronizada.(Soler, 2013).

#### **2.2.5.- La Natación como una forma de viajar**

Cuando no existen otras alternativas, se pueden hacer viajes de corta distancia a nado. Innumerables emigrantes cruzaron a nado ríos y mares; son famosos por ello el Río Bravo, y el Río Bug Occidental. Hay casos conocidos de refugiados políticos que nadaron en el mar Báltico y de gente que saltaron de embarcaciones para llegar a nado a destinos a los que no se planeaba ir. En la década de 1980 miles de soldados iraquíes en retirada cruzaron a nado el Río Shatt al-Arab. El presidente de EE.UU. John F. Kennedy, dirigió a sus marineros nadando de una isla a otra después de que su torpedero fuera hundido en la Segunda Guerra Mundial. Su hermano, el senador Ted Kennedy afirmó haber abandonado la isla de Chappaquidick a nado.(Soler, 2013).

Así se puede mencionar los famosos casos de los ciudadanos cubanos que salen de su isla en pequeñas embarcaciones fabricadas por ellos dirigiéndose a los EEUU de Norteamérica en busca de mejorar su situación económica que en su país no la tienen los cuales salen de su isla en éstas embarcaciones y en su travesía por cuestiones de un mal clima o lluvias fuertes son destruidas en el mar, donde los tripulantes quedan a deriva sin más modo de supervivencia los que supieron nadar quedaron vivos y los que no murieron en el intento, es muy importante el saber nadar en estos casos ya que en momentos de desesperación o de algún accidente acuático es el único medio que salvaría nuestras vidas.

#### **2.2.6.- La Natación como ejercicio**

Los propósitos más comunes de la natación son la recreación, el ejercicio y el entrenamiento atlético y deportivo. La natación recreativa es una buena manera de relajarse, mientras se disfruta de un ejercicio completo.

La natación es una excelente forma de ejercicio. Debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, el agua soporta el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto. La natación se utiliza con frecuencia como un ejercicio de rehabilitación después de lesione para personas con discapacidad.

La natación con resistencia es una forma de ejercicio de natación. Se lleva a cabo ya sea con fines de formación, para mantener el nadador estacionario para el análisis de la brazada, o para r nadar en un espacio cerrado por razones deportivas

o terapéuticas. La natación con resistencia se puede hacer frente a una corriente de agua en movimiento en una máquina de natación o manteniendo el nadador estacionario con cintas elásticas.

La natación es principalmente un ejercicio aeróbico, debido a las características intrínsecas del ejercicio, lo que requiere un suministro constante de oxígeno a los músculos, a excepción de carreras cortas, donde prima la intensidad y la velocidad, y donde los músculos trabajan anaeróbicamente. Como la mayoría de los ejercicios aeróbicos, la natación reduce los efectos dañinos del estrés, llegando al mejoramiento de la postura y desarrollando características físicas a menudo llamada "silueta de nadador".

En los últimos años ha habido un crecimiento en la popularidad de la natación en aguas abiertas, también conocido como "wild swimming" en parte debido a la publicación de libros best-seller de Kate Rew y Daniel Start. En esta especialidad debe mencionarse al tragamillas, campeón y record de varias travesías, al nadador español David Meca.

### **2.2.7.- La Natación como deporte**

El deporte acuático en natación implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia. Esto lo hace un deporte individualizado, ya que aunque entrenen como equipo se enfrentaran entre ellos. Las diferentes distancias a recorrer se establecen según los diferentes niveles de competencia. Por ejemplo, el actual programa olímpico de natación contiene estilo libre de 50 m., 100 m., 200

m., 400 m., 800 m. y 1500 m.; mariposa, espalda y braza de 50m.; 100 m; y 200 m; Combinado : 200 m.(es decir mariposa de 50 m., 50 m. espalda, 50 m. braza y 50 m. libres); 400 m. combinados (100 m. mariposa, 100 m. espalda, 100 m. braza, estilo libre y 100 m.), y relevos combinados, lo que quiere decir que cada participante realiza una prueba ya sea de 100m o 200m.

La mayoría de escuelas de natación cubren las siguientes distancias: 50, 100, 200 y 500 m. libre; 100 m. espalda, braza, y mariposa; y 200 m. estilos. También hay relevos combinados en equipo, que incluyen carreras de diferentes estilos intercalados.

Las diferentes competencias se tendrán que realizar en piscinas especiales para que puedan tener ya sea valides nacional o internacional. Una piscina (también conocida como alberca en México y Honduras, y pileta en Argentina) se entiende como la excavación en un área determinada que posee la capacidad de almacenar agua, con la finalidad de desarrollar actividades acuáticas. Las paredes de las albercas generalmente están parchadas con mosaicos especiales que hace que los nadadores no se resbalen.

Existen dos tipos de piscinas: piscina semi-olímpica u olímpica. La piscina semi-olímpica es exactamente la mitad de una piscina olímpica. Sus medidas son de 25 metros de longitud por 12.50 m de ancho. Su profundidad varia de 0.80 m hasta los 2.70 m. La piscina olímpica, que generalmente son las más conocidas por la población en general debido a que los Juegos Olímpicos se desarrollan en este tipo de piscinas, miden 50 m de longitud y 25 m de anchura. Su profundidad, al igual

que las piscinas semi-olímpicas, puede variar de 0.80 m hasta 2.70 m. En ambas piscinas es necesario que existan entre 7 y 8 carriles que permitirán a los nadadores estar separados con una misma distancia entre ellos.

Toda piscina de uso competitivo necesita contar con: bancos de salida ubicados al principio de cada carril, dos banderines que estarán colocados cada uno en un extremo de la piscina (estos son de mucha utilidad en el estilo de espalda), con una altura de entre 1.80 m - 2.5 m a partir de la superficie del agua y con una separación de 5 m del extremo final de la alberca; cuerda de salida en falso colocada a los 15 m que servirá para detener a los nadadores en caso de que se haya producido una salida en falso.

Durante muchos años se ha especulado y hablado de los factores que posiblemente pudiesen afectar el desempeño de los nadadores en una piscina. Grandes expertos en la materia han concluido que la temperatura del agua es uno de ellos, ya que si el agua está muy caliente, el desgaste del organismo será mucho mayor. La temperatura ideal del agua es alrededor de 24-28 grados. También se sabe que el tipo de traje de baño o las gorras que se utilizan pueden ayudar al nadador en su desplazamiento, por lo que se permite que cada participante realice su prueba con el atuendo que la crea mejor.

En competición y entrenamiento el recorrido en longitud y el regreso al punto de partida se denomina vuelta; así se puede decir que se ha recorrido dos vueltas en lugar de 100 metros, en piscinas de 25 metros. Un largo hace referencia a la longitud recorrida sin dar la vuelta. Las piscinas públicas y los clubs de



entrenamiento tienden frecuentemente a tener piscinas de 25 metros, aunque algunas pueden ser de 50 m.; en cambio las olímpicas son siempre de 50 metros.

Más allá de las carreras de natación, existen otras modalidades competitivas, cada una con características muy diferentes(Wikipedia, 2013)

### **2.2.8.- Ingreso de la Natación en el Ecuador**

En el Ecuador existen evidencias que desde la llegada de los americanos en busca de oro y petróleo fomentaron varios deportes los cuáles fueron el Baloncesto como unos de los primeros, la natación el golf y el polo.

En aquel tiempo los dueños de la compañía SADCO de norteamericanos para poder distraer su mente y su estilo de vida saludable fomentaron en nuestro país estos deportes de los cuales solo dos tuvieron acogida por la forma de practicarlo y condiciones del terreno los cuales son el baloncesto y la natación los mismos que se los desarrolló a inicios de siglo XX.

Fue cuando los americanos construyeron en la ciudad de Zaruma la primera piscina semi olímpica en el país para poder recrearse y a su vez enseñar esta disciplina a la comunidad. Estos datos narrados por historiadores nos indican desde ahí partió la historia de la natación y el baloncesto en nuestro país.

La natación en Ecuador nace en 1970-1978 cuando Surge la figura del nadador ecuatoriano Jorge Delgado Panchana, natural de Guayaquil. Delgado el atleta más importante de la historia de Ecuador hasta 1996, año donde el marchista Jefferson

Pérez ganó el título olímpico Atlanta'96, forma parte de la galería de deportistas célebres de América Latina del siglo XX por dos razones: Primero, por el gran amor que tuvo por su patria y que impidió su retiro por largos años. Segundo, por ser uno de los primeros pioneros del ingreso de la natación latinoamericana en la elite mundial. Pero su nombre también evoca que sus hazañas deportivas lo convirtieron en el mejor Embajador Ecuatoriano de Buena Voluntad. Delgado Panchana obtuvo muchas medallas de oro en los Campeonatos Sudamericanos de Arica (1971), Medellín (1974), Punta del Este (1976) y Guayaquil (1978).

El mejor deportista ecuatoriano de los años setenta fue finalista en su especialidad, 200 metros mariposa, en los Juegos Olímpicos de Múnich (1972) y Montreal (1976), además de los Campeonatos Mundiales de Belgrado (1973), Cali (1975) y Berlín (1978). A decir verdad, su mayor hazaña deportiva fue conquistar dos medallas de oro en los Juegos Deportivos Panamericanos de Colombia (1971) y México (1975). (Todonatación, 2011).

### **2.2.9.- Estilos de la Natación**

Comúnmente en la natación tiene 4 estilos que debe de aprender un deportista los cuales son: Crawl, Braza, Mariposa, Espalda que para un mejor entendimiento se los detalla a continuación.

#### **2.2.10.- Estilo Crawl**

En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo

avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

#### **2.2.11.- Estilo Braza**

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Este es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

#### **2.2.12.- Estilo Mariposa**

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de

los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

### **2.2.13.- Estilo Espalda**

Este estilo es esencialmente Crawl, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante.

### **2.2.14.- Tipos de Competencias**

La natación de competición incluye pruebas individuales y por equipos. En las carreras mixtas se utilizan los cuatro estilos de competición —crol, espalda, braza y mariposa— siguiendo un orden determinado para individuales y otro para equipos. En las pruebas de relevos los equipos están formados por cuatro nadadores que se van turnando; el total de tiempos determina cuál es el equipo ganador.

En competiciones internacionales la longitud de las pruebas oscila entre los 50 y los 1.500 metros. Los récords mundiales sólo se reconocen cuando se establecen en piscinas de 50 m de longitud. La competencia se ha vuelto tan fuerte que ha sido necesario definir reglas muy precisas para los distintos estilos y para regular las condiciones físicas: tamaño y forma de la piscina, tipo de equipo, demarcación de las calles, temperatura del agua, todos ellos elementos importantes a la hora de

determinar la actuación. Los aparatos electrónicos para medir y cronometrar casi han sustituido a los jueces y cronometradores en los eventos de natación.

### **2.3.- Fundamentación Psicológica**

Los aspectos psicológicos influyen considerablemente el rendimiento de un nadador, pero es importante este aspecto puesto que ayuda a que el deportista pueda alcanzar su nivel de rendimiento ideal.

Muchas veces se puede observar nadadores famosos por su disposición física, destreza e inteligencia dentro y fuera del agua, pero que presentan un rendimiento muy por debajo de su potencial máximo debido a la escasa preparación psicológica.

Según (Cepvi.com, 2013). Las dimensiones psicológicas se dividen en dos grandes áreas que se refieren a la habilidad del atleta para influenciar y ejercer algún control sobre las reacciones emocionales dentro de estos aspectos;

- El contexto del juego y
- Vida personal

Según Piaget quien fue el que empezó con la revolución cognoscitiva en su teoría del aprendizaje, existen influencias externas y comportamientos evidentes. Enfoca el desarrollo cognoscitivo como organización, adaptación y asimilación.

Actualmente la psicología permite que el niño este bien emocionalmente y físicamente en el momento que practique cualquier actividad deportiva, facilitando su concentración.

### **2.3.1.-Características de niños entre 8 y 10 años**

Según (Sánchez Acosta & Gozález, 1999) en su libro Niños Hiperactivos, publican las características de los niños y lo clasifican por edades en las que podemos evidenciar a continuación:

#### **2.3.1.1.- Características Evolutivas**

##### **Desarrollo psicomotor**

- Toma conciencia de los diferentes segmentos corporales.
- Posibilidades de relajamiento global y segmentado.
- Independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales.

##### **Desarrollo social**

- Juicios de formación de grupos. Protagonismo y liderazgo.
- Afán de aventuras y prestigio social
- Competitividad
- Aceptación del mando social dominante.

##### **Desarrollo afectivo.**

- Equilibrio emotivo.
- Extroversión

- Buen ajuste a las normas sociales

#### **2.3.1.2.- Características Psicológicas**

- Pérdida de Egocentrismo
- Colaboración y cooperación con todos
- Progresan en su capacidad de observación
- Sociabilidad
- Separación de sus padres
- Entendimiento de normas y el por qué
- Mayor importancia a los amigos
- Más conscientes de su entorno
- Son muy sensibles ante la justicia e injusticia.

#### **Desarrollo intelectual**

- Uno de los rasgos es la capacidad de abstracción, que les permite representar aspectos cada vez más amplias y variados de la realidad.  
Abstracción: en filosofía acto mental por el que se considera aisladamente una parte de la realidad, prescindiendo del todo al que pertenece para considerarla en su esencia.
- Los niños progresan en su capacidad de observación.
- Se desarrollan actitudes de curiosidad intelectual.
- Mental por el que se considera aisladamente una parte de la realidad, prescindiendo del todo al que pertenece para considerarla en su esencia.

- Los niños progresan en su capacidad de observación.
- Se desarrollan actitudes de curiosidad intelectual.
- Se consolida la noción de conservación, lo que les permite fijar las cualidades de los objetos con independencia de los cambios que sufren.
- Demuestran curiosidad por lo que los rodea.
- Conservan bien sus conocimientos debido a un mayor desarrollo de la memoria.

### **Desarrollo lingüístico**

- El lenguaje es un medio esencial para ayudar al pensamiento a recordar, a analizar y a organizar la información, a hacer planes y a estructurar la propia actividad.
- El desarrollo de la memoria permite una ampliación del vocabulario y una producción textual más coherente.
- Los niños son capaces de usar estrategias para negociar y colaborar.
- Respetan e intercambian los papeles de “oyente-hablante”.

### **2.3.2.- La natación en los niños**

Citando a (Alejandro, 2011) cita a Williams (2006) en su obra La Natación un deporte completo afirma que: La natación es un deporte muy completo, involucra todos los grupos musculares. En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un



disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por tal razón esto impulsa al desarrollo de nuestra investigación la cual es aplicada en los niños del barrio Cabo Quiroz.

No cabe duda que el medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas de los niños.

La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años.

Para Villa corte Lorenzo (2007) en su libro Salud y Familia cita las razones para nadar son:

- Controla el peso corporal, lo que previene la obesidad en niños.
- Ayuda a mantener unas cifras de tensión arterial más bajas.
- Baja la concentración de colesterol en sangre: reduce el desarrollo de la arteriosclerosis desde la infancia.
- Disminuye los niveles de glucosa en sangre debido a que el ejercicio aeróbico produce una mayor sensibilidad a la insulina. Por ello, reduce las necesidades de insulina en niños diabéticos.
- Contribuye a aumentar cualitativamente la capacidad de esfuerzo físico en niños, condicionando una mejor respuesta cardiovascular.

- Mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular.
- Saber nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad; tener nociones de salvamento y poder ayudar en una situación real es un valor agregado en el aprendizaje.
- El uso del bañador hace que se muestre la propia imagen, la real. Esto permite conocerse y respetar a los demás. Además, el contacto personal favorece las relaciones interpersonales y ayuda a superar miedos.
- En niños con problemas neurológicos y parálisis cerebral, el medio acuático a 28 grados de temperatura hace que los músculos y el sistema nervioso pasen del estado de tensión al de relajación.

#### **2.4.- Fundamentación pedagógica**

Según María Montessori (1870 - 1952) y John Dewey (1859 - 1952) definieron al deporte como “el escenario de una adecuada educación para la vida”.

Y establecieron los siguientes aspectos importantes para la educación:

- La asignación de tareas
- La enseñanza recíproca
- El descubrimiento guiado
- La resolución de problemas

Estos aspectos permiten al docente una gran variedad de actividades para la realización de las clases.

#### **2.4.1.- Importancia de la natación en la educación del niño**

Nos acogemos a (Fierro Rojas, 2004)El deporte ha sido desde siempre una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación, aparatos publicitarios y comerciales, que hacen en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesional, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezcan diferencias notables entre las características de los deportes mencionados, contar con una formación deportiva básica que representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y evolutivas del ser humano. En la sociedad actual la Natación es un fenómeno de masas que ha sido difundido por los medios de comunicación los cuales lo han convertido en un artículo de consumo, de competencia económica y de status social.

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno facilitando así el proceso enseñanza aprendizaje y que nos ha demostrado los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza a un niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

En este sentido, el niño siempre ha jugado y realizado actividades físicas y de forma natural se siente motivado por la práctica deportiva de la Natación, sin embargo, esta última siempre se ha hecho con adaptación de reglas, instalaciones e implementos del deporte para adultos, por lo que resulta peligroso e incongruente. Es por esto que existe una necesidad ineludible de que el profesor de Educación Física, en primer término y con interés profesional distinga al deporte escolar del deporte de alto rendimiento y retome el camino para orientarse al deporte formativo de manera adecuada como un recurso didáctico valioso, debido a que para el deporte escolar en la época actual, el deporte representa una actividad que ha rebasado el concepto de actividad competitiva, practicada como ejercitación física, portadora de valores, integradora social y perfeccionadora del cuerpo.

## **2.5.- Fundamentación Legal**

Para la realización de este proyecto de investigación se tomó como base legal;

- **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

“**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.” Pág. 172

- **PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR**

“**Objetivo 3.- Mejorar la calidad de vida de la población.-** Buscamos condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad. Fortalecemos la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos”.

**Planificación sectorial**

Ministerio Coordinador del Patrimonio y Cultura, mediante decreto N° 6, del Registro Oficial No.22 del 15 Enero del 2007:

Este ministerio según el Plan Nacional del Buen Vivir es aquel que se va a encargar de administrar la cultura física, deporte y recreación, teniendo como misión.

“Desarrollar la actividad física y el deporte ecuatoriano, mediante una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano”

Según la **LEY DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

los deportistas de alto rendimiento serán estimulados;

“Art. 105.- **Incentivo Deportistas de Alto rendimiento.**- El Estado, los gobiernos autónomos descentralizados y las organizaciones deportivas podrán hacer la entrega de cualquier tipo de incentivo a las y los deportistas para su preparación y participación en competencias oficiales nacionales e internacionales”.pág.15.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1.- Enfoque investigativo

Para realizar la presente investigación se utilizó como metodología la investigación de campo y descriptiva para poder conocer las principales dificultades que atraviesan los niños y de esta manera medir las destrezas y habilidades de los mismos.

#### 3.2.- Tipo de investigación

Por la relevancia en la investigación se consideró el tipo de investigación:

- **Documental:** la que nos permitió recolectar información de fuentes bibliográficas como el internet, libros, revistas e investigaciones previas a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones, recomendaciones.
- **Campo:** de carácter descriptiva que sirvió de base para descubrir la necesidad, las falencias y la factibilidad de formulación de soluciones a ser aplicadas. Permitiendo también la recolección de información directamente del entorno social con el propósito de detallar, explicar y analizar las causas de problemas y sus soluciones.

### **3.3.- Métodos de Investigación**

#### **3.3.1.- Métodos Teóricos.**

- **Histórico Lógico:** se utilizó para realizar el estudio de la natación con un orden cronológico y lógico en esta población, enfocándonos en propuestas realizadas anteriormente ya que no existe en la historia de este cantón peninsular algún evento en que la natación haya sido tomado en cuenta, en instituciones educativas no se practica este deporte por diversas causas.
- **Inducción Deducción:** este método fue empleado para obtener información relevante revisando bibliografías en todo aspecto de la natación, y en lo deductivo se proyecta desde lo general de la natación a un nivel de particularidad, lo cual constituye un punto de partida para inferir o confirmar las formulaciones teóricas de la investigación.
- **Análisis - Síntesis:** se aplicó para fragmentar las partes fundamentales de la investigación ya que permite abordar el estudio crítico de las fuentes bibliográficas para poder interpretar los resultados obtenidos mediante los instrumentos utilizados dentro de la investigación.

#### **3.3.2.- Métodos Empíricos**

**Guía de Observación:** nos permitió analizar las actividades que se realizaron con los niños cuando estaban dentro y fuera del agua, por lo que pudimos observar las técnicas que ellos realizan.

**Entrevista:** esta técnica fue aplicada a los dirigentes deportivos relacionados en la disciplina de la natación, la misma que nos ayudó a indagar en sus opiniones y sus comentarios lo referente a este deporte, en la provincia de Santa Elena.



**Encuesta:** esta técnica es fundamental, estuvo dirigida a la población estudiada pues mediante esta obtuvimos datos e información para poder determinar la situación actual que presentaron los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz referente a la disciplina de natación.

### **3.4.- Población y Muestra.**

#### **3.4.1.- Población.**

Está constituida por 130 niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena. Año 2013

#### **3.4.2.- Muestra.**

Primero se desarrolló una indagación a 10 personas entre dirigentes y habitantes del barrio, para determinar el índice de probabilidad de aceptación que tiene el tema de tesis que en este caso es la variable (p) y (q) que sería la probabilidad de no aceptación.

Una vez realizada dio los siguientes resultados:

$p = 80$  (niños que aceptaron el trabajo de investigación de la tesis)

$q = (1-p) = 20 \%$  (2 personas no aceptaron)

Debido a que se maneja un margen de confiabilidad del 95% lo cual en la cuadro normal de estadística dio el valor de  $Z = 1.96$ .

El error de estimación en este caso es del 5%.

$n =$  Tamaño de la muestra

$N =$  Población total o universo

$Z =$  Porcentaje de fiabilidad

p = Probabilidad de ocurrencia  
q = Probabilidad de no ocurrencia  
e = Error de muestreo

### **Elementos**

Se consideró como elementos de muestreo a hombres y mujeres que cumplieron con el perfil de nuestro grupo objetivo, es decir solo aquellas personas que están involucradas directamente en el proceso para masificación deportiva en la disciplina de natación.

### **Determinación del tamaño de la muestra**

Fórmula para determinar la proporción de la muestra de una población finita:

$$n = \frac{Z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

#### **Datos:**

El error de estimación en este caso es del 5%.

n= Tamaño de la muestra

N=130

Z =1,96

p = Probabilidad de ocurrencia (0,8)

q = Probabilidad de no ocurrencia (0,2)

e =0,05

$$n = \frac{1.96^2 130 * 0.8 * 0.2}{0.05^2 (130 - 1) + 1.96^2 * 0.8 * 0.2}$$

$$n = \frac{79.905}{0.937} = 75.6 = \mathbf{76 \text{ niños}}$$

Utilizando la técnica de muestreo, cuyo estudio sirve para deducir características de la población, por lo tanto la población está constituida por 76 niños del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena en edades comprendida entre 8 a 10 años de edad, quienes serán sometidos a los instrumentos de evaluación a fin de obtener información válida, confiable y objetiva.

### **3.5.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La investigación se desarrolló aplicando encuestas a los niños del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena para poder entender la percepción sobre aquellos criterios importantes para evaluar a los niños y de esta manera lograr obtener atletas talentosos, de igual manera se aplicó la observación directa a los niños que son parte de la muestra que cumplen con los requisitos. Adicionalmente se entrevistó a dirigentes deportivos, quienes dieron su aprobación para poder realizar el estudio investigativo.

### **3.6.- Plan de recolección de información**

Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas que pretende dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

### 3.7.- Análisis e interpretación de resultados

A continuación se presenta los resultados que se obtuvieron cuando se encuestó a los niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena

#### 1.-¿En su barrio realizan competencias de natación?

Tabla #1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	3%
NO	74	97%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

Gráfico # 1



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

#### Análisis de resultados:

Se puede evidenciar que el 97% de los niños encuestados nunca han participado en una competencia de natación en su barrio, tomando en cuenta que el 3% de los niños que dijeron que si, pues han participado en algunas competencias de natación representando a su barrio.

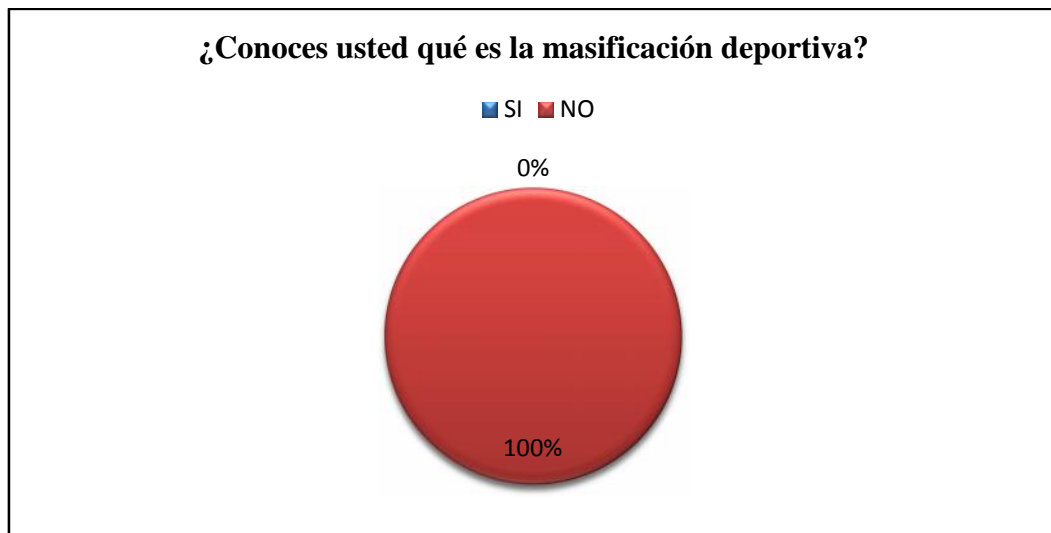
## 2.- ¿Conoce usted qué es la Masificación deportiva?

Tabla # 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	76	100%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

Gráfico # 2



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

### Análisis de resultados:

Se puede observar en la gráfica que el 100% de la población encuestada no saben de qué se trata una estrategia metodológica, para poder establecer un concepto claro a los niños de lo que significa le dimos una breve introducción de lo que trata dicha estrategia y como se la emplearía en la investigación de la cual son partícipes.

### 3.- ¿Conoce usted la importancia de la natación, a su edad?

**Tabla #3**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	76%
NO	18	24%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

**Gráfico # 3**



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

El 76% de las respuestas de esta pregunta reflejan que si conocen lo importante que es practicar la natación, ya que expresan que mejoraría notablemente su nivel cognitivo y su salud, mientras que el 24% dicen que no sabían lo importante que es practicar este deporte completo a nivel de la niñez.

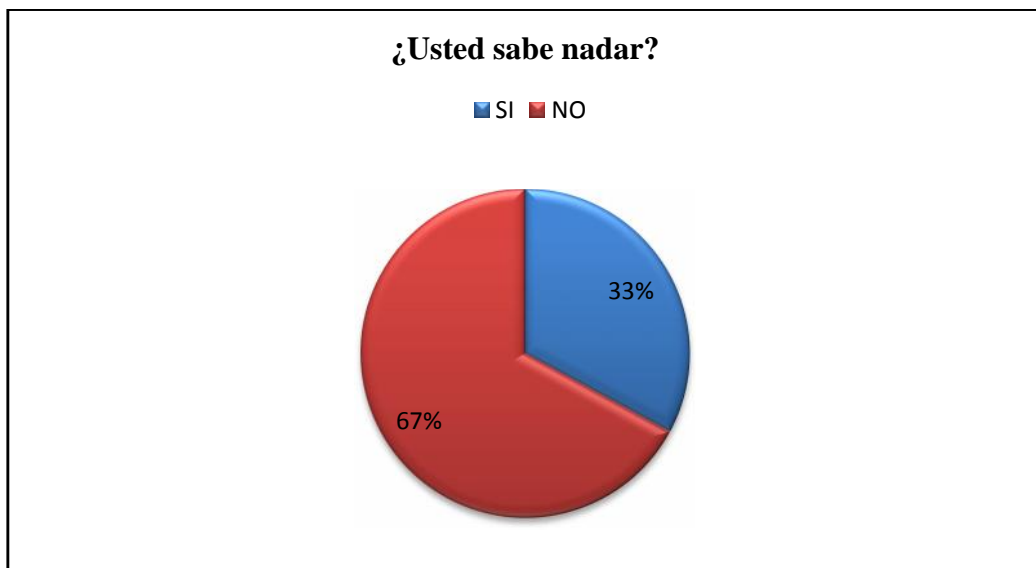
#### 4.- ¿Usted sabe nadar?

Tabla # 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	33%
NO	69	67%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

Gráfico # 4



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

#### Análisis de Resultados:

El 67% de la población saben nadar pero los niños explican que han aprendido un estilo básico y que nunca han sido dirigidos en un entrenamiento específico en esta disciplina, el 33% de la población nos dicen que no saben nadar y que sus padres o familiares nunca se han motivado por enseñarles esta disciplina.

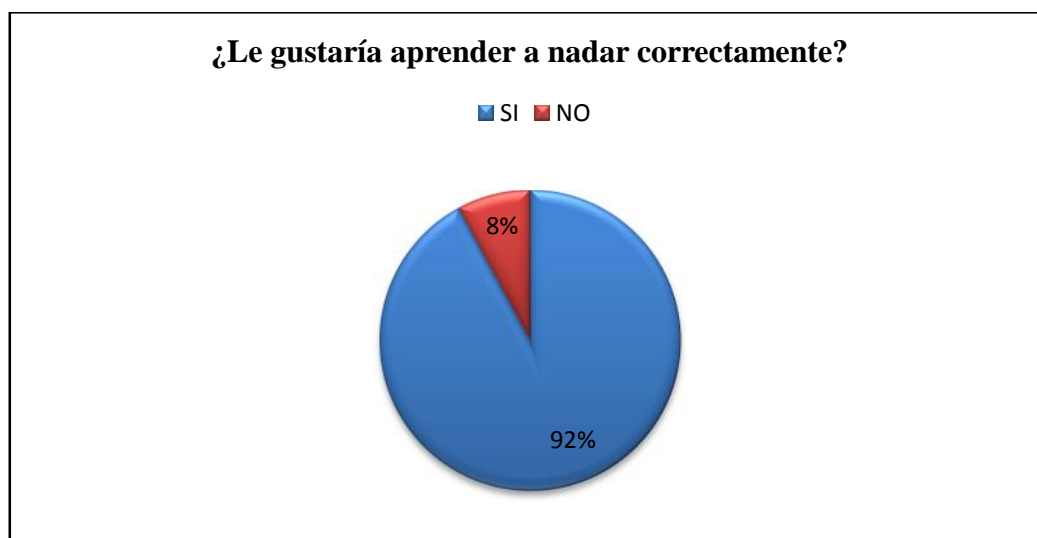
## 5.- ¿Le gustaría aprender a nadar correctamente?

Tabla # 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	92%
NO	6	08%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

Gráfico # 5



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

### Análisis de resultados:

El 92% de los niños están motivados en querer aprender a nadar correctamente ya que sí tienen el sueño de pertenecer a un club de natación o federación deportiva, mientras que el resto de niños que conforman el 8% no desean aprender a nadar por muchos factores, de los cuales nos supieron manifestar que uno de ellos que es el temor que le tienen al agua.



## 6.- ¿Le gustaría participar en alguna competencia?

Tabla # 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	75	99%
NO	1	1%
TOTAL	76	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

Gráfico # 6



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

### Análisis de resultados:

El 99% de los niños que pertenecen a la población investigada están motivados con esta pregunta ya que se sienten atraídos para participar de esta disciplina a nivel competitivo y solo el 1% no desean participar.

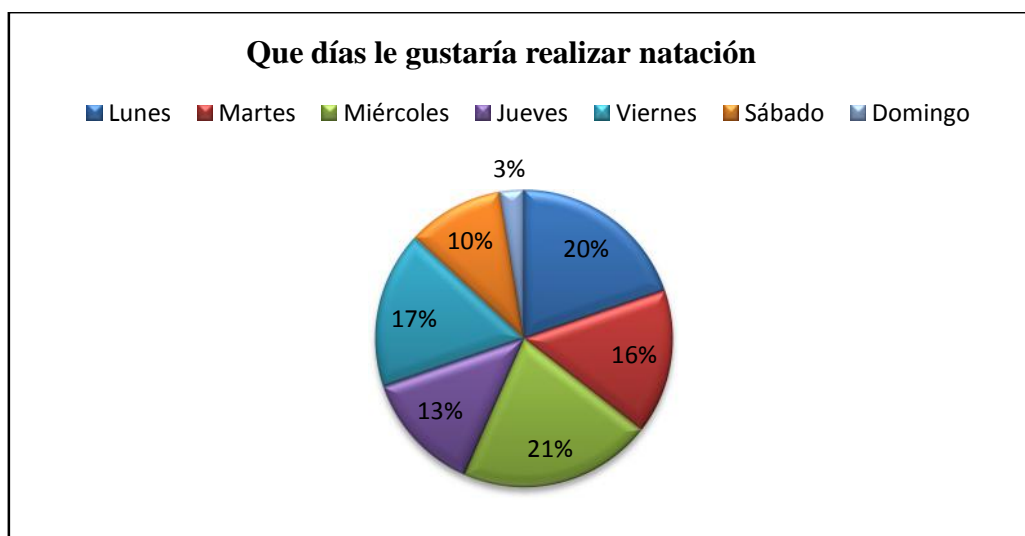
## 7.- ¿Qué días le gustaría realizar natación?

**Tabla # 7**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	15	20%
Martes	12	16%
Miércoles	16	21%
Jueves	10	13%
Viernes	13	17%
Sábado	8	10%
Domingo	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
 Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

**Gráfico # 7**



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
 Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

### **Análisis de resultados:**

Se puede evidenciar que los días que más desean aprender a nadar los niños son los días: Lunes con 20%, Martes 16%, Miércoles 21% y Viernes con un 17%, quedando así los días que menos le gustaría entrenar serían los Jueves con 13%, el Sábado con un 10% y finalmente el Domingo con un 3%.

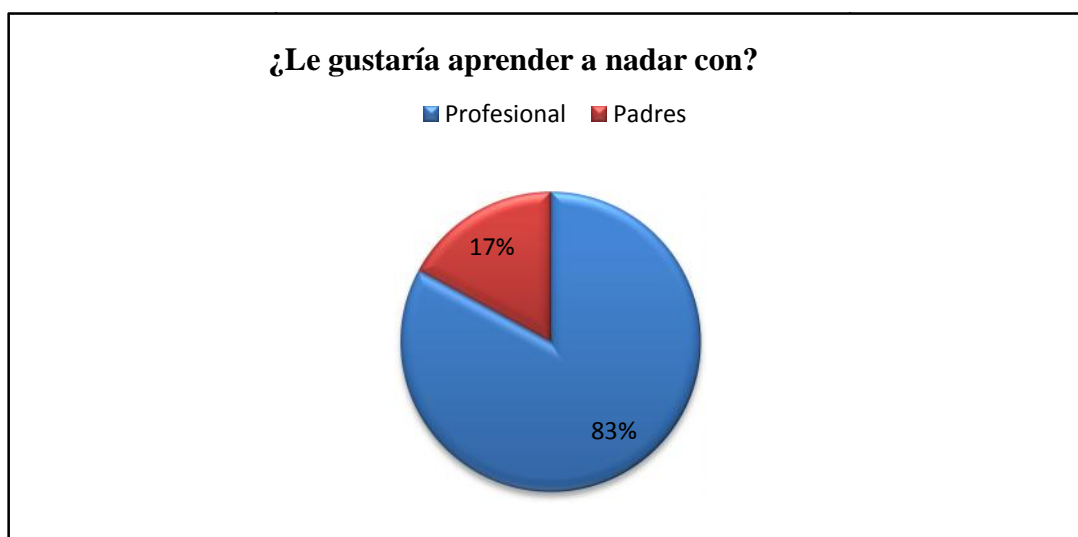
## 8.- Le gustaría aprender a nadar con:

Tabla # 8

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tus Padres	2	17%
Un profesional	23	83%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

Gráfico # 8



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

### Análisis de resultados:

La gráfica demuestra que el 83% de los niños encuestados desean aprender a nadar con un profesional o experto en el área, dejando reflejado que el 17% desean aprender con sus padres.

## 9.- ¿Cuántos entrenamientos le gustaría practicar en el día?

Tabla # 9

DESCRIPCIÓN	ALUMNOS	PORCENTAJE
Uno	45	59%
Dos	31	41%
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta realizada a los niños de 10 a 12 años del Barrio Cabo Quiroz  
Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

Gráfico # 9



Fuente: Niños del Barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena  
Autor: Jorge Ulises Apolo Illescas

### Análisis de resultados:

El 59% de las respuestas nos refleja que la motivación es grande en los niños hacia la natación, por tal razón se evidencia que la mayoría desea realizar 2 entrenamientos al día, mientras que el 41% sólo desea un entrenamiento diario porque desconocen la importancia y los principios del entrenamiento deportivo en estas edades.

### **3.8.- Conclusiones y recomendaciones de la encuesta**

#### **Conclusiones**

- Los ejercicios técnicos en la natación deben ser sistemáticos y de larga duración ya que así es como se va adquiriendo el hábito motor referente a las aptitudes que el niño posee.
- Tomando en cuenta que los niños del barrio cabo Quiroz del cantón Santa Elena en su mayoría saben nadar pero no de la manera correcta, es necesario proponer a los mismos un plan de entrenamiento para que mejoren esta destreza en un futuro.
- No existe un sistema de entrenamiento que permita que los niños conozcan las cargas aplicadas en su organismo, ya que existe la falta de entrenadores de natación en el cantón Santa Elena y en la provincia.
- Se evidencia que los niños están motivados por la práctica de este deporte el cual le va a permitir fortalecer desde estas edades, sus capacidades físicas.

#### **Recomendaciones**

- Se considera que esta propuesta permita a los profesionales de la Educación Física trabajar de manera adecuada en los principios del entrenamiento deportivo
- Mediante esta propuesta se obtendrá resultados positivos con los niños de 10 a 12 años en esta disciplina deportiva, dentro del cantón Santa Elena.
- Es importante que este trabajo se mantenga con pruebas evaluativas para en un futuro encontrar posibles talentos.

### **3.8.- Resultados de la Entrevista**

La entrevista se la realizó a tres dirigentes deportivos de la provincia de Santa Elena.

**Objetivo:** Conocer los factores importantes de la masificación deportiva de la natación en el cantón Santa Elena.

#### **ENTREVISTA**

**1.- ¿Cree conveniente la elaboración de una estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación en el cantón Santa Elena?**

**Análisis:** según las respuestas obtenidas el 100% de los entrevistados llegan a la conclusión de que en el cantón Santa Elena, no se ha realizado una estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación, por lo tanto mencionan que será de realce dicha propuesta ya que permitirá contar con un material de apoyo para futuros entrenadores.

**2.- ¿Conoce Usted sí en el cantón Santa Elena, existe un club o institución deportiva que haya realizado la masificación deportiva de la natación?**

**Análisis:** el 100% de los entrevistados llegó a la conclusión de que en el cantón Santa Elena, existen clubes o instituciones deportivas que realizan competencias o

cursos de natación pero que ninguno se ha preocupado por masificar esta disciplina deportiva.

**3.- ¿Considera Usted que en el cantón Santa Elena o en la provincia sería necesario la masificación deportiva de la natación?**

**Análisis:** el 100% de los entrevistados llegaron a dar sus respuestas de una manera positiva y afectiva donde sí desean que en el cantón o en la provincia se realice la masificación deportiva de la natación ya que actualmente en la Federación Deportiva Provincial no existe esta disciplina por la falta de materiales necesarios para el desarrollo de la misma, lo cual fomentará y llamará la atención de futuras promesas en la península de Santa Elena.

**3.9.- Conclusiones y recomendaciones de la entrevista**

**Conclusiones**

- Actualmente la poca práctica y difusión de la natación está desapareciendo en la provincia de Santa Elena por falta de recursos económicos necesarios para llevarla a su ejecución.
  
- La falta de entrenadores en esta disciplina deportiva es causa de las debilidades en competencias nacionales, ya que la mayoría de entrenadores son empíricos.

- El desconocimiento y la poca colaboración de los padres de familia que no permiten que sus hijos vayan a los entrenamientos, lo cual debilita la masificación.

### **Recomendaciones**

- Que los dirigentes deportivos reflexionen y tomen correctivos, para que la natación no desaparezca y pueda continuar su auge y lograr una masificación total dentro de la provincia de Santa Elena.
- Incentivar a los padres de familia del cantón Santa Elena para que den apertura a sus hijos y que puedan asistir a los entrenamientos de la natación.
- Motivar a entes deportivos para realicen masificaciones a nivel provincial y que puedan ellos incentivar a todas las personas a la práctica de la natación.

### **3.10.- Guía de observación**

**Objetivo:** identificar rasgos que presentan los niños del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena con relación a la masificación deportiva de la natación en edades de 8 a 10 años, en el año 2013.



**Tabla # 10**

**Guía de Observación**

Nº	CARACTERISTICAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1	Se realizan actividades para masificar la natación		X	Porque se desconocen métodos, medios y edades para llevar a efecto la masificación
2	Las actividades que realizan son deportivas	X		Las actividades que practican son varios deportes como el fútbol, baloncesto, atletismo y ciclismo
3	Realizan esas actividades de manera frecuente		X	Porque la mayoría de los niños se encuentran en sus casas realizando otro tipo de actividades improductivas
4	Realizan las actividades con ayuda de los padres		X	Porque la mayoría de los padres trabajan a esas horas
5	Las personas con las que realizan estas actividades son profesionales del área		X	Son amigos del barrio con los que se reúnen la mayoría de días a realizar estas actividades ocio
6	Las actividades las realizan de manera agradable	X		Para los niños ver televisión o jugar en los famosos juegos de video es una actividad netamente agradable que la realizan en grupo
7	Existen muchos niños que participan de estas actividades	X		Existen una gran población activa en el barrio Cabo Quiroz
8	Realizan competencias dentro de los deportes que ustedes practican		X	Porque no saben cómo se desarrolla un evento deportivo
9	Existe un mínimo de 30 participantes	X		Son numerosos los niños que habitan en el barrio
10	Las actividades las realizan junto con la comunidad		X	Porque los padres prefieren que sus hijos salgan de su casa a hacer algún deportes sin estar en casa viendo tv o juegos de video

Fuente: Guía de Observación

Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

**Conclusiones**

- En el barrio Cabo Quiroz no existe un club o institución que se dediquen a hacer actividades deportivas que fortalezcan las condiciones físicas de los niños.

- Los niños de esta comunidad tienen mucha influencia de los juegos mecánicos y electrónicos, por lo que desperdician sus horas que deberían dedicarlas a la práctica de alguna disciplina deportiva.
- Los padres de familia no muestran mucho interés para sacar a sus hijos de ocio lo que repercute en la motivación que deberían tener los niños en estas edades.

### **Recomendaciones**

- Incentivar a esta población para que en su tiempo libre realicen actividades de autogestión y de gestión ante las autoridades locales para la implementación de espacios o escenarios deportivos, sobre todo en ésta disciplina que tiende a desaparecer por falta de recursos.
- Diseñar estrategias de aplicación periódica para la práctica de la natación considerando que beneficia la salud integralmente.
- Capacitar a los padres de familia, para que sepan la importancia de esta disciplina que en algún espacio del tiempo puede ser un factor importante en el salvamento de la vida de un ser humano.

### **3.10.- Conclusiones y Recomendaciones Generales**

#### **3.10.1.- Conclusiones**

Actualmente en el barrio cabo Quiroz hay una población con un gran potencial deportivo, la cual nunca ha participado en un evento deportivo de ninguna clase y,

tomando en cuenta que los niños no saben que es una estrategia metodológica y lo que significa masificación.

Los pobladores manifiestan que si saben lo importante que es practicar la natación, ya que mejoraría notablemente su nivel cognitivo y su salud, siendo como una referencia general que el 67% de la misma saben nadar pero explican que han aprendido un estilo básico y que nunca han sido dirigidos en un entrenamiento específico en esta disciplina.

El 92% de los niños están motivados en querer aprender a nadar correctamente, puesto que si tienen la ilusión pertenecer a un club de natación o federación deportiva, los niños se sienten entusiasmados para participar de esta disciplina y mucho mejor si será a nivel competitivo.

### **3.10.2.- Recomendaciones**

Es importante que se realicen cursos de natación a nivel cantonal para que de esta manera se pueda empezar a masificar esta disciplina deportiva.

Es aconsejable que se realicen estudios o encuestas en las instituciones educativas las que servirán para saber cuántos niños saben nadar y cuanto no y de esta manera poder realizar un programa macro que sirva para emprender nuestra investigación.

Capacitar a los padres de familia para que se familiaricen y conozcan a cerca de la masificación de la natación y que se den cuenta que dentro de su casa o familia tienen un niño con un potencial que puede ser explotado en esta disciplina.

## **CAPÍTULO IV**

### **LA PROPUESTA**

#### **4.1.- Tema**

**ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA NATACIÓN EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS, EN NIÑOS DEL BARRIO CABO QUIROZ, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

#### **4.2.- Antecedentes de la propuesta**

A nivel internacional la masificación deportiva se ha dado apertura desde las instituciones educativas a nivel escolar la cual ha tenido buenos y excelentes resultados, encontrándose de esta manera a una población totalmente activa y dispuesta a practicar cualquier deporte.

En el Ecuador existen numerosos clubes deportivos en todas las regiones del país que se dan cita para emprender la masificación deportiva mediante cursos vacacionales ofertados por dichos organismos, que han dado una pauta para que todos las federaciones o ligas cantonales de cualquier provincia donde se oferten estos cursos empiecen a buscar talentos deportivos.

En la provincia de Santa Elena se ha llevado la práctica de esta disciplina de manera interrumpida, la misma que se ha visto afectada por varios motivos: falta

de entrenadores o especialista en la natación y la falta esencial de una piscina donde se realicen los entrenamientos.

La Federación Deportiva Provincial de Santa Elena, ha tenido que tomar la decisión de eliminar esta disciplina por falta del recurso primordial y fundamental como lo es una piscina en la cual se pueda realizar estos entrenamientos a los deportistas. Lamentablemente no se han realizado las gestiones correspondientes para la construcción de la misma, es por ello que esta investigación se la realizó y se la llevó a cabo en la piscina de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que está a cargo de la Directora de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

La supervivencia es uno de los objetivos más importantes que puede socorrer el aprendizaje de la natación, que es un deporte completo para el correcto desarrollo físico de un niño. Por lo tanto la estrategia metodológica que esta investigación propone, servirá de manera positiva para el aprendizaje organizado de los niños de 8 a 10 años del barrio cabo Quiroz del cantón de Santa Elena, en el año 2013.

### **4.3.- Objetivos**

#### **4.3.1.- Objetivo general**

Implementar una estrategia metodológica que permita de manera fiable, y estructurada un proceso de masificación de la natación en las edades de 8 a 10 años con parámetros pertinentes en el cantón Santa Elena.

#### 4.3.2.- Objetivos específicos

1. Identificar los antecedentes de masificación en la natación en edades de 8 a 10 en el cantón Santa Elena provincia de Santa Elena
2. Determinar qué actividades se deben de seleccionar para un proceso de masificación en la natación en edades de 8 a 12 años.
3. Implementación de una estrategia metodológica para masificar la natación en edades de 8 a 12 años en el cantón de Santa Elena, provincia de Santa Elena.

#### 4.4.- Plan de Acción

**Grafico N° 10**



Fuente: Plan de Acción  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

#### 4.4.1.- Organización

Gráfico N° 11



Fuente: Organización  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

##### 4.4.1.1.- Planeación

En la planeación de la masificación deportiva de la natación se debe tener en cuenta el número de participantes, por lo tanto es indispensable que al momento de realizar la investigación con toda la población a estudiar asistan todos los niños de barrio Cabo Quiroz a los entrenamientos, de acuerdo a los horarios estipulados por el entrenador.

El escenario o la piscina deben estar acordes a las exigencias de la disciplina deportiva demandada en la investigación donde el entrenador será el encargado de hacer uso de la misma y todos los materiales necesarios para el cumplimiento de la estrategia metodológica.



La duración y el tiempo que tomará poner en marcha el proyecto investigativo será de tres meses con una participación de los alumnos de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz, los mismos que en la encuesta previo a los entrenamientos argumentaron que desean practicar este deporte cuatro veces a la semana durante los días: lunes, martes, miércoles y viernes.

#### **4.4.1.2.- Dirección**

La dirección se encarga de orientar a todos los niños de 8 a 10 años que se animen e incursionen en esta disciplina deportiva, motivando a los padres de familia explicándoles lo importante que sería que sus hijos practiquen la natación o los beneficios que obtendrían, con respecto a la salud.

Comunicar a la comunidad del cantón Santa Elena para la práctica de este deporte, comenzando a capacitar y motivar al recurso humano que en este caso serían los niños, enseñándole videos de cómo se empieza a aprender la natación, luego de cómo se llevan los entrenamientos diarios y finalmente de cómo se realizan las competencias de esta disciplina a nivel internacional, sudamericano y nacional para que desempeñen efectivamente con entusiasmo y confianza sus entrenamientos y contribuir así al logro de los objetivos.

Se debe de tomar en cuenta que dentro de la dirección tenemos funciones: conducir, guiar y supervisar los esfuerzos de los niños para ejecutar los planes de entrenamiento y lograr objetivos.

#### **4.4.1.3.- Control**

Aunque los investigadores cuenten con magníficos planes de entrenamiento para con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena, la estrategia metodológica debe tener una estructura organizacional adecuada y una dirección eficiente, por ello vamos a mencionar para que es importante el control.

- ✓ Crear mejor aptitud en los niños de 8 a 10 años
- ✓ Enfrentar el cambio frecuente de su organismo ante los entrenamientos diarios
- ✓ Producir ejercicios adecuados en los entrenamientos
- ✓ Fomentar en los niños el trabajo en equipo

#### **4.4.1.4.- Actividades importantes del control**

Comparar los resultados de los entrenamientos anteriores con los que aprendieron a nadar la mayoría de la población, con los resultados de los entrenamientos que el instructor o entrenador realiza diariamente

Evaluar los resultados con los estándares de desempeño deportivo en los cuales se pueda evidenciar el proceso de entrenamiento de los niños donde se puede hacer competencias entre ellos, de los estilos aprendidos. Comunicar a los niños de 8 a 10 años que están participando dentro de la investigación, cuáles son medios de medición para poder decirles de cómo está siendo su proceso de entrenamiento.

#### **4.4.2.- Publicidad**

La publicidad es la forma de comunicación impersonal y de largo alcance que es pagada por un patrocinador en este caso el investigador que es el de hacer uso de la propaganda mediante radio u hojas volantes para llamar a los niños del barrio Cabo Quiroz a que participen de esta estrategia metodológica a realizarse en la piscina de la Universidad.

En la publicidad se indicarán los horarios en los que se emprenderá el curso a desarrollar con la finalidad de llamar posibles espectadores o seguidores de este deporte.

La publicidad, se refiere a las actividades necesarias para que la investigación sea comunicada a la población en general, las razones por las cuales deben participar de la estrategia metodológica para la masificación de la natación. Por medio de la publicidad, se intentará transmitir la imagen deseada de la natación y persuadir a practicar esta disciplina.

#### **Algunos de los medios publicitarios más empleados en la investigación:**

- Prensa
- Afiches publicitarios
- Correo directo
- Radio
- Internet

Finalizando la publicidad aplicada para la masificación de la natación, continuamos con las actividades a desarrollarse dentro de la estrategia metodológica.

#### **4.4.3.- Actividades**

##### **4.4.3.1.- Aprender a nadar**

La natación es un deporte completo, básico y es el deporte de desarrollo por excelencia, nadar implica voluntad de aprender y de vencer la adversidad al agua.

Para que este proceso no resulte traumático con los niños del barrio Cabo Quiroz del cantón Santa Elena, se utilizará un método bien empleado en la enseñanza de esta disciplina, lo importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural ya que si el método de enseñanza es bueno el niño no tiene por qué temer o reaccionar mal al acudir a la piscina, lo fundamental es que adquiera gusto por el agua para lo cual proponemos las siguientes unidades:

##### **Unidad N° 1: Aprender a Flotar**

##### **Unidad N° 2: Ejercicios de Respiración**

##### **Unidad N° 3: Estilos de la Natación**

##### **Factores importantes para aprender a nadar:**

##### **El sexo:**

Por lógica la grasa flota sobre el agua. Esto es fácilmente comprobable echando un poco de aceite en un vaso de agua.

La composición media corporal de las mujeres contiene un porcentaje mayor de agua y de tejido adiposo, acumulado de manera natural, en pechos y caderas con respecto a los hombres. Por esta razón, y siempre generalizando, las mujeres flotan con mayor facilidad que los hombres. Por otro lado, en el cuerpo humano los únicos materiales que no flotan en el agua de forma aislada son los dientes, los huesos y los músculos. Esto se debe, como ya se ha explicado, a que el peso específico es superior a 1. El peso medio de músculos y huesos de un hombre es superior al de las mujeres por lo que la tendencia de los hombres es flotar menos que las mujeres.

#### **La edad:**

La mayoría de los niños y los jóvenes tienen una mayor dificultad a la hora de flotar en posición horizontal. Esto es debido a la escasez relativa de tejido adiposo y el mayor peso de las piernas ocasionado por la musculatura.

#### **La raza:**

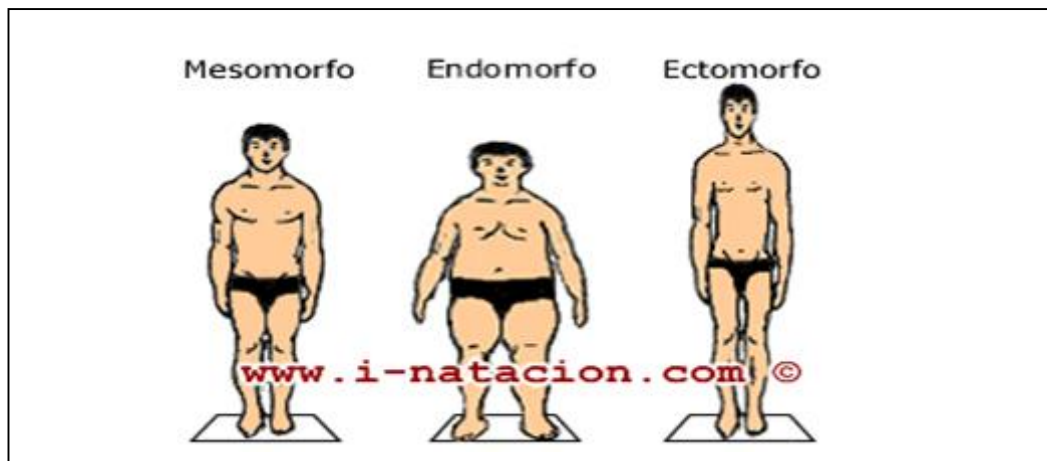
Se puede decir que en igualdad de edad y sexo, las personas de la raza negra tienen más masa ósea y mayor volumen muscular que las de la raza blanca o amarilla, motivo por el cual estas personas encuentran de forma generalizada, una dificultad añadida para flotar sobre el agua. Este hecho es curiosamente apreciado en las grandes competiciones de natación, en las que apenas participan nadadores de raza negra.

### **La presión atmosférica:**

Las razones principales para la flotación consisten en que el cuerpo humano tiene su peso específico superior al agua. Este peso específico varía con la cantidad de aire que se tenga en los pulmones y según el peso de cada persona. Si los músculos están relajados y respiramos normalmente, la flotación es posible.

### **El somatotipo:**

**Ilustración N° 1**



Fuente: Clasificación del somatotipo  
Autor: Ángel Hernández

Cada individuo tiene una constitución física singular que lo hace diferente a los demás, la cual está determinada tanto por la genética como por el medio ambiente. Sin embargo, existen unas características físicas generales para clasificar estas diferencias. Dependiendo de estas características una persona puede flotar mejor que otra.

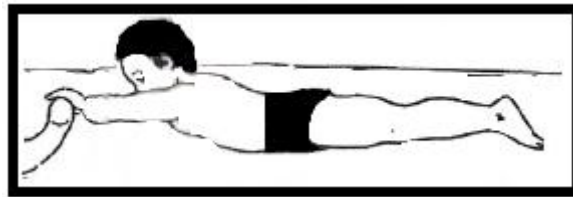
## UNIDAD N° 1

### APRENDER A FLOTAR

**Objetivo:** Enseñarle a los niños de manera correcta los ejercicios para empezar a flotar dentro del agua.

- 1) **Descender por la escalerilla:** desplazamiento a lo largo del borde de la piscina, regresar pasando por detrás de sus compañeros, soltar una mano y soltar ambas manos.
  
- 2) **Agarrados del borde:** brazos flexionados, en posición vertical cara a la pared. Introducir la cabeza en el agua a la señal del profesor.
  
- 3) **Mismo ejercicio que el anterior:** inmersión de 10 a 20 segundos. El profesor controla la abertura de los ojos en el agua, por ejemplo, diciéndole que cuente el número de dedos abiertos que presenta bajo el agua a cada alumno.
  
- 4) **Tomándose del borde de la piscina:** flotación ventral con los brazos extendidos y la cara en el agua, lograr una extensión general del cuerpo.

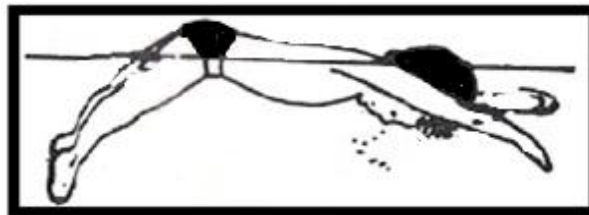
### Ilustración N° 2



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 5) **Separado y de frente a la pared:** en la posición de pie, introducción de la cara, tratar de perder el equilibrio hacia delante de tal forma que llegue a estar apoyado por el vientre, con las piernas en sentido diagonal con respecto al piso. (Ejercicio conocido como Medusa).

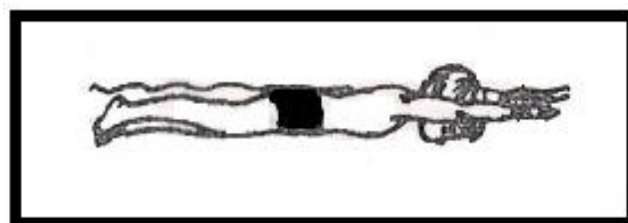
### Ilustración N° 3



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 6) **Flotación ventral:** logrando que las piernas queden lo más horizontalmente posible sobre la superficie.

### Ilustración N° 4



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez



- 7) **Posición de “bolita”**: con la barbilla pegada al pecho, el tronco flexionado y llevando las rodillas al mentón, quedar flotando de tal forma que sobresalga la espalda.

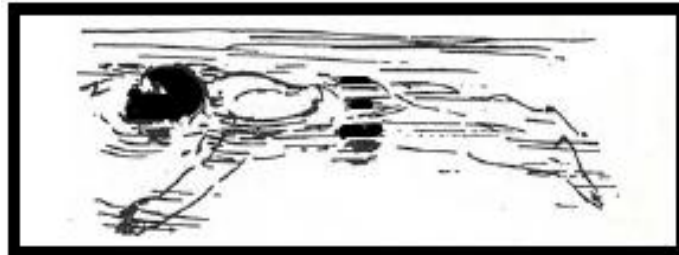
**Ilustración N° 5**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 8) **“Estrella”**: mediante la posición básica de flotación, con el cuerpo extendido completamente, separar las extremidades tanto superiores como inferiores.

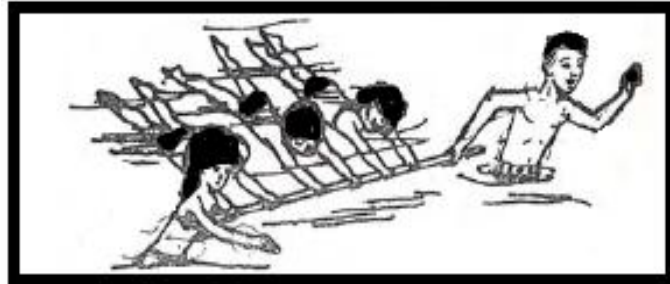
**Ilustración N° 6**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 9) **Flotación con deslizamiento**: los alumnos sujetos de un bastón, el profesor y compañeros los arrastran sujetando éste por sus extremos. Una variante es el mismo ejercicio pero ahora debe estar sujeto de un compañero.

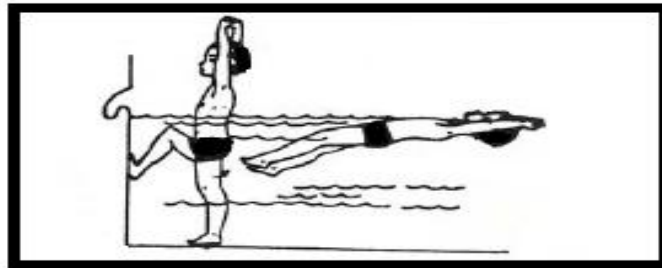
### Ilustración N° 7



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

10) **Con empuje de la pared:** flotación; la posición inicial puede variar desde sentado al borde de la piscina o en cuclillas.

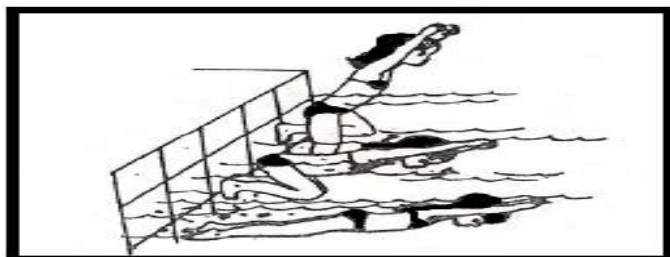
### Ilustración N° 8



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

11) **“Flecha”:** desde la posición de pie y de espalda a la pared, apoyo de una pierna en la pared, la otra en el fondo, unión de ambas piernas, empuje.

### Ilustración N° 9



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

**Evaluación:**

La evaluación se la realizará mediante: unos test respectivos, aplicados en cada uno de los ejercicios que los niños realizan como puede ser:

Cómo realiza los desplazamientos

Cuánto se demora en hacer los desplazamientos dentro de la piscina

Flexiona bien los brazos y piernas durante los ejercicios

Realiza una correcta inmersión

**Medios:**

Los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios del flotación con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz pues fueron los siguiente:

- Tubos Flotadores
- Tablas
- Cronómetro
- Silbato

**Métodos:**

Se utilizará el método repetitivo de 4x10 y el método de 3x15 en la que podremos observar que el método 4x10 nos permitirá trabajar la resistencia de los niños y el método 3x15 nos permitirá un trabajo moderado de la fuerza.

**Formas Organizativas:**

Se llevará a efecto los ejercicios aplicados con los niños del barrio Cabo Quiroz mediante: Ejercicios individuales y ejercicios Grupales.

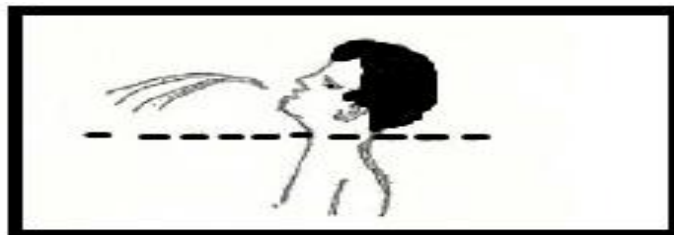
## UNIDAD N° 2

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

**Objetivo:** Instruir a los niños mediante ejercicios para que coordinen la respiración y pierdan el miedo dentro y fuera del agua.

- 1) **Abertura de la boca en el agua:** El alumno aprende a llenar su boca sin beber ni ahogarse. Expulsa el agua al aire.

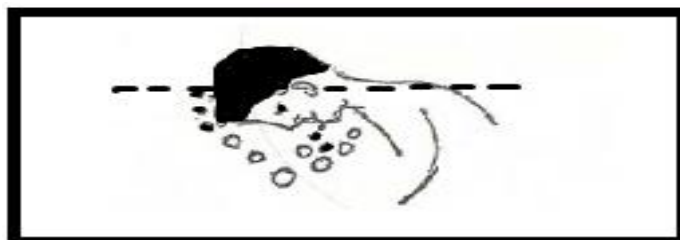
Ilustración N° 10



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 2) **Expiración en el agua:** Expiración breve, tomar una buena inspiración y soplar en el agua haciendo grandes burbujas.

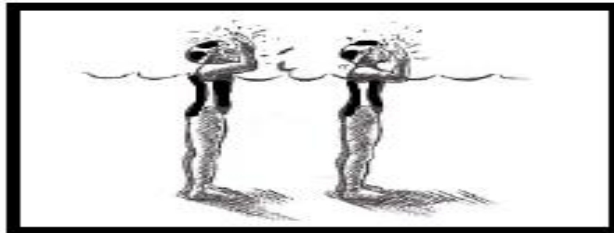
Ilustración N° 11



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 3) **Lavar la cara con agua abundante:** siempre es necesario lavar la cara con mucha agua para eliminar cualquier residuo que este obstaculizando la visión del niño.

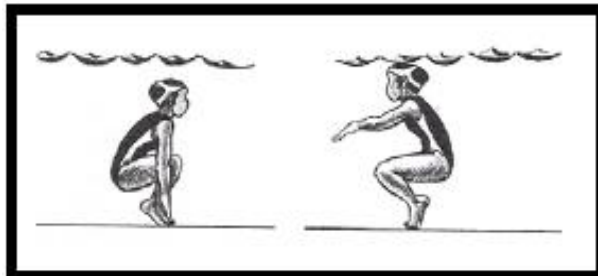
**Ilustración N° 12**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 4) **Reconocer el fondo de la piscina:** para que puedan tener una visión periférica de todo su entorno dentro de la piscina.

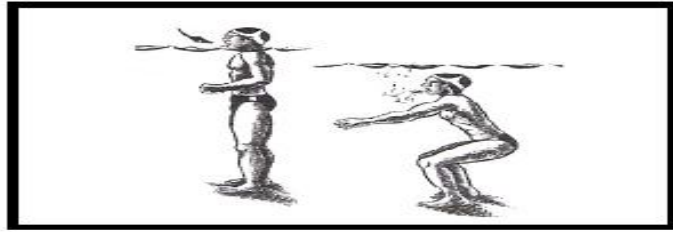
**Ilustración N° 13**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 5) **Realizar una inspiración por la boca y la exhalación del aire por la boca en el agua:** este ejercicio ayudará de manera positiva para cuando el alumno sepa nadar tenga una excelente coordinación de la respiración.

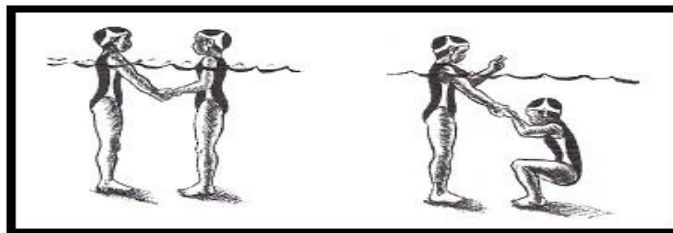
### Ilustración N° 14



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 6) **Tomar aire por la boca y soltarlo por la nariz:** puede ser trabajo individual o con ayuda de un compañero, este ejercicio es el que se debe aplicar en la natación.

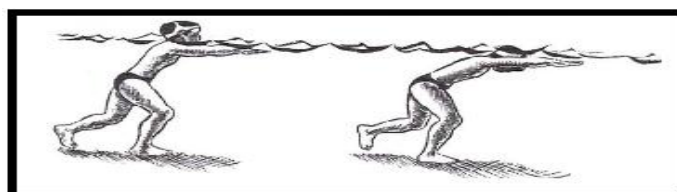
### Ilustración N° 15



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suarez

- 7) **Realizar una corta inhalación por la boca y exhalar por boca o nariz dentro del agua:** para que pierda el miedo siempre tratando de sostenerlo con una mano al momento de sumergirse dentro del agua, puede usar una variante con los ojos abiertos o los ojos cerrados hasta lograr que baje completamente solo.

### Ilustración N° 16



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

**Evaluación:**

La evaluación se la realizará mediante la observación de los ejercicios que los niños realizan dentro del agua, enfatizar la importancia de estos ejercicios para el mejor manejo y cuidado al momento de realizar algún estilo.

**Medios:**

Los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios de respiración con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz fueron los siguientes:

- Tubos Flotadores
- Tablas
- Cronómetro
- Silbato

**Métodos:**

Se utilizará el método por tiempo y descanso que es igual a un minuto de trabajo por lo tanto tendrá un minuto de descanso por cada ejercicio realizado por el alumno.

**Formas Organizativas:**

Se llevará a efecto los ejercicios aplicados con los niños del barrio Cabo Quiroz mediante:

Ejercicios individuales

Ejercicios Grupales.

Dispersos.

## UNIDAD N° 3

### ESTILOS DE LA NATACIÓN

**Objetivo:** identificar mediante ejercicios los estilos que se utilizarán en ésta unidad que permita el fortalecimiento motor para un mejor desempeño en cada uno de ellos

#### ESTILO LIBRE

##### **PATADA**

##### **Ejercicios Fuera del Agua:**

1. Movimiento alterno de piernas adelante y atrás
2. Acostado de lado, movimiento pendular de la pierna de encima, adelante, atrás, cambia de lado.
3. Acostado boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.
4. Acostados boca arriba, pautas técnicas en piernas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, alternos y continuos.

##### **Ejercicios en el Borde:**

1. Movimiento alterno de piernas adelante, atrás, y pendular
2. Sentado al borde, piernas dentro del agua sin sacarlas. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, simultáneos, alternos y continuos.
3. Acostado boca abajo con cadera y muslo dentro del agua. Amplitud. Talón



a la superficie y empuja el muro. Izquierda, derecha, alternos pierna por pierna, simultáneos, alternos y continuos

### Ilustración N° 17

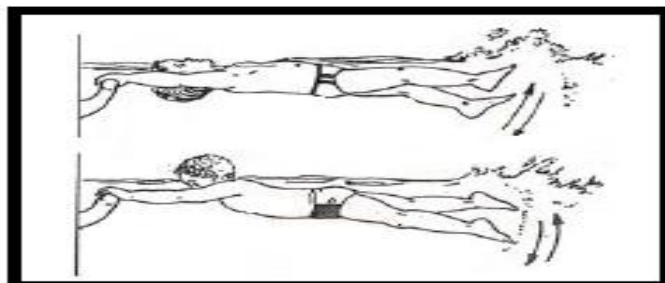


Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

### EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA

1. **En posición vertical:** pegado al muro, movimiento pendular con pierna adelante y atrás. Izquierda y derecha.
2. **Con agarre en el borde de la piscina:** en posición boca arriba y boca abajo, patada de libre con una pierna, la otra, alterno y continuo.

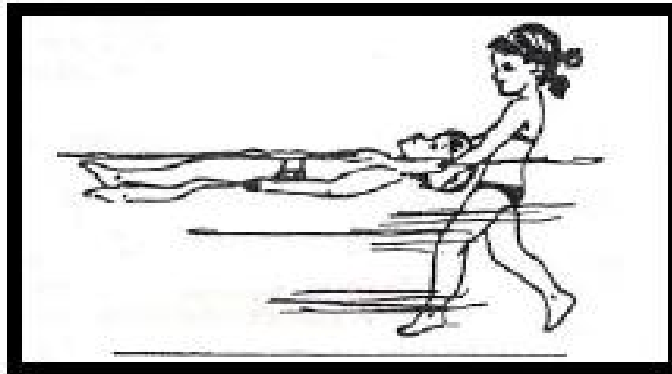
### Ilustración N° 18



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

3. **Movimiento de piernas con ayuda de un compañero.**

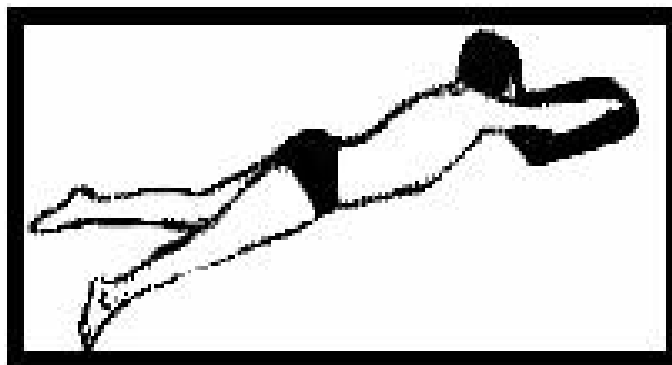
**Ilustración N° 19**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

4. **Con tabla:** agarrando por la punta extrema distal, por la mitad y extremo proximal. Patada libre.

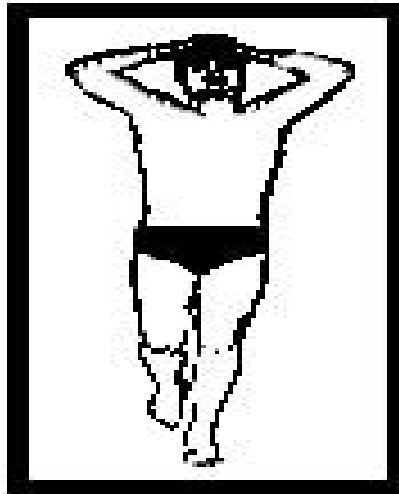
**Ilustración N° 20**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

5. **Intentar mantenerse durante un minuto:** con los brazos fuera del agua y las manos sobre la cabeza en posición vertical, con un batido continuo de crol.

### Ilustración N° 21



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

### **Evaluación:**

La evaluación del estilo libre se la realizará observando que los niños realicen los ejercicios con un acompañante y que luego lo realicen de forma individual para poder calificar su esfuerzo y aprendizaje.

### **Medios:**

Los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios del estilo libre con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz fueron los siguientes:

- Tubos Flotadores
- Tablas
- Cronómetro
- Silbato

**Métodos:**

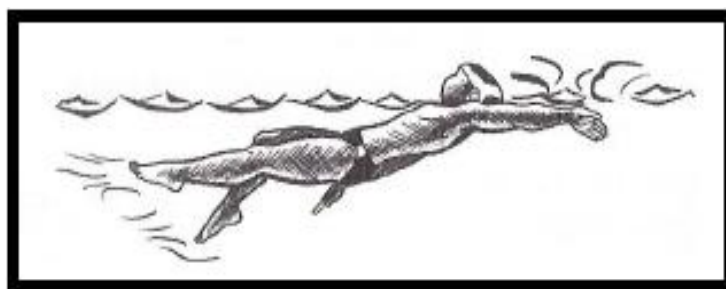
Se utilizará el método ondulatorio que significa un niño detrás de otro, para que de esta forma se pueda observar al que está delante y corrijan sus errores cometidos.

**Formas Organizativas:**

Se llevará mediante un sistema individual por equipo y grupal que permitirá que el niño tenga confianza al momento de realizar cada uno de sus ejercicios.

**ESTILO ESPALDA**

**POSICIÓN:** Para la ejecución del estilo espalda el nadador se localiza en posición decúbito dorsal (supina). Como referencia metodológica se tienen en cuenta los siguientes elementos: cadera cerca de la superficie, cuerpo extendido, ligera inclinación de la cabeza hacia delante sin llegar a unir el mentón con el pecho, mirada en una línea diagonal.

**Ilustración N° 22**

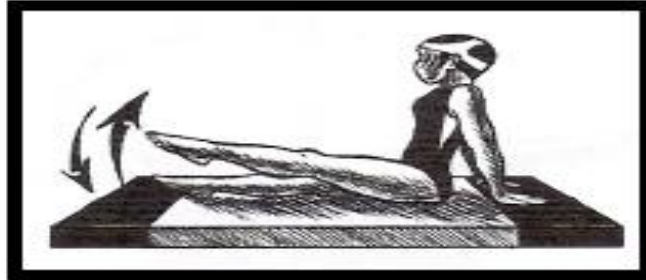
Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

**EJERCICIOS PRÁCTICOS**

1. Iniciación del proceso de aprendizaje de la patada fuera del agua como forma de observar el trabajo de piernas y lograr una concepción clara del

movimiento. Posteriormente se realiza este ejercicio con sensibilización del contacto con el agua.

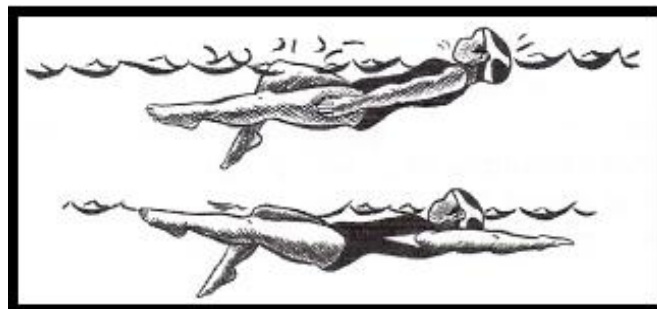
### Ilustración N° 23



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

2. Desarrollo simultáneo de la patada estilo espalda y estilo libre. La ejecución de la patada se realiza inicialmente con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo (manos en los muslos) y cuando se tenga cierto grado de dominio, los brazos deben ir extendidos hacia atrás (plena extensión), de esa manera el cuerpo logra un aposición ideal.

### Ilustración N° 24

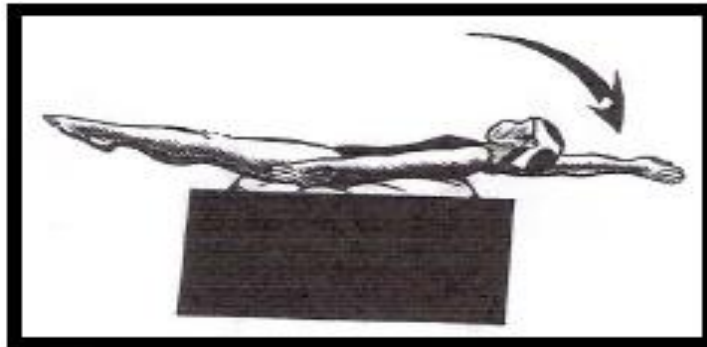


Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

3. Ejecución de la brazada en tierra. Es fundamental realizar este movimiento de imitación en el mismo plano (horizontal) de su ejecución posterior, así la transferencia del mismo será positiva. Una ejecución de movimiento en

vertical no permite una verdadera imagen del esquema a realizar en el agua debido a que el plano es completamente diferente.

#### Ilustración N° 25



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

4. Ejecución de la brazada en el agua, con apoyo de las piernas. Con este apoyo se garantiza una mayor atención a la trayectoria específica de la brazada. Aunque se puede realizar con apoyo móvil (tabla) el ideal es un apoyo fijo (borde o separador) para garantizar una mayor estabilidad corporal.

#### Ilustración N° 26



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

**Evaluación:**

La evaluación del estilo espalda se la realizará mediante la observación al momento de que los niños realicen sus prácticas del estilo de espalda controlando la inmersión, el braceo y la coordinación de cada una de las patadas e impulsos con relación a la entrada del brazo al agua.

**Medios:**

Los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios del estilo de espalda con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz fueron los siguientes:

- Tablas
- Cronómetro
- Silbato

**Métodos:**

Se utilizará individual y por equipo, lo que permitirá el desenvolvimiento del ejercicio de manera simple a una forma más compleja.

**Formas Organizativas:**

Se llevará mediante un sistema individual por equipo y grupal que permitirá que el niño tenga confianza al momento de realizar cada uno de sus ejercicios.

## **ESTILO MARIPOSA**

**Objetivo:** permitir que el movimiento de los brazos, caderas y piernas tengan una secuencia al momento de efectuar la alargamiento y recogimiento del cuerpo mediante ejercicios específicos del estilo mariposa.

**POSICIÓN:** Para nadar en estilo mariposa, el nadador se ubica en posición decúbito abdominal, prono o simplemente boca – abajo. Los hombros deben estar en la misma línea con la superficie del agua. El cuerpo en su desplazamiento, debido a la acción ondulatoria, ocupa un espacio mayor que el ocupado en libre y espalda. La resistencia frontal es mayor que en libre y por lo tanto el gasto energético también.

**Ilustración N° 27**



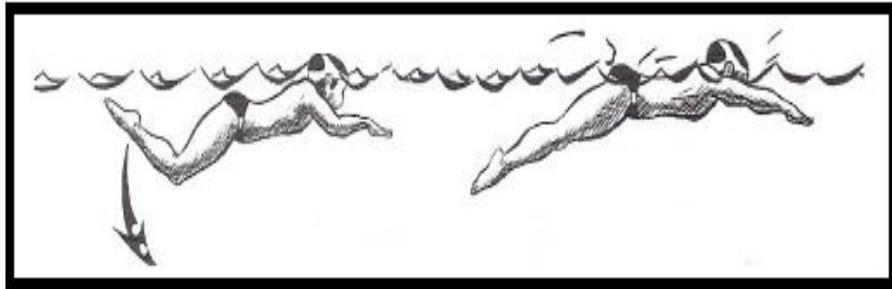
Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

## **EJERCICIOS PRÁCTICOS**

1. Realizar movimientos ondulatorios corporales que finalizan con un batido fuerte con las piernas en diferentes posiciones (ventral, dorsal, lateral y vertical).



### Ilustración N° 28



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

2. Realizar ejercicios con apoyo inicial en el piso y saltar hacia delante para iniciar la ondulación.

### Ilustración N° 29



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

3. Ejecutar movimientos de ondulación en inmersión completa para sentir el apoyo del agua sobre y debajo del cuerpo en diferentes posiciones.

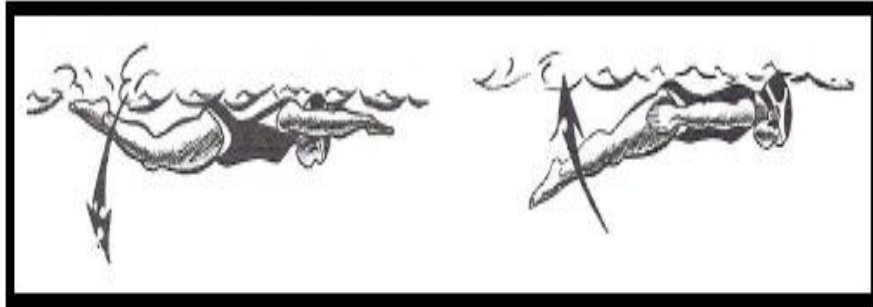
### Ilustración N° 30



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

4. Realizar patada con brazos en diferentes posiciones, al frente, a lo largo del cuerpo del cuerpo, uno al frente y el otro a lo largo del cuerpo.

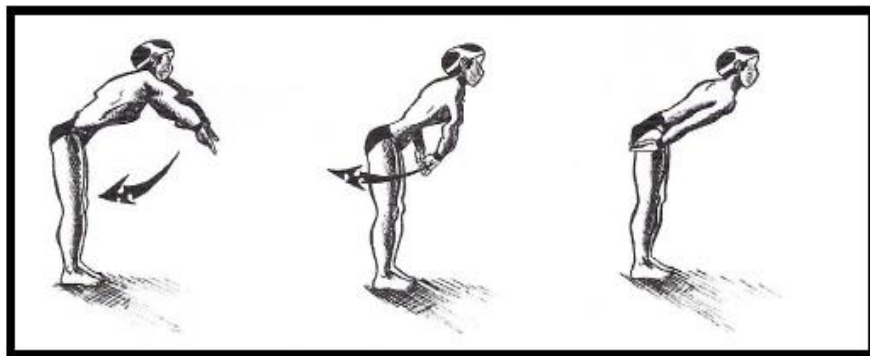
**Ilustración N° 31**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

5. Ejecución de la brazada fuera del agua, con apoyo en los pies y preferiblemente frente a un espejo (o en parejas) como manera de lograr una retroalimentación directa

**Ilustración N° 32**



Fuente: Cómo enseñar a Nadar  
Autor: Francisco Javier Muñoz Suárez

**Evaluación:**

La evaluación del estilo mariposa se la realizará mediante la observación al momento de que los niños realicen el braceo y la entrada de la cabeza al agua el mismo que permitirá identificar los errores al momento de coordinar brazos, cabezas, caderas y piernas.

**Medios:**

Los medios para llevar a cabo la aplicación de estos ejercicios del estilo mariposa con los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz pues fueron lo siguiente:

- Tablas
- Cronómetro
- Silbato

**Métodos:**

Se utilizará el método disperso que permitirá que cada niño interactúe, método en grupo que fortalecerá el trabajo en equipo y a la vez obtendremos que corrijan cada uno de sus movimientos.

**Formas Organizativas:**

Se realiza en fila permitiendo que cada uno de ellos se agrupen y puedan realizar este trabajo tanto en tiempo y repetición.

## CAPÍTULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1.- Recursos

Los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación son:

- Humanos
- Económicos
- Informáticos
- Materiales para los entrenamientos

#### 5.2.- Financiamiento

El financiamiento para la realización de la investigación se lo hizo con recursos propios.

#### 5.3.- Recursos humanos

**Tabla N° 11**

DIGITADOR	\$ 50.00
FOTÓGRAFO	\$ 20.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$70.00</b>

Fuente: Recursos Humanos  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

### 5.3.1.- Recursos Materiales

Tabla N° 12

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>Precio Total</b>
<b>6</b>	Resmas de hojas A4	\$ 3,80	\$ 22,80
<b>10</b>	Cd's	\$ 1,00	\$ 10,00
<b>5 meses</b>	Internet	\$ 20,00	\$ 100,00
	Movilización		\$ 50,00
<b>5 meses</b>	Teléfono	\$ 22	\$ 110,00
<b>9</b>	Impresiones de Tesis	\$ 11,00	\$ 99,00
<b>40</b>	Tablas flotadoras	\$ 5	\$ 200,00
<b>40</b>	Tubos flotadores	\$ 2,00	\$ 80,00
<b>03</b>	Silbatos		\$ 10,00
<b>10</b>	Conos		\$ 20,00
<b>03</b>	Cronómetro		\$ 30,00
<b>5</b>	Empastados de tesis	\$ 10,00	\$ 50,00
<b>10</b>	Anillados	\$ 2,00	\$ 20,00
<b>200</b>	Afiches publicitarios	\$0,50	\$ 100,00
	<b>TOTAL RECURSOS MATERIALES</b>		\$ 581,80

Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas  
Fuente: Recursos Materiales

### 5.3.2.- Recursos Totales

**Tabla N° 13**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>\$ 70.00</b>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>\$ 581,80</b>
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	<b>\$ 651,80</b>

Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas  
Fuente: Recursos Materiales

#### 5.4.- Cronograma de Actividades

MESES SEMANAS		Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del anteproyecto																				
2	Análisis y aprobación del anteproyecto																				
3	Asesorías, elaboración y corrección del proyecto	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4	Aplicación de encuestas			■																	
5	Análisis y ponderación de resultados				■	■															
6	Elaboración del trabajo científico					■	■	■													
7	Implementación de la propuesta							■	■												
8	Socialización del proyecto									■											
9	Elaboración del borrador										■	■	■								
10	Corrección y mejoramiento del proyecto												■	■							
11	Sustentación final.															■	■	■	■		

Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

## Bibliografía

- Alejandro, C. (2011). la natación para niños. *Técnicas de enseñanza aprendizaje que los docentes aplican en la natación*, (pág. 19). Ibarra.
- Barzola, E. (3 de Junio de 2011). *Economía, salud y deportes*. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search/natación/activo>
- Cepvi.com. (10 de Agosto de 2013). *Psicología, Medicina, Salud y Terapias alternativas*. Obtenido de <http://www.cepvi.com/articulos/erikson.shtml>
- Contreras Rodríguez, C. (Octubre de 2011). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd161/la-importancia-de-la-practica-de-la-natacion.htm>
- Fierro Rojas, C. (2004). La importancia de la natación. *efdeportes.com*, 1.
- Gutterman, T. (2011). La importancia de la práctica de la natación. *efdeportes.com*, 1.
- Hernández, A. (03 de Abril de 2013). *i-Natación*. Obtenido de <http://www.i-natacion.com/articulos/ensenanza/flotacion.html>
- I-Natación. (2013). Historia de la Natación. *I-Natación*, 4.
- Ruiz, M. L. (13 de Julio de 2013). *www.monografías.com*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos42/natacion-preescolares/natacion-preescolares2.shtml>
- Ruiz, S. (3 de Septiembre de 2011). *Buenas Tareas*. Obtenido de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Principios-Basicos-De-La-Natacion/2787694.html>



Sánchez Acosta, M. E., & Gozález, M. (3 de Diciembre de 1999). Desarrollo afectivo y social. En M. E. Sánchez Acosta, & M. Gozález, *Psicología y el desarrollo del niño* (pág. 48). Madrid: Editorial Pirámide D.L. Madrid.  
Obtenido de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Caracteristicas-Psicologicas-Del-Ni%C3%B1o-De-8/1283713.html>

Soler, A. (10 de Junio de 2013). *Wikipedia*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

Todonatación. (2011). Figuras de la Nación Ecuatoriana. *Todos natación word spress*, 1.

Wikipedia. (1 de Julio de 2013). *Wikipedia la enciclopedia libre*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRANCACHO, Jorge, 2006, Programa de la preparación de los nadadores de la Federación Chilena de Natación, Santiago-Chile.

FETZ, Friedrich, 2006 Test Deportivos motores, Editorial Kapelusz, Buenos Aires-Argentina.

FRANCO y NAVARRO 2001, Natación, habilidades acuáticas para todas las edades, Editorial Hispano Europea, Barcelona España.

HACES y FERNADEZ, 2001 Natación, Editorial Pueblo y Educación, La Habana-Cuba.

LITWIN, Julio, Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Editorial Stadium, Buenos Aires-Argentina.

LEWIN, Gerhard, 2003 La Natación Deportiva, Editorial Científico Técnica, La Habana-Cuba.

NAVARRO, Fernando 2005, Iniciación a la natación, Editorial Gymnos, Madrid-España.

PINOS, Martín, 1997 Guía Práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza, Editorial Gymnos, Madrid-España.

QUINTANILLA, Leonardo, 1987 Proyecto de investigación ESPE, Desarrollo motor y actividades físicas, Editorial Gymnos, Madrid-España.

ZAMORA, Jorge, 2001 Texto de Evaluación de la Educación Física, Guatemala.

VASQUEZ, Venilde, 2002 La Educación Física en la Educación Básica, Editorial Gymnos, Madrid-España.

MUÑOZ Marín Antonio, Revista Digital. Buenos Aires 2004. Disponible en [http:// www.EFDeportes.com](http://www.EFDeportes.com)

PÉREZ Sandra, “El tiempo libre con los niños y qué hacer con él”, Julio 2012.pág. 2, Guioteca, Disponible en [http:// www.guioteca.com](http://www.guioteca.com)

POSADAS Kalman Virginia y MARQUEZ Herrera Silvia, (2004) “Programa de Gimnasia Acuática para niños”. España: Paidotrivo

VIDIGAL Silva Miguel. (2011) “Niños y actividades acuáticas” España: Editorial Gymnos

## **BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UPSE**

1. <http://www.digitaliapublishing.com/a/351/n-a-t-acion-en-n-iñ-o-s>
2. <http://www.digitaliapublishing.com/a/5278/la-mentalizaci-n-de-la-n-ata-moderna>
3. <http://www.digitaliapublishing.com/a/7250/r-gimen-jur-dico-del-deporte-masificado>
4. <http://www.digitaliapublishing.com/a/7/la-nataci3n-en-el-mundo>
5. <http://link.springer.com/journal/11590>
6. <http://link.springer.com/journal/12966>

**ANEXOS**

Anexo 1.- Encuesta realizada a los niños de 8 a 10 años del barrio Cabo Quiroz

**1.- En su barrio realizan competencias de natación**

SI  NO

**2.- Sabe qué es la Masificación deportiva**

SI  NO

**3.- ¿Sabe lo importante que es la natación a tu edad?**

SI  NO

**4.- ¿Usted sabe nadar?**

SI  NO

**5.- ¿Le gustaría aprender a nadar correctamente?**

SI  NO

**6.- ¿Le gustaría participar en alguna competencia?**

SI  NO

**7.- ¿Qué días le gustaría aprender a nadar?**

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

**8.- Le gustaría aprender a nadar con:**

Padres	
Profesional	

**9.- ¿Cuántos entrenamientos le gustaría practicar en el día?**

Uno	
Dos	

**Anexo 2.-**La entrevista que se la realizó a tres dirigentes deportivos de la provincia de Santa Elena.

**1.- ¿Cree conveniente la elaboración de una estrategia metodológica para la masificación deportiva de la natación en el cantón Santa Elena?**

---

---

---

---

**2.- ¿Conoce Usted sí en el cantón Santa Elena, existe un club o institución deportiva que haya realizado la masificación deportiva de la natación?**

---

---

---

---

---

**3.- ¿Considera Usted que en el cantón Santa Elena o en la provincia sería necesario la masificación deportiva de la natación?**

---

---

---

---

---

**Anexo 3.-**La Guía de observación que se aplicó a los niños durante las pruebas en el agua.

<b>N°</b>	<b>CARACTERISTICAS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
1	Se realizan actividades para masificar la natación			
2	Las actividades que realizan son deportivas			
3	Realizan esas actividades de manera frecuente			
4	Realizan las actividades con ayuda de los padres			
5	Las personas con las que realizan estas actividades son profesionales del área			
6	Las actividades las realizan de manera agradable			
7	Existen muchos niños que participan de estas actividades			
8	Realizan competencias dentro de los deportes que ustedes practican			
9	Existe un mínimo de 30 participantes			
10	Las actividades las realizan junto con la comunidad			

Fuente: Guía de observación  
 Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



#### Anexo 4.- Investigación aplicada



Fuente: Estudiantes de la Carrera de Educación Física, deportes y Recreación que Ayudaron como instructores en nuestra Propuesta Investigativa  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



Fuente: Estudiantes realizando calentamiento general y movilidad con los niños de la población investigada  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



Fuente: Desarrollo de la patada dentro del agua  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



Fuente: Ejercicio de flotación  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



Fuente: Ejercicio de inmersión  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas



Fuente: Ejercicio de flotación e inmersión  
Autor: Jorge Ulices Apolo Illescas

## Anexo 5.- Publicidad

Anexo 5.- Publicidad

# Tu hijo, sabe nadar ???



Somos la mejor opción  
Aprende a nadar con técnica  
Garantizamos el aprendizaje de los niños  
Inscripciones abiertas desde el 14 hasta el 26 de  
Enero de año 2013

Horarios:  
Lunes, Martes, Miércoles y Viernes  
Hora: 14h00 - 16h00  
Lugar: Piscina de la Universidad UPSE

**AYUDANOS A MASIFICAR LA NATACIÓN**

Información: 0986611133    email: jorgeapolo@hotmail.com