



**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:**

**“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING  
BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO  
FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA  
DE SANTA ELENA AÑO 2014”**

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

**AUTOR: EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA**

**TUTOR: Lic. LUIS MAZÓN ARÉVALO MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**DICIEMBRE 2014**



**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:**

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”

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

**AUTOR: EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA**

**TUTOR: Lic. LUIS MAZÓN ARÉVALO MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

DICIEMBRE 2014

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por el señor **EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA**, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes 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.

**Atentamente**

.....

MSc. Luis Mazón Arévalo

**TUTOR**

## AUTORÍA DE TESIS

Yo, EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA, portador de la cédula de identidad N° 091802646-9, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera Educación Física Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de Autor del trabajo de investigación con tema: **“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTON LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**. Declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, que este trabajo es original y no ha sido previamente presentado, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos del autor.

.....  
EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA

091802646-9

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.

**DECANA DE LA FACULTAD  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E IDIOMAS**

---

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.

**DIRECTORA (E) CARRERA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

---

Lcdo. Luis Miguel Mazón Arévalo, MSc.  
**TUTOR**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.  
**DOCENTE DEL AREA**

---

Ab. Joe Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi trabajo con amor y aprecio:

A mi madre, Lcda. Esperanza Azucena Palma González quien me enseñó que con el esfuerzo y sacrificio se puede llegar a la meta;

A mi esposa Marlene Villón Chancay, quien me ha apoyado durante todo este proceso de superación, por sus consejos y motivación que me han incentivado a seguir adelante.

*Edgar*

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, institución que me ha formado como un profesional en Educación Física con las aptitudes y actitudes necesarias para desenvolverme en un mundo competitivo.

Al Tutor de Tesis, MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo, quien muchas veces sacrificó su tiempo de descanso por ayudarme en el desarrollo de la tesis.

Al Libertad Surf Club y padres de familia de los niños, a quienes se aplicó este proyecto muchas gracias por la apertura y las facilidades que me brindaron durante el desarrollo de la presente investigación.

*Edgar*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CONTRAPORTADA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORIA DE TESIS.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvi
INTRODUCCION.....	xvii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Tema.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.3. Contextualización.....	3
1.4. Análisis crítico.....	3
1.5 Prognosis.....	5
1.6. Formulación del problema.....	5
1.7. Hipótesis.....	5
1.8. Justificación.....	6
1.9. Objetivos.....	8
1.9.1. Objetivo General.....	8
1.9.2. Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. Categorías Fundamentales.....	9
2.1.1. Concepto de guía y metodología.....	9
2.1.2. Concepto de enseñanza aprendizaje.....	10
2.1.3. Metodología para perfeccionar la técnica y la táctica .....	11
2.1.4. Concepto de Ejercicio Físico.....	12
2.1.5. Concepto de actividad física.....	12
2.1.6. Concepto de iniciación en la práctica del Bodyboarding.....	12
2.1.7. Edad para la iniciación en el Bodyboarding.....	13
2.2 Elementos Fundamentales.....	14
2.2.1. El niño.....	14
2.2.2. Características de los niños de 8 a 12 años.....	15
2.2.3. Aptitud y actitud física.....	16
2.2.4. La coordinación.....	17
2.3 Principios de la enseñanza aprendizaje.....	17
2.4 Historia del Bodyboarding.....	18
2.5 ¿Qué es el Bodyboarding?.....	19
2.5.1. Partes del Bodyboard.....	20
2.5.2. Maniobras sobre el bodyboard.....	22
2.5.2.1. Maniobras simples.....	23
2.5.2.2. Maniobras complejas.....	24
2.6 Importancia y beneficios del bodyboard.....	25
2.7 Características del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club.....	26

2.8 Hipótesis.....	26
2.9 Variables.....	27
2.10 Fundamentación Legal.....	27
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	28
3.1 Tipos de Investigación.....	28
3.1.1. Métodos.....	28
3.2 Diseño de la investigación.....	29
3.2.1. Población y muestra.....	29
3.3 Operacionalización de las variables.....	31
3.4 Técnicas e instrumentos en la recolección de datos.....	33
3.5 Análisis e interpretación de los resultados.....	34
3.6 Conclusiones y recomendaciones.....	43
CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA.....	45
4.1 Tema.....	45
4.2 Antecedentes de la propuesta.....	45
4.3 Justificación.....	46
4.4 Propuesta.....	46
Portada de la Propuesta.....	47
Índice de la Propuesta.....	48
4.5 Conclusiones y recomendaciones.....	75
4.5.1 Conclusiones.....	75

4.5.2 Recomendaciones.....	76
CAPÍTULO V: MARCO ADMINISTRATIVO.....	77
5.1 Recursos.....	77
5.1.1 Institucionales.....	77
5.1.2 Humanos.....	77
5.1.3 Materiales.....	78
5.1.4 Económicos.....	78
5.2. Cronograma de Actividades.....	79
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXOS.....	84

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1: Población.....	30
CUADRO N° 2: Variable Independiente.....	31
CUADRO N° 3: Variable Dependiente.....	32
CUADRO N° 4: ¿Sabes que es el Bodyboarding?.....	34
CUADRO N° 5: ¿Conoces el uso adecuado del Bodyboarding?.....	35
CUADRO N° 6: ¿Conoces los implementos que se usan en el Bodyboarding?.....	36
CUADRO N° 7: ¿Conoces de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?.....	37
CUADRO N° 8: ¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía?.....	38
CUADRO N° 9: ¿Dispones de tiempo para practicar Bodyboarding?.....	39
CUADRO N° 10: ¿Te gustaría practicar tres veces por semana este deporte?.....	40
CUADRO N° 11: ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?.....	41
CUADRO N° 12: ¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar?.....	42
CUADRO N° 13: Recursos Humanos.....	77
CUADRO N° 14: Recursos Materiales.....	78
CUADRO N° 15: Recursos Económicos.....	78

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: ¿Sabes qué es el Bodyboarding?.....	34
GRÁFICO N° 2: ¿Conoces el uso adecuado del Bodyboarding?.....	35
GRÁFICO N° 3: ¿Conoces los implementos que se usan en el Bodyboarding?.....	36
GRÁFICO N° 4: ¿Conoces de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?....	37
GRÁFICO N° 5: ¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía?.....	38
GRÁFICO N° 6: ¿Dispones de tiempo para practicar Bodyboarding?.....	39
GRÁFICO N° 7: ¿Te gustaría practicar tres veces por semana este deporte?.....	40
GRÁFICO N° 8: ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?.....	41
GRÁFICO N° 9: ¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar?.....	42

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN N°1: Partes del Bodyboard.....	22
ILUSTRACIÓN N°2: Bodyboard.....	50
ILUSTRACIÓN N°3: Aletas.....	51
ILUSTRACIÓN N°4: Cordón.....	52
ILUSTRACIÓN N°5: Cera.....	52
ILUSTRACIÓN N°6: Partes de la Ola.....	53
ILUSTRACIÓN N°7: Calentamiento.....	55
ILUSTRACIÓN N°8: Calentamiento General.....	56
ILUSTRACIÓN N°9: Estiramiento.....	58
ILUSTRACIÓN N°10: Ejercicios en la arena.....	59
ILUSTRACIÓN N°11: Ubicación del cuerpo sobre la tabla.....	60
ILUSTRACIÓN N°12: Ubicación del cuerpo sobre la tabla.....	61
ILUSTRACIÓN N°13: Forma correcta de aletear.....	62
ILUSTRACIÓN N°14: Forma correcta de bracear.....	63
ILUSTRACIÓN N°15: Posición de Manos.....	64
ILUSTRACIÓN N°16: Drop.....	65

ILUSTRACIÓN N°17: Bottom.....	66
ILUSTRACIÓN N°18: Bottom Turn.....	67
ILUSTRACIÓN N°19: Cutback.....	68
ILUSTRACIÓN N°20: Velocidad.....	69
ILUSTRACIÓN N°21: Cortes.....	70
ILUSTRACIÓN N°22: Pato.....	71
ILUSTRACIÓN N°23: Giro 360°.....	72
ILUSTRACIÓN N°24: Rollo.....	73
ILUSTRACIÓN N°25: Tubo.....	74

**TEMA:**

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014

Autor: Edgar Estuardo Rosero Palma  
Tutor: Msc. Luis Mazón Arévalo

**RESUMEN**

El Bodyboard es un deporte que se practica dentro de un medio marino y al encontrarse la península de Santa Elena rodeada de mar, con diferentes rompientes, ideales para la práctica de este deporte, se debe hacer algo común entre los niños la práctica de un deporte acuático para que así pierdan el miedo al mar y se desarrolle un estilo de vida saludable entorno al deporte. Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el método histórico lógico, mediante el cual se conocerá la historia y evolución de éste novedoso deporte; y, a través del método inductivo que lleva a razonar desde lo particular a lo general, que es un método analítico sintético y permite ir desde la observación y experimentación; y, desde el deductivo que analiza los elementos de las partes del todo, como técnica e instrumentos se utilizó la encuesta, entrevista y guía de observación. Este trabajo investigativo es encaminado en crear una Guía Metodológica que propicie de una manera más efectiva la enseñanza de esta disciplina, como es el Bodyboarding; la guía está siendo aplicada en niños de 8 a 12 años en el Club Especializado Formativo Libertad Surf, como iniciativa en la práctica del Bodyboarding, dándole elementos técnicos para su destreza en estos niveles, que es la edad donde se debe empezar.

**Palabras Clave:** bodyboarding, guía metodológica, elementos técnicos.

## INTRODUCCIÓN

Durante años las civilizaciones han utilizado el mar como un medio de transporte marítimo para obtener y trasladar recursos que se utilizaron para alimentar a miembros de una familia o tribu, sirviendo además para mover el comercio y la economía de regiones a donde los recursos no podían llegar de otra manera por su ubicación geográfica, el mar también es y fue utilizado para distracción en ratos libres, en especial los niños, mediante la imitación de las actividades diarias u observando el comportamiento de animales, tal como lo expresa el filósofo marxista Plejanov; “el juego es el hijo del trabajo” .

El uso adecuado del mar ha servido como un medio natural para desarrollar las habilidades motrices de niños, y servirá para que ellos interactúen en un medio diferente al habitual, pudiendo lograr un nexo entre ellos y el medio ambiente, a la vez logrando que aprendan sobre este deporte contemporáneo como es el bodyboarding.

En países como Perú, Brasil, Chile, existen escuelas de formación para conocer más sobre éste deporte, sus maniobras, reglas dentro del mar y mareas; pero en Ecuador no se ha implementado una guía que potencie éste deporte, sin embargo, al ser el surf un deporte muy antiguo, se toman en consideración varios métodos aplicados a la enseñanza de éste, que ayuden a las personas que quieran aprender del bodyboarding, ya que existe más información sobre el surf que del bodyboarding; cabe recalcar que el surf es un deporte que se practica en el mismo medio, bajo las mismas condiciones ambientales pero se ejecuta de pie y el bodyboarding se lo realiza acostado.

En el Ecuador, el bodyboarding es un deporte que está causando gran motivación e incluso esto ha repercutido en varios logros deportivos obtenidos con esta disciplina en competencias del círculo olímpico, donde los deportistas se apoderan de los primeros lugares, como referencia en el Mundial de Bodyboarding realizado en Chile

2015; un seleccionado de la Comuna de Montañita quedo en noveno lugar a la par otro seleccionado del mismo sitio logro quedar cuarto en los Juegos Bolivarianos de Playa realizados en Perú, Ecuador ha sido sede de varias competencias internacionales de bodyboarding, y se realiza el Circuito Ecuatoriano de Bodyboarding en el que la provincia de Santa Elena tiene mucha representatividad en los primeros lugares del mismo, en el cantón La Libertad hay muchos seguidores a esta modalidad pero no cuentan con una guía que los oriente a temprana edad en la enseñanza del deporte sino que aprenden observando a sus amigos o solos, llámese en forma empírica.

La Libertad es un cantón de la provincia de Santa Elena donde la pasión por el surf y el mar ayudó a que un grupo de amigos se reúnan en los años 90's y pensarán cómo potenciar este deporte que es el surf y surgió la posibilidad de crear un "Club de Surf" donde grandes y chicos formen parte de sus filas, dicho esto, el 2 de julio de 2000 se fundó el Libertad Surf Club (fuente: Actas de Libertad Surf Club), teniendo como compromiso incentivar a las nuevas generaciones a la práctica del surf, pero con el transcurrir del tiempo ahora esta entidad cuenta dentro de sus miembros a muchos bodyboarders que podrían estar en un lugar dentro del circuito nacional, si hubieran iniciado su práctica a temprana edad, que es lo que se quiere lograr con esta guía.

Al estar ubicados en la provincia de Santa Elena, que pertenece a la zona litoral ecuatoriana, y el cantón La Libertad cuenta con un club especializado formativo en la disciplina de surf, la creación de una guía para aplicar la disciplina del bodyboarding ayudará a que el club cuente con una formación adecuada de sus miembros desde edades tempranas, logrando que estos deportistas, luego de saber lo básico vayan perfeccionando su técnica.

La presente propuesta se encuentra desarrollada en cinco capítulos que están estructurados de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I:** Analiza el planteamiento del problema, análisis crítico, pronosis, formulación del problema, delimitación del objeto de investigación, justificación y los objetivos que guían la realización del proyecto.

**CAPÍTULO II:** Comprende el marco teórico, el cual permite exponer autores que hablan sobre el tema a investigar y sus distintos conceptos y generalidades con respecto a la propuesta planteada, además de la fundamentación filosófica que sirven como respaldo para la investigación, categorías fundamentales, hipótesis y señalamientos de las variables.

**CAPÍTULO III:** Detalla la Metodología aplicada en la investigación, tipo de investigación, población, muestra, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas para el procesamiento de la información, análisis e interpretación de los resultados con sus respectivas conclusiones y recomendaciones que sustentan la aplicación de la propuesta y de esta manera dar solución al problema de investigación.

**CAPÍTULO IV:** Presenta los datos informativos de la propuesta con su respectiva justificación, objetivos, fundamentación, plan y cronograma de acción, concurrentemente al desarrollo de la propuesta, teniendo como resultado la creación de la Guía Metodológica.

**CAPÍTULO V:** Constituido por el marco administrativo donde se mencionan los recursos y materiales utilizados para la obtención de información y el presupuesto operativo.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA:**

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014

### **1.2 Planteamiento del problema**

Uno de los problemas más visibles en esta modalidad radica en que la mayor parte de la información está vinculada al surf y existe un déficit en lo que se refiere a el bodyboarding, aparte de la falta de conocimiento de las personas que conforman el Club Especializado Libertad Surf, no ayuda a que los niños de este lugar puedan iniciarse en este deporte a temprana edad, pero mediante una enseñanza metodológica se logrará que éstos mejoren sus destrezas sobre la tabla.

Autores como José Antonio Pérez Turpén, Juan José Chinchilla, Suárez Lorca, han investigado el tema de la enseñanza del bodyboarding en España, sin embargo, a pesar del esfuerzo de estos autores, no han abordado la creación de una Guía Metodológica para la enseñanza del bodyboarding básico en niños de 8 a 12 años en el contexto ecuatoriano y específicamente en playas peninsulares.

El Bodyboarding es un deporte que mucha gente recién está conociendo a pesar que inició en los años 70's con mayor impacto en los 80's, donde por muchas causas como la globalización, el internet, el fenómeno del niño del año 1997, que a pesar de que devastó varias zonas del Ecuador, puso a varios practicantes de este deporte frente a un escenario nunca antes visto, olas perfectas todos los días lo cual hizo que muchos lo empezaran a practicar a diario lo que luego los llevo a un profesionalismo, la aparición de tiendas que aportaban implementos, videos, revistas en ese entonces muy difíciles de adquirir, todos estos factores ayudaron a que este deporte siga creciendo en el Ecuador, permitiendo que nazcan clubes deportivos afines con los deportes de mar.

Ecuador es un país productivo, con muchos recursos naturales que son explotados en el área turística, que a su vez ayudan en el área económica, pero tiene falencias en lo que refiere al área deportiva en cuanto a deportes no convencionales (entiéndase por convencionales fútbol, atletismo, básquet entre otros), motivo por el cual deportistas practicantes del bodyboarding muchas ocasiones no cuentan con la ayuda de las federaciones; aunque en cada localidad donde existe una rompiente con olas, hay muchos practicantes del bodyboard como en Esmeraldas, teniendo a Pedernales, Atacames, Esmeraldas de donde han salido los campeones junior de esta modalidad; Manabí, Manta considerada la cuna del bodyboarding aquí en el Ecuador, por contar con algunos de los mejores exponentes, Guayas aunque no cuenta con mar en Guayaquil, existen muchos bodyboarders en Playas, con todos los arrecifes que existen hay numerosos deportistas y en Santa Elena con sus diversos lugares, formas y características de cada ola con que cuenta en

cada rompiente, existen bodyboarders en Ancón, Anconcito, Manglaralto, Montañita, Salinas, La Libertad, Santa Rosa, Muey, Ballenita, Santa Elena, con este detalle de lugares se explica dónde se practica este deporte en Ecuador; es que el bodyboarding tiene una gran acogida a pesar de que muchas veces no tiene el interés de los organismos reguladores.

El Club Especializado Formativo Libertad Surf, por ser su naturaleza formativa y por contar con muchos de sus miembros practicantes de esta disciplina como es el bodyboarding, a través de esta guía fomentará a que desde edad temprana, niños y niñas de 8 -12 años puedan sentirse inmersos en esta disciplina, ejecutándola de una manera dirigida y así lograr que sus habilidades se desarrollen de una manera más eficaz.

### **1.3 Contextualización**

El Bodyboarding en el Ecuador tiene un déficit de bibliografía dónde acudir al momento de realizar esta investigación motivo por el que mucha información sobre el surf será trasladado a esta investigación; además, de tomar varias guías de entrenamiento de videos publicados en internet, sustentado con investigaciones de libros de entrenamiento deportivo, que serán trasladados a este contexto de entorno y edades, para así crear una guía que podrá ser utilizada por el Club Especializado Formativo Libertad Surf.

### **1.4 Análisis crítico**

Mediante la elaboración de esta investigación se podrá elaborar una guía, la misma que servirá para proveer de información a las personas que manifiesten el

deseo de practicar Bodyboarding en la zona costera de la provincia de Santa Elena ya que al estar rodeada de mar, cuenta con varios puntos dónde practicar esta disciplina.

Aprovechando los buenos resultados obtenidos por deportistas de esta disciplina en los Juegos de Playa efectuados en la ciudad de Manta en el año 2011, en los cuales se obtuvo medalla de Oro y Plata para Ecuador. Sumado al gran auge de nuevos seguidores en esta disciplina, se propone aplicar una guía que beneficie la tecnificación del deporte desde edades tempranas, para así lograr un mayor desarrollo de sus habilidades, ya que en Ecuador no existe y el Club Especializado Formativo Libertad Surf podrá dar un buen uso de ésta a sus miembros más pequeños.

El Bodyboard por no ser una disciplina practicada de una manera masiva como es el fútbol no genera suficiente interés por parte de los organismos que regulan el deporte el país, y la península, por gozar de la presencia del océano, debería, a través de la Federación Deportiva de Santa Elena, considerar los deportes de mar como principal semillero, que formen a deportistas que representen a la provincia en competencias nacionales e internacionales.

Mediante este proyecto, nuevos talentos de temprana edad obtendrán el conocimiento de la técnica del Bodyboarding y servirá para que ellos puedan en sus ratos libres practicar lo impartido en las clases fomentando y facilitando el aprendizaje.

## **1.5 PROGNOSIS**

Esta investigación servirá para fomentar la práctica del bodyboarding desde edades tempranas, también está la disciplina, ya que al hablar de deporte debe haber disciplina que se le inculcará al niño cómo mejorar sus conductas y habilidades, que al estar inmerso en este mundo, aprenderá a desenvolverse de una manera más independiente.

La práctica del Bodyboarding tendrá un bajo costo debido a que los practicantes de este deporte del Libertad Surf Club algunos cuentan con sus respectivas tablas y aletas importantes para la práctica del mismo, para el efecto tendrán que concurrir al lugar asignado para la práctica.

## **1.6 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera influirá la creación de una guía metodológica para la práctica del Bodyboarding básico mediante ejercicios físicos en niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014?

## **1.7 HIPÓTESIS**

Si se aplica una guía metodológica para el Bodyboarding entonces mejorará el aprendizaje básico en niños y niñas de 8-12 años.

### **Delimitación espacial.**

La presente investigación se desarrollará en el Club Especializado Formativo Libertad Surf Club del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

## **Delimitación temporal**

La investigación se desarrollará durante los meses de mayo, junio, julio del año 2014.

## **1.8 JUSTIFICACIÓN**

El Bodyboarding es un deporte que aparece en los años 70 en Hawai, consiste en el deslizamiento sobre una tabla de espuma sobre las olas, se lo realiza acostado (prone), con una rodilla (drop-knee) o parado (stand-up), pero el estilo más utilizado es en prone. El deporte del Bodyboarding ha ido creciendo en los últimos años y por lo tanto sus adeptos; la evolución de las maniobras, la forma de ver las olas “corribles o no”.

En el Bodyboarding, al incursionar en edades de 8-12 años conlleva a obtener buenos resultados en las edades próximas, además **beneficiará** a la estimulación de capacidades y habilidades, desarrollo de la parte psicomotriz, los niños de esta edad aprenden más rápido son más sistémicos, además debido a la facilidad, ofrece disfrutar de olas sin exigir mayores cualidades físicas para un nivel inicial, quienes lo practican lo hacen de manera incorrecta por el poco conocimiento sobre los implementos a usar, los lugares dónde practicarlos, realización de maniobras, postura correcta del cuerpo al momento de deslizarse en la ola, conocimiento de corrientes, mareas, entre otros.

La provincia de Santa Elena es un lugar privilegiado y muy **factible** realizar la propuesta, al estar limitado por el Océano Pacífico es un justificativo para promover la práctica de este deporte por el Club Especializado Formativo

Libertad Surf, en los niños que forman parte del club, como un medio para fomentar el ejercicio físico, y la introducción de un nuevo estilo de vida en los practicantes.

Mediante la guía metodológica se dará a conocer todos estos aspectos **importantes** para poder practicarlo de una manera correcta y sin violentar con su cuerpo, ya que al ser un deporte que se realiza en un ambiente no controlado como lo es el mar, se puede sufrir un accidente si no se tiene la respectiva guía.

Dentro del Club Especializado Formativo Libertad Surf, existen niños que no cuentan con una guía, pero tienen todo el interés de conocer sobre el Bodyboarding, las clases se darán de una manera dinámica, siempre prácticas tanto de la parte física como de otros aspectos que se tomarán en cuenta en esta guía.

Esta investigación cuenta con el apoyo de los directivos del Club y los practicantes de esta disciplina se encontrarán muy entusiasmados en conocer los aspectos básicos en la práctica del Bodyboarding, ya que se abordarán temas importantes como calentamientos generales y específicos, práctica de maniobras tanto dentro como fuera del agua.

Esta guía metodológica es beneficiosa puesto que aparte de otorgar el conocimiento en su práctica a los deportistas del Club Especializado Libertad Surf otros clubes que sabrán implementarla aumentando su índice deportivo en esta disciplina.

“El alumnado comprenderá perfectamente la idea de que hay que estar en buena forma física si queremos sacar el máximo rendimiento, lo cual ayudará en nuestras clases de condición física como motivación extra para desarrollar las cualidades físicas básicas en general los bodyboarders valorarán el tener hábitos saludables, que mejoren su estado físico para disfrutar del deporte.”(Roque Amagro.)

## **1.9 OBJETIVOS:**

### **1.9.1 Objetivo general**

Analizar la importancia de la enseñanza del Bodyboarding en los niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club.

### **1.9.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar el estado de los bodyboarders en el Club Libertad Surf.
2. Conocer los estudios teóricos metodológicos sobre el bodyboarding.
3. Elaborar y aplicar una guía metodológica para la enseñanza del Bodyboarding básico en los niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- Categorías fundamentales

##### 2.1.1. Concepto de guía y metodología

En el diccionario se encuentra como definición de **guía** “norma indicación para dirigir o de orientar a un individuo hacia un fin determinado “ (Everest, 2005), la elaboración de una guía va a ser fundamental para que los docentes puedan impartir los pasos metodológicos en la disciplina del bodyboard ya que no existe algún instructivo con que se puedan orientar.

La **metodología** se fundamenta por conceptos como lo expresa; Rogelio Bermúdez y Marisela Rodríguez que ésta “se compone de dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental.” (Bermúdez, 1996)

El aparato teórico cognitivo se conforma por las categorías, conceptos y el cuerpo legal que está estructurado de leyes; los conceptos y categorías precisan situaciones específicas del objeto de estudio; el cuerpo legal son las normas, procedimientos que se tomaron en cuenta antes de su aplicación. El aparato instrumental estructura los métodos teóricos y empíricos, técnicas y procedimientos utilizados durante la metodología para lograr los objetivos. La unión de estos elementos crea el proceso y el resultado: el proceso se da de acuerdo a etapas que serán provistas por medio de procedimientos con una

explicación de cada una de ellas, y; el resultado es donde el investigador creará un nexo entre los elementos que conforman la estructura de la metodología.

Se expresa entonces, que guía metodológica son las decisiones que se toman en el plano didáctico donde intervienen los alumnos, profesores, medios, actividades, recursos, tiempo y espacio, para poder lograr los objetivos de un proceso de enseñanza aprendizaje.

### **Generalidades de la guía metodológica**

Esta guía tendrá varias generalidades como se puede mencionar, será interactiva: ya que todos los involucrados participarán activamente durante el proceso de enseñanza aprendizaje, flexible: todos los horarios que existirán serán variables a dependencia del clima y la disponibilidad de tiempo, dinámica debido a que se estará en constante movimiento por la situación climática que exista en el lugar de la práctica.

#### **2.1.2 Concepto de enseñanza aprendizaje.**

El proceso enseñanza aprendizaje tiene como finalidad la formación del alumno, donde éste aprende lo que desconoce del tema, existiendo una disposición entre el alumno y el profesor para poder enseñar lo que éste sabe, usando medios para explicar los contenidos y así poder lograr los objetivos deseados, según Alejandro López la enseñanza aprendizaje se da por dos períodos, la parte filosófica y la psicológica, ésta se da cuando el niño se enfrenta con la realidad, ya cuando se dirige el proceso a la parte práctica mientras que la parte filosófica involucra al

niño con la sociedad y cómo éste se va a desenvolver durante el proceso enseñanza aprendizaje.

Este proceso se ve fundamentado por Vygotsky, que crea la teoría de la zona de desarrollo próximo donde dice “la distancia en el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz” VIGOTSKY 1988. ; “lo que crea la zona de desarrollo próximo es un rasgo esencial del aprendizaje; es decir, el aprendizaje despierta una serie de procesos evolutivos internos capaces de operar cuando el niño está en interacción con las personas de su entorno y en cooperación con algún semejante” VIGOTSKY, 1988, se puede decir que todo lo que conoce el niño ahora y lo practica este al día siguiente tendrá más conocimientos sobre el tema.(VIGOTSKY, 1988, págs. 133-138)

### **2.1.3. Metodología de la enseñanza aprendizaje para perfeccionar la técnica y la táctica.**

**Descripción.-** Radica en exponer claramente la realización del movimiento.

**Explicación.-** Requiere una indudable destreza para poder explicar el movimiento de una manera clara y entendible.

**Demostración.-** Se necesita que el exponente sepa la técnica para que ésta se dé fielmente, persistentemente se realizará la ejecución correcta del movimiento jamás lo inverso.

**Ejecución Técnica.-** Será de la forma fácil a lo difícil, en este caso se realizará primero en la arena para luego realizarla en el mar.

#### **2.1.4. Concepto de Ejercicio Físico**

El concepto de ejercicio físico se describe como “toda actividad planificada, estructurada y repetitiva que tenga como objetivo estar en forma la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física”; se puede decir, que la guía metodológica que a continuación se desarrollará y que estará a la disposición del Club Especializado Formativo Libertad Surf cumplirá con lo expuesto en el concepto ya que mediante ésta se ayudará a que niños y niñas se involucren en esta actividad para que a través de ejercicios de repetición durante su ejecución mejoren su condición física.

#### **2.1.5. Concepto de Actividad Física**

“Es cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo”. (Lopez, 2006)

#### **2.1.6. Conceptos de Iniciación en la práctica de Bodyboarding**

La iniciación deportiva ayuda mucho para que un niño se pueda adentrar en lo que es el deporte y poder desplazarse en éste con total normalidad, conociendo sus reglas, técnica y estrategias, por ello es primordial empezar con la iniciación deportiva a edad temprana, pero recordando que se está trabajando con niños y niñas y éstos asimilan la información jugando, por ello se debe trabajar con movimientos lúdicos para estimular su comprensión y familiarización.

Para Hernández Moreno, la iniciación en el deporte es “el proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con adecuar a su estructura funcional. Está iniciándose en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones, situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices imitadas por el resto de participantes en el desarrollo de las acciones” (J, 1998).

Según Hernández (2001), precisa a la iniciación deportiva como “la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”. (MORENO, 2000).

#### **2.1.7. Edad para la iniciación en el Bodyboarding.**

Según Jolibois (1975), en su tratado específico del tema, propone “el período comprendido entre los 7 y 8 años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva, calificando a este período como la edad del aprendizaje”, aunque se deben tomar en cuenta ciertos aspectos, como; la edad cronológica y biológica pueden no coincidir, el principio de la especialidad deportiva puede resultar para unos beneficioso y para otros no, las características del deporte. (Jolibois, 1975).

Del mismo modo (Durand, 1988), considera que entre los 6 y 12 años aproximadamente, tiene lugar un período de intercambios sociales intensos, en la cual los niños y las niñas desarrollan la interacción con otros niños de forma placentera y con naturalidad.

Desde que se inicia la creación de esta guía, se debe tener en cuenta que se trabajará con niños y niñas, esta es una tarea muy delicada ya que ellos se encuentran en su etapa de crecimiento y se debe tener mucho cuidado con las cargas a ejecutar, ya que esto puede ser un impedimento u obstáculo para que el niño continúe su iniciación en el deporte, por lo que se debe tener cuidado y diferenciar su edad cronológica de su edad biológica, la iniciación deportiva expresado por varios autores es recomendable realizarla desde los 7-8 años para que así los niños y niñas puedan desarrollar sus capacidades y a su vez conocer sobre los conceptos básicos del movimiento y entorno del bodyboard.

## **2.2.- Elementos Fundamentales**

### **2.2.1. El niño**

Según la UNICEF, “se entiende por niño todo ser humano menor a dieciocho años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes su mayoría de edad”, en esta etapa el niño se encuentra en una línea de aprendizaje continuo que le será de gran ayuda en su formación y crecimiento mucha de la información que procesa será utilizada para que se involucre en sociedad y aprenda valores morales y éticos.

### **2.2.2. Características de los niños de 8-12 años**

#### Aspectos Morfológicos

En esta etapa los niños y las niñas de 8 -12 años aumentan su peso corporal y su crecimiento se acelera, su sistema óseo aún se encuentra poco resistente en especial a nivel de los cartílagos, por el aumento de su masa corporal, se obtiene más fuerza, igual sucede con su sistema cardiaco donde su respuesta mejora debido a la fuerza contráctil del corazón durante esta etapa, su sistema respiratorio va a obtener una mejor capacidad torácica y por consiguiente mejoran sus funciones respiratorias.

#### Aspectos-Psicológicos

Este período en la infancia se considera el de mayor aprendizaje, se observa una tendencia al desarrollo, la curiosidad intelectual se encuentra más marcada que en el anterior lo cual lo hace más aventurero, haciendo que predomine la realidad a la imaginación su desarrollo analítico se nota, aquí disminuye su timidez, y desarrolla la toma de decisiones.

#### Aspecto Motriz

La fuerza de los movimientos como la rapidez, mejoramiento de la agilidad y habilidad todo esto se da durante este período ejecutados de una manera armoniosa, en esta etapa ya pueden soportar de una mejor manera los esfuerzos de resistencia. La rapidez de captación y el aprendizaje de movimientos nuevos lo captan más rápido así como su capacidad de acción, reacción y adaptación, durante esta etapa se promueve la competición.

## Aspecto Sociológico

Buena sociabilidad captan las reglas, capaz de crear, organizar y manejar sus propios juegos.

### 2.2.3. Aptitud y Actitud

**Aptitud** física se define como “la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con un cierto rendimiento” (DICCIONARIO TEMATICO DE LOS DEPORTES ARGUVAL, 2000); mientras que otro concepto, “es una estructura compleja de capacidades que difieren de unos individuos a otros”. (DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE, 1992). Entonces se logra decir que la aptitud física está determinada de acuerdo a la afinidad que tenga la persona con la actividad a realizar y ésta puede depender de la genética o el desarrollo de habilidades.

Por otra parte, el concepto de **Actitud** física lo describen como: la disposición de una persona para realizar una determinada actividad física, y ésta puede ser de una intensidad alta o baja.

Durante el progreso de esta guía se tomará en cuenta estos dos factores, que son de vital importancia al momento de desarrollarla, ya que si un niño o niña dispone de la predisposición necesaria para aprender sobre este deporte, lo hará sin tener en cuenta factores ambientales que tal vez puedan inferir en su aprendizaje, como las olas, corrientes, por eso se debe tomar en cuenta que cada niño es un mundo aparte.

#### **2.2.4. La Coordinación**

Según Le Boulch, plantea que la coordinación es “la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, la capacidad de generar movimientos de forma controlada y ajustada a los requerimientos que se han originado” (Boulch, 1997).

La coordinación es “la interacción armoniosa y en lo posible económica de los músculos, nervios y sentidos, con el fin de traducir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a cada situación” (Blázquez, 1982).

Luego de analizar estos conceptos, es importante resaltar que esta es una capacidad física complementaria que puede encontrarse en el diccionario bajo esta definición “la acción y efecto de coordinar”, pero lo que encierra el concepto de coordinación dentro de este ámbito es más complejo ya que abarca aspectos fisiológicos, morfológicos y bioquímicos del organismo que forman el sistema neuromuscular y ayuda a concebir movimientos precisos ajustados a la actividad a realizar.

#### **2.3.-Principios de la enseñanza del Bodyboard**

Los procesos de entrenamiento son muy importantes en edades tempranas pero se deben tomar en cuenta determinados principios, reglas, normas. En este caso como lo es el bodyboard considerado un deporte extremo se debe marcar muy bien los principios a considerar antes de practicarlo, para así evitar calamidades que se pueden presentar durante la práctica y enseñanza del mismo, ya que al ser

efectuado en un medio externo y en su generalidad éste debe contar con una rompiente, hay que conocer todo en cuanto al entorno.

Lo expresa Blázquez 2003, “los principios son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa” (Sánchez, 2003).

#### **2.4.- Historia del Bodyboard**

Conocido por sus maniobras en el aire, este nuevo deporte ha ido ganando su espacio en el mundo acuático de las olas y aunque parece que su práctica se basa en el simple deslizamiento sobre la ola para un nivel básico, pero a su vez éste busca los mismos objetivos que el surf y su concordancia con él es muy clara.

Los inicios del surf y del bodyboarding se originan en el triángulo polinesio que está conformado por las islas de Pascua, Hawái, Nueva Zelanda, durante el siglo XVIII, donde pioneros utilizaban una tabla de madera corta para colocarla entre el cuerpo y la pared de la ola y así poder deslizarse en ella, en la antigüedad esta práctica se encontraba más allá de una diversión para estos pueblos y formaba parte de su cultura.

En esos tiempos existían jerarquías al momento de montar sobre una ola y al tener su tabla, los reyes usaban tablas largas y pesadas mientras que el resto de la población lo tenía que hacer con tablas más pequeñas llamadas alaia, he ahí la

aparición de los primeros indicios del Bodyboarding ya que en esas tablas se deslizaban de rodillas (drop-knee) o boca abajo (prone), aunque hay indicativos de una tabla más pequeña aún llamada paipo.

El Bodyboard actual fue creado por Tom Morey en Hawai el 7 de julio de 1971, donde gracias a sus conocimientos en la industria aeronaval pudo combinar materiales, más la necesidad de querer ingresar al mar logró crear lo que en un principio se denominó “la cosa” ya que no tenía un nombre cuando lo inventó en un inicio se pudo llamar “snake”, que son las siglas en inglés de Side(acostado), Navel (ombligo), Arm (brazo), Knee (rodilla), Elbow (codo), pero la respuesta femenina fue negativa por su traducción al español entonces combinando su apellido Morey con una gran onda musical de aquellos tiempos boogie salió la primera marca de Bodyboard los Morey Boogie.

## **2.5. ¿Qué es el Bodyboarding?**

“El Bodyboarding es un deporte basado en el deslizamiento sobre la superficie de una ola aun sin romper con una tabla de espuma sintética de alrededor de un metro de largo llamada boogie o tabla de Bodyboarding”. Esta definición se encuentra en cualquier diccionario, pero el Bodyboarding es más que eso, es un deporte extremo que, debido a su aparente facilidad por permitir el disfrute de su naturaleza desde el primer contacto hace pensar que es un juego infantil.

Debido a sus maniobras radicales, las personas que lo practican están en una constante evolución para poder lograr la perfección de las mismas, este deporte se diferencia del surf ya que permite coger todo tipo de olas, pero no con esto su

familiarización de maniobras es más fácil, lo contrario, muchas de ellas son complicadas ya que son combinaciones de maniobras básicas, pero usando la ola como rampa para así realizarlas en el aire.

Para su práctica se utilizan las manos y el cuerpo, se debe pensar en que el cuerpo es una extensión de la tabla a través del equilibrio que se obtiene, luego se necesita de un par de aletas para poder impulsarse en la ola, éstas servirán como timón al momento de agarrar la ola, existen tres maneras de utilizar un bodyboard en prone (acostado), drop-knee (de rodillas), stand-up (de pie) y su uso dependerá de quien realice el deporte, la mayoría de los términos con los que se nombra las partes o maniobras de este deporte provienen del inglés.

En América del Sur existe una industria en crecimiento, países como Brasil, Chile, Perú, Venezuela se encuentran a la vanguardia, existiendo más competencias y apoyo al deportista, dando como resultado que se creen en estos sitios escuelas de formación que fomenten y tecnifiquen el deporte creando de esta forma más profesionales en este deporte, que muchas veces cumplen el sueño de todo deportista, que es vivir haciendo lo que a uno más le gusta.

### **2.5.1. Partes de un Bodyboard**

Un bodyboard está conformado por varios componentes y cada una de estos tiene algo muy importante a considerar:

Deck: es la superficie que tiene contacto con el atleta.

Botton o Slick: superficie que está en contacto con el agua, se la realiza con materiales que favorecen el deslizamiento.

Nose width: ancho de la nariz o punta superior del bodyboard, su importancia radica en la maniobrabilidad, desplazamiento y velocidad, aquí se toma en cuenta algo nariz pequeña mejor para drop-knee y nariz grande para prone, ya que ésta mejora la maniobrabilidad.

Rail: son los bordes, estos sirven de acuerdo a su forma puntiaguda o redonda, para poder dar estabilidad al bodyboarder durante el recorrido de una ola.

Wide point: es el lugar donde los rieles se encuentran más separados y servirán para diferenciar un bodyboard de prone (cerca de los codos), para uno de drop-knee (mitad del bodyboard).

Tail width: la parte trasera, de ésta dependerá la estabilidad, agarre y control si es ancha da más velocidad, flotabilidad y si es fina más maniobrabilidad y mejor para los tubos.

Rocker: curvatura desde el nose width hasta el tail width, que no sea muy pronunciada ayudará a no perder velocidad durante el deslizamiento.

Elevación de nariz: importante para la velocidad y maniobrabilidad, baja poca resistencia y alta mayor resistencia.

Elevación de la cola: mientras más alta, más lenta será la tabla.

Core: es el material del cual está hecho el interior del bodyboard.

Largo o Size: es el tamaño de la tabla, por lo general una adecuada debe llegar al ombligo.

**Ilustración N° 1** Partes del Bodyboard



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

### **2.5.2. Maniobras sobre un Bodyboard:**

Las maniobras sobre la tabla de bodyboard se las realizan en la pared de la ola para poder continuar con su recorrido, las maniobras van desde las sencillas o básicas, que son la base para poder realizar maniobras complejas donde por lo general, son combinaciones de las básicas pero en el aire donde interviene mucho ya un perfeccionamiento de las mismas por parte de las persona que las ejecuta; a continuación se detallarán y se dará una breve explicación de cada una de ellas:

### **2.5.2.1. Maniobras simples**

Drop: es el bajar la ola, se lo realiza mediante el braceo y el uso coordinado de las aletas.

Botton: es la forma de direccionarse en la ola, utilizando el movimiento del cuerpo hacia la pared de la misma con la posición correcta de las manos sobre la tabla.

Pato: sirve para pasar por debajo de las olas durante el proceso de ingreso al lugar de la rompiente, para realizarlo se debe tomar el bodyboard por la parte superior y sumergirlo en frente de la ola y con apoyo de las rodillas se hace un pequeño impulso en la parte inferior de la tabla para darle empuje y dirección para salir detrás de la espuma.

Giro de 360°: esta ya es una maniobra sobre la tabla que dentro de una competencia sumará puntos al practicante, su movimiento es un giro de 360° hacia la pared de la ola, se realiza durante el momento del recorrido de la ola levantando las piernas creando una X, con los brazos en especial, el que va en contacto con la pared de la ola, torso y cadera se realiza un movimiento rápido con dirección hacia la pared de la ola.

Giro 360° inverso: es un movimiento de 360° hacia el lado contrario de la pared de la ola, y su ejecución se da durante el recorrido, para esto se debe tener velocidad, se tiene que levantar los pies de la ola y cruzarlos en forma de X con ayuda de los brazos esta vez el que está sujetando el bodyboard en la parte externa

auxiliados por el torso y cadera, se ejecuta un movimiento rápido de giro hacia el lado contrario del labio de la ola.

#### **2.5.2.2. Maniobras complejas**

Rollo: es una de las maniobras aéreas básicas y la base para poder realizar las demás maniobras complejas, ya que ésta permite al deportista proyectarse hacia adelante al golpear el labio de la ola para esto debe tener en cuenta el lugar del ascenso y nunca dejar de mirar donde se va a caer. Para un buen roll se debe tener velocidad, realizar el drop y subir hacia el labio de la ola dispuesto a salir proyectado de esta, ya en el aire se debe ejecutar un giro de 360° en vertical con ayuda de los brazos y se deja empujar por el movimiento de la ola.

A.R.S.: (Air Roll Spin) en esta maniobra se combinan un roll, y un giro de 360° en el aire, de ahí sus siglas en inglés, para poder realizarla se debe tener perfeccionados los rolls y los giros para poder realizarla de una manera correcta, se empieza con un drop con velocidad y de ahí se debe proyectar un roll una vez realizado éste se debe dejar a la energía de la proyección con un movimiento de torso y cabeza ayude a que el giro se realice correctamente y la caída sea limpia con la mirada hacia la pared de la ola.

Air Invert: esta proyección de la ola por parte del bodyboarder se realiza al momento que éste le pega al labio de la misma, dejándose expulsar de esta y así poder una vez en el aire formar un arco con su cuerpo y el bodyboard este debe estar alejado por encima de él; su aterrizaje si no se realiza los movimientos

adecuadamente suele ser doloroso, por eso al momento de caer se debe sujetar el bodyboard con fuerza.

Backflip: todos estos movimientos se deben ejecutar con velocidad para así poder ser expulsados de la ola, este no es la excepción, ya una vez proyectado en el aire se debe lanzar la cabeza hacia atrás y arquear la espalda, durante la caída las piernas deben estar abiertas y una vez que se aterriza se realiza un giro de 180° en la dirección que lleve la ola.

Air 360°: este movimiento empieza segundos antes de proyectarse con el impulso de la ola al aire, una vez que se empieza esta maniobra la dirección a tomar por parte del bodyboarder será hacia arriba y atrás con las piernas flexionadas, en el aire el cuerpo y la cabeza se llevan hacia atrás y al momento de ver la ola se extienden las piernas.

## **2.6.- Importancia y Beneficios del Bodyboarding**

La importancia que tiene el cuidado de la salud hoy en día ha dado paso a que actividades al aire libre consigan protagonismo para lograr un buen estado físico, el uso recreativo que tiene el agua es un medio para que los iniciados a la práctica se mantengan motivados y con ganas de continuar con su rutina desarrollando así el hábito deportivo y sus innumerables ventajas que esto conlleva.

Dentro de las ventajas de la práctica de un deporte específicamente el Bodyboarding, se encuentran que los practicantes mejorarán sus funciones cardíacas estimulando la circulación sanguínea, optimizarán las funciones

pulmonares al momento de realizar apnea cuando se sumergen bajo una ola, aumento de la resistencia a través de la adaptación biológica al ejercicio.

Mediante la activación de los grupos musculares, éstos se fortalecerán al pasar del tiempo lo mismo que obtendrán una adecuada tonificación muscular debido al uso de un medio con una carga uniforme y gracias a la gran concentración de movimientos en las articulaciones, se logrará mejorar la movilidad articular.

## **2.7.- Características del Club Formativo Especializado Libertad Surf Club**

El Club Especializado Formativo Libertad Surf, se encuentra ubicado en el cantón La Libertad provincia de Santa Elena; este club tiene su naturaleza de ser formativo, motivo por el cual se toma la decisión de aplicar en este lugar el proyecto.

Cuenta con 25 miembros fundadores del club, pero aparte cuenta con muchos otros participantes en su gran mayoría practicantes del bodyboard, en su generalidad son mayores de 15 años, existiendo en sus filas también niños y niñas de entre 8-13 años hijos de socios fundadores y otros que también se sienten interesados en este deporte. El club no tiene sede por lo que las prácticas se impartirán en la playa.

## **2.8.-Hipótesis**

¿Si se aplica una guía metodológica para la enseñanza del Bodyboard básico en el Club Especializado Formativo Libertad Surf Club, entonces mejorará el aprendizaje del bodyboarding en los niños de 8-12 años?

## **2.9 Variables**

**Variable independiente:** Guía Metodológica

**Variable dependiente:** Bodyboarding

## **2.10 Fundamentación Legal**

El presente trabajo se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador, el Plan Nacional del Buen Vivir 2009 –2013 y la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

A través del Plan Nacional del Buen Vivir, el estado ecuatoriano está promoviendo la realización de actividades al aire libre para así evitar el sedentarismo en la población, creando una conciencia colectiva de mantenerse activo para evitar enfermedades no transmisibles que son las que más daño causan a la población. Este proyecto busca incluir desde edades pequeñas a que practiquen un deporte que a simple vista puede ser tomado como un juego, pero que practicándolo de un modo formal este puede ayudar a quemar calorías, a su vez ayuda a que de una manera integral y armónica se estimulen las capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales mejorando su calidad de vida que es lo que se busca a través de este Plan.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipos de Investigación.**

Esta guía metodológica servirá para que muchos niños puedan aprender una nueva disciplina como es el Bodyboarding, a su vez desarrollen habilidades y destrezas que servirán para mejorar su calidad de vida, dentro de su entorno familiar.

##### **3.1.1. Métodos**

**Histórico-Lógico:** Mediante este método se conocerá la evolución y desarrollo del Bodyboarding a nivel mundial, debido a que no se encontró bases en Ecuador al momento de realizar esta investigación, se podría decir que muchos de los aportes dados en la misma son trasladados al contexto histórico del país.

**Análisis-Síntesis:** Mediante un análisis de contenidos desde lo más general a lo más específico sintetizando toda la información recolectada se estructurará la guía metodológica.

**Inductivo-Deductivo:** Por medio de la consulta bibliográfica se podrán analizar y reflexionar conceptos planteados por autores y trasladados hacia esta disciplina para así poder elaborar los ejercicios que puedan realizar en tierra los niños, cumpliendo con los objetivos de la investigación.

Guía de Observación: Esta servirá para constatar que los ejercicios están siendo desarrollados correctamente durante el proceso de enseñanza aprendizaje del bodyboarding, y poder corregir errores durante la misma.(ver anexo N°4)

Encuesta: A través de ésta se conocerán dudas y particularidades acerca del bodyboarding por parte de los niños y niñas, así como su grado de conocimiento sobre el mismo; lo mismo se efectuó hacia los padres, para conocer sobre el interés que ellos muestran a que sus hijos practiquen otras disciplinas deportivas.

Entrevista: Será aplicada a un directivo del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club para conocer el estado de discernimiento de lo que es una guía metodológica y su conocimiento sobre el deporte Bodyboarding.

### **3.2 Diseño de la investigación.**

Muchos datos importantes se hallaron en diferentes fuentes bibliográficas como revistas, páginas web, libros, artículos, así como de la biblioteca virtual de la UPSE que sirvió para obtener información de diversos autores que se adecuaron al tema de investigación.

#### **3.2.1. Población y muestra**

##### **Población:**

Está conformada por niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club del cantón la Libertad, provincia de Santa Elena.

En el siguiente cuadro podremos observar el total de la población:

Cuadro N°1.- Población

<b>POBLACIÓN</b>			
<b>No</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>02</b>	Niños	15	47 %
<b>03</b>	Directivos	1	3 %
<b>TOTAL</b>		<b>32</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Padres de familias, niños y directivo del club

**Elaborado por:** Edgar Rosero Palma

### **Muestra**

Se conformará con 15 niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

### 3.3. Operacionalización de las variables:

Cuadro N° 2.- VARIABLE INDEPENDIENTE: Guía Metodológica

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA O ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<i>Guía Metodológica</i>	Planteamiento conjunto de las directrices a seguir en cada una de las fases del proceso de enseñanza-aprendizaje. El juicio del profesor es muy importante (Martín, 2007)	Test resistencia  Ejercicios en tierra	Flexibilidad  Coordinación  Videos especializados.	¿A través de qué ejercicios lograremos la flexibilidad de los deportistas?  ¿En cuántas sesiones se desarrollará la técnica?  ¿Se usarán estándares profesionales?	Entrevista  Encuesta

Elaborado por: Edgar Rosero Palma



### **3.4 Técnicas e instrumentos en la recolección de datos**

Para esto se desarrolló una encuesta a los niños de 8 a 12 años del Club especializado formativo Libertad Surf, donde ellos a través de ésta despejan dudas acerca de su conocimiento sobre el bodyboard y el mar.

### 3.5 Análisis e interpretación de los resultados

Este es el detalle de las preguntas realizadas a niños de 8 a 12 años del Club especializado formativo Libertad Surf:

#### 1.- ¿Sabe que es el bodyboarding?

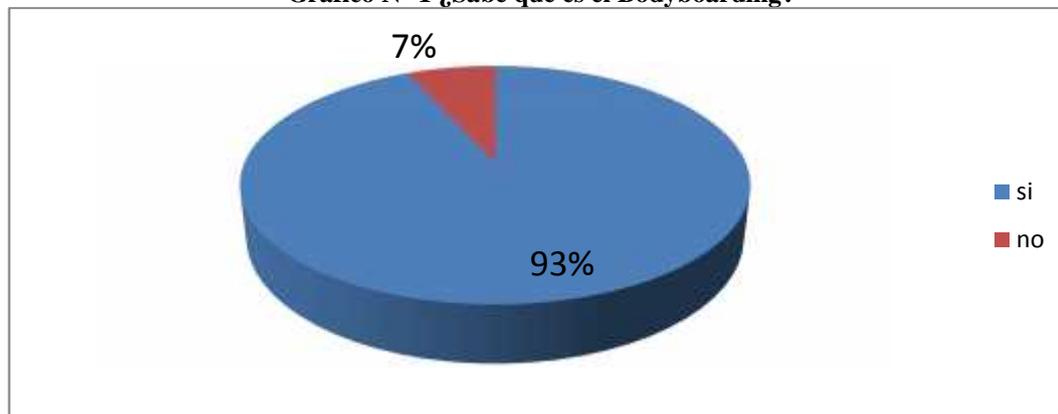
Cuadro N° 4 ¿Sabe que es el Bodyboarding?

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	14	93 %
2	NO	1	7 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

Grafico N° 1 ¿Sabe que es el Bodyboarding?



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** Mediante este resultado se puede apreciar que muchos de los miembros hacia quienes está direccionada esta guía tienen conocimiento sobre el deporte de bodyboarding por lo tanto será más fácil para ellos la aplicación de los ejercicios que se plantearán en la propuesta.

## 2.- ¿Conoce el uso adecuado del Bodyboarding?

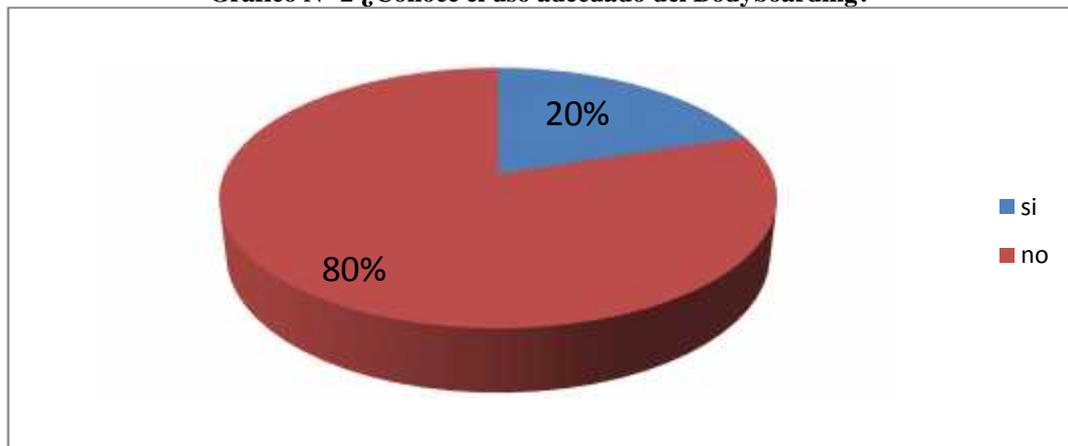
**Cuadro N° 5 ¿Conoce el uso adecuado del Bodyboarding?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	3	20 %
2	NO	12	80 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 2 ¿Conoce el uso adecuado del Bodyboarding?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** El 80% de los encuestados no conoce sobre el uso adecuado de la tabla de bodyboard, motivo por el que se justifica la creación de esta guía para ser utilizada por el Libertad Surf Club.

### 3.- ¿Conoce los implementos que se usan en el Bodyboarding?

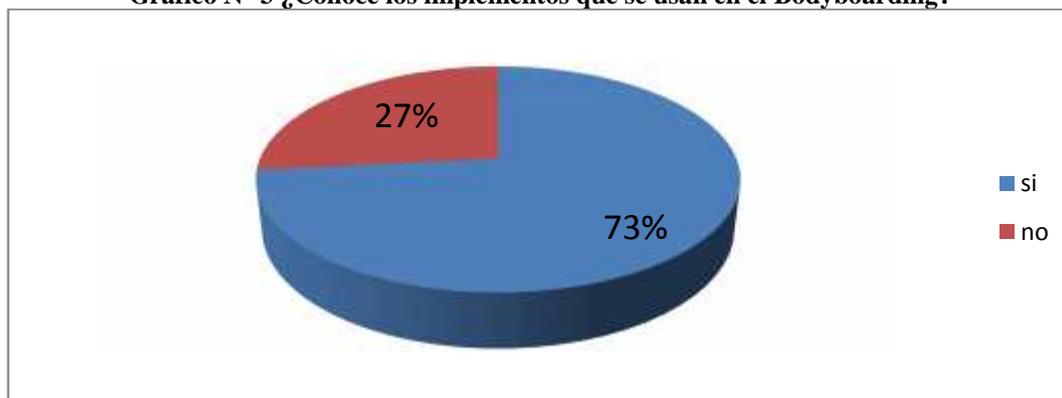
**Cuadro N° 6 ¿Conoce los implementos que se usan en el Bodyboarding?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	11	73 %
2	NO	4	27 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 3 ¿Conoce los implementos que se usan en el Bodyboarding?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** El Bodyboarding es un deporte que consta para su práctica de tres materiales indispensables, como lo son la tabla o bodyboard, el cordón para evitar que ésta se vaya hasta la orilla al momento de un revolcón y las aletas para dar más rapidez al momento de coger la ola además de dirección al momento de estar sobre ésta, para lo que un 73% de la población expresó que conocía de los implementos a usar y el 27% dijo que no.

#### 4.- ¿Conoce de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?

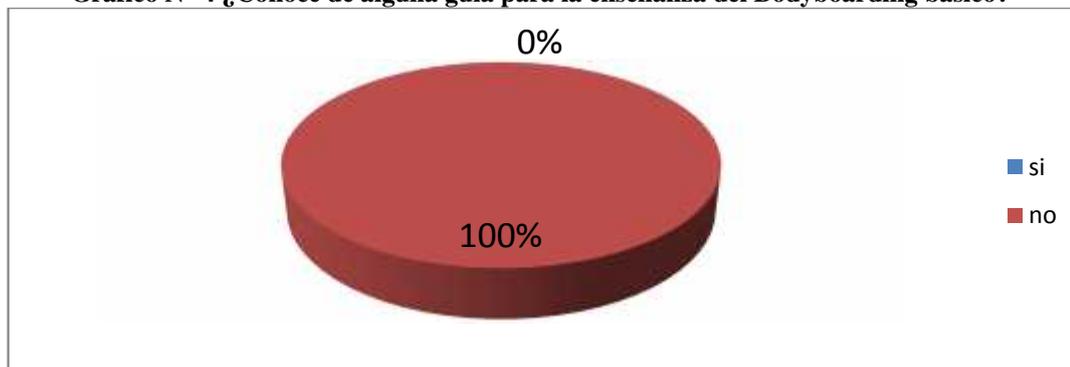
**Cuadro N° 7 ¿Conoce de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	0	0
2	NO	15	100 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 4 ¿Conoce de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** El conocimiento de una metodología para la enseñanza del bodyboarding en el Ecuador no se ha desarrollado aún, motivo por el cual se está ampliando esta guía metodológica para que pueda ser implementada en diversas instituciones ya que nadie del Libertad Surf Club conoce de alguna metodología para poder desarrollarla, como lo demuestra el gráfico.

**5.- ¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía metodológica para la práctica de este?**

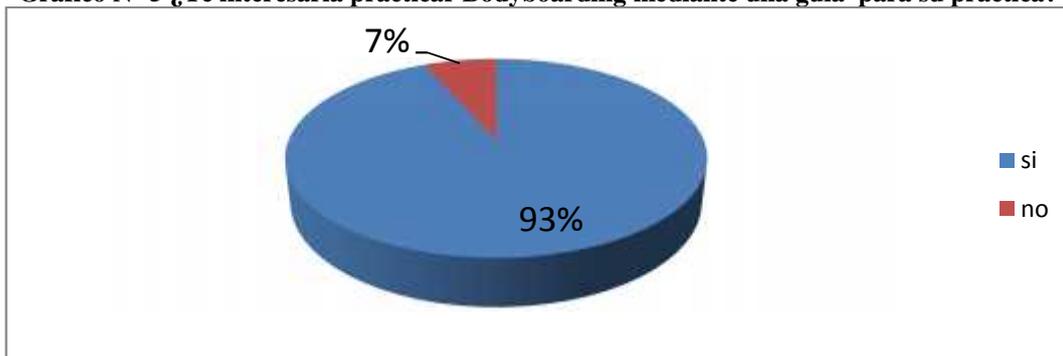
**Cuadro N° 8 ¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía para su práctica?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	14	93 %
2	NO	1	7 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 5 ¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía para su práctica?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** A través de la guía metodológica se darán a conocer ejercicios en tierra, las maniobras y los movimientos a ejecutar durante la práctica del bodyboarding, muchas de estas maniobras tienen como parte fundamental la flexibilidad, por ello se trabajará en ésta durante el desarrollo de la guía metodológica los encuestados en mayor parte aprobaron su utilización.

## 6.- ¿Dispone de tiempo para practicar Bodyboarding?

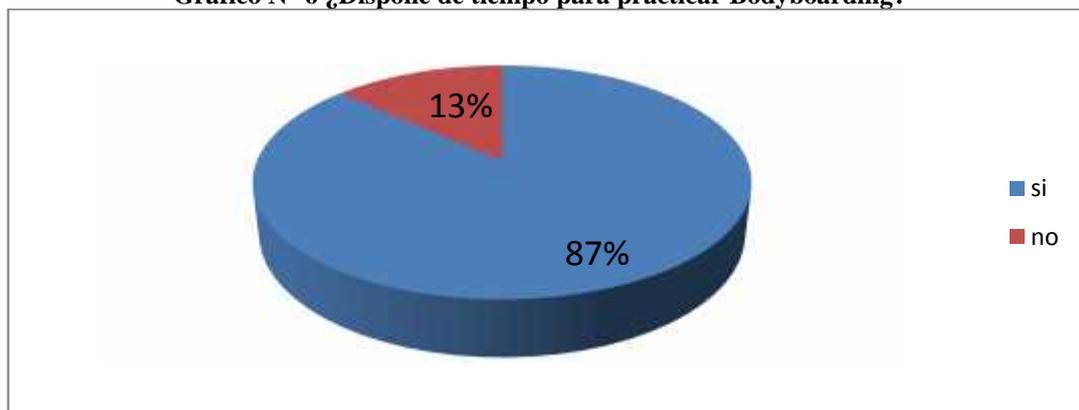
**Cuadro N° 9 ¿Dispone de tiempo para practicar Bodyboarding?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	13	87 %
2	NO	2	13 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 6 ¿Dispone de tiempo para practicar Bodyboarding?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** La predisposición de la respuesta a esta pregunta, es una de las partes de esta guía, tendrá flexibilidad en los horarios y se dispondrán dos horarios matutinos y vespertinos para que quienes deseen practicar lo puedan hacer sin dificultades de horario.

### 7.- ¿Te gustaría practicar 3 veces por semana este deporte?

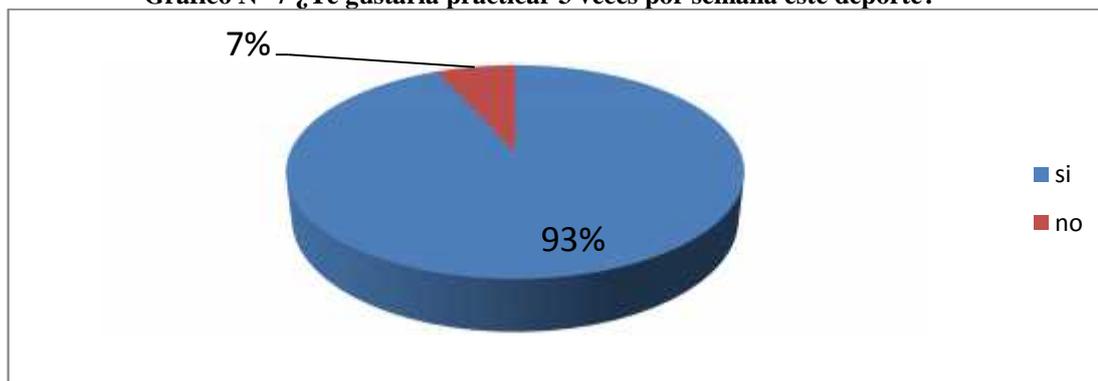
**Cuadro N° 10 ¿Te gustaría practicar 3 veces por semana este deporte?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	14	93 %
2	NO	1	7 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 7 ¿Te gustaría practicar 3 veces por semana este deporte?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** La aceptación en esta pregunta, da constancia de la importancia al momento de implementar esta guía para el aprendizaje del bodyboarding básico en niños de 8-12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club, por lo que se implementarán tres horarios en tres días de la semana.

## 8.- ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?

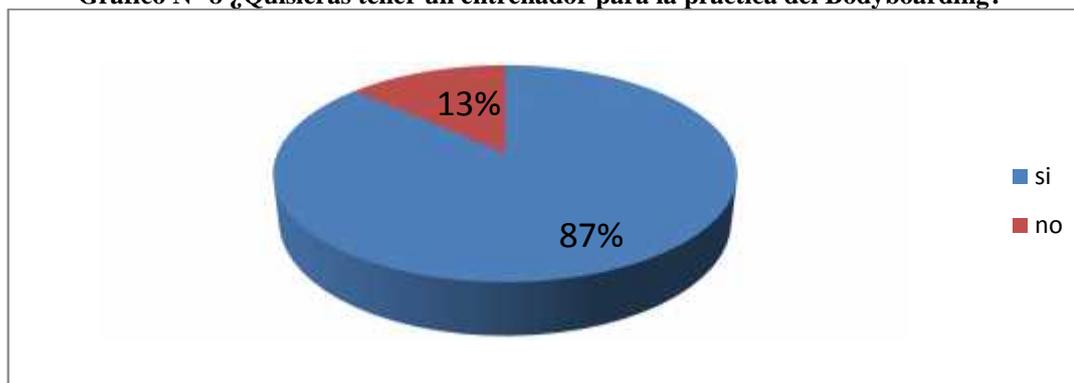
**Cuadro N° 11 ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?**

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	13	87 %
2	NO	2	13 %
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Grafico N° 8 ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?**



**Fuente:** Datos de encuesta

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** El Club Especializado Formativo Libertad Surf cuenta con las personas para poder realizar esta investigación pero no tiene una guía que permita a éstas, conocer sobre las técnicas para realizar los ejercicios de una manera dirigida con conocimiento del tema, por eso se da a conocer a través de la encuesta su aceptación por los niños de 8 a 12 años del club.

9.- ¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar sobre un bodyboard?

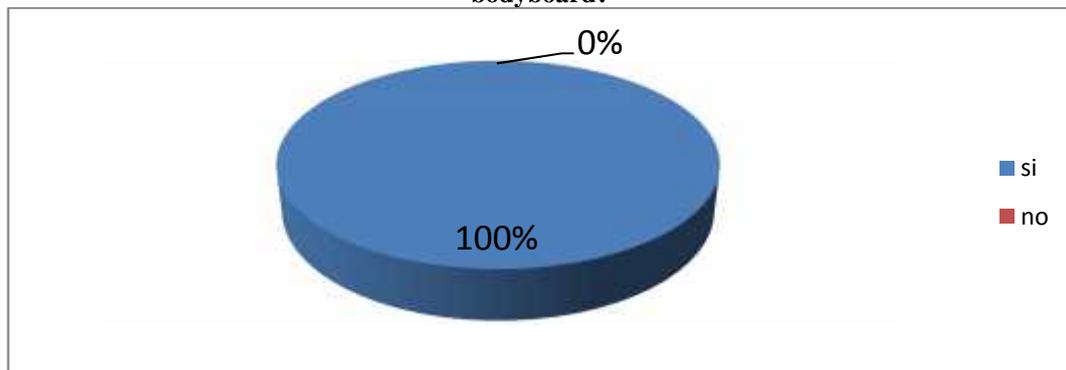
Cuadro N° 12 ¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar sobre un bodyboard?

No.	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1	SI	15	100%
2	NO	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Fuente: Datos de encuesta

Elaborado por: Edgar Estuardo Rosero Palma

Grafico N° 9 ¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar sobre un bodyboard?



Fuente: Datos de encuesta

Elaborado por: Edgar Estuardo Rosero Palma

**Análisis:** Todos los encuestados dan su aceptación de manera entusiasta de que se les enseñara los movimientos básicos a realizar sobre una tabla de Bodyboard, una razón más para justificar la creación de esta guía.

### **3.6 Conclusiones y recomendaciones**

Por medio de las respuestas dadas a las preguntas tanto los jóvenes miembros del Club como de los dirigentes, se destacan las siguientes recomendaciones y conclusiones:

#### **CONCLUSIONES.**

- La guía metodológica permitirá orientar mejor la enseñanza del bodyboarding con proyección interdisciplinaria, es decir, se generan los conocimientos, las habilidades y las actitudes en los niños y niñas que lo practiquen.
- En el bodyboarding, las estrategias y técnicas metodológicas son la base para el proceso de enseñanza-aprendizaje y la formación integral de la persona.
- Una guía metodológica, constituye un referente principal para quienes quieran enseñar didácticamente, para desarrollar y aplicar destrezas y habilidades las mismas que le darán al niño aprendizajes significativos, los mismos que le darán soltura y seguridad al estar en contacto con las olas del mar.

## **RECOMENDACIONES**

- Practicar de manera adecuada todos los procesos y técnicas que incluye la guía, ya que cada uno de ellos tiene su debida importancia para el desarrollo de las destrezas y habilidades en el proceso de aprendizaje del bodyboarding.
- Utilizar estrategias metodológicas de aprendizaje para lograr que los niños y niñas sean capaces de mejorar su capacidad física.
- Que quienes instruyen a los niños y niñas para la práctica de este deporte, empleen en sus clases estrategias y técnicas metodológicas fáciles e innovadoras.

## **CAPÍTULO IV**

### **LA PROPUESTA**

#### **4.1 TEMA**

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”

#### **4.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

El bodyboarding es un deporte que en la actualidad muestra gran aceptación y ya no se lo ve como inicialmente se lo visualizaba, como una simple distracción del fin de semana para los niños, sino como un deporte que se encuentra en constante evolución y tiene muchas características únicas, como el contacto constante con la naturaleza y el entorno donde se lo practica, la adrenalina que se siente al bajar una ola, realizar una maniobra o salir por los aires un espectáculo aéreo, razón por la cual que esta guía metodológica para la enseñanza del bodyboarding servirá de mucho al momento de aplicarla, ya que se podrán sacar a través de ella, nuevos valores que representen al país en futuras competencias, o simplemente inculcar en un niño el espíritu deportivo y la práctica de un deporte en el mar.

En el cantón La Libertad se encuentra el Club Especializado Formativo Libertad Surf, donde se aplicará ésta guía, ya que se encuentra dentro de sus miembros a niños que quieren aprender a deslizarse sobre las olas en un Bodyboard, pero con

conocimiento de las maniobras que en este se pueden hacer; y mediante un trabajo planificado se logrará enseñar ejercicios previos al ingreso al mar así como la forma adecuada de ejecutar una maniobra; en esta guía toda la información desarrollada en la parte inicial y final donde se encuentra plasmado el calentamiento y estiramiento, será la misma en todas las clases, variará sí, en su parte principal.

### **4.3 JUSTIFICACIÓN**

A través de esta guía metodológica para la enseñanza del bodyboarding se está planteando una solución a una necesidad que existe en este medio, puesto que en el Ecuador no se ha tomado este tema como parte de una investigación donde se puedan hallar maneras de practicar el deporte del Bodyboarding; y recolectando información de diferentes lugares se la ha podido preparar para que ésta sea entendible para cualquier persona que se encuentre interesada en aprender sobre la práctica de esta innovadora disciplina deportiva en la región.

Esta propuesta va a ser dinámica, desarrolladora; será dinámica porque su aprendizaje será íntegramente práctico; además, ayudará a propiciar y promover el uso del tiempo libre en una actividad de recreación sana, además la propuesta está elaborada con fundamentos teóricos-cognitivos que se encuentran desarrollados en la propuesta.

### **4.4 PROPUESTA**



**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:**

**“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL  
BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB  
ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA  
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”**



## ÍNDICE DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN.....	50
Equipos necesarios para la práctica del Bodyboarding.....	50
Bodyboard.....	50
El bodyboard correcto.....	51
Aletas.....	51
Cordón.....	52
Cera.....	52
La Ola.....	53
CAPÍTULO 1: Ejercicios de la Guía Metodológica de Bodyboarding.....	54
Calentamiento.....	54
Movilidad articular.....	55
Calentamiento General.....	56
Calentamiento Especifico.....	57
Estiramiento.....	57
CAPÍTULO 2: Ejercicios en la arena/agua.....	59
Ubicación del cuerpo sobre el Bodyboard.....	60
Forma correcta de aletear.....	62
Forma correcta de bracear.....	63
CAPÍTULO 3: .....	64
Movimientos Fundamentales.....	64
Posición de manos.....	64
Drop.....	65
Bottom.....	66
Bottom Turn.....	67

Cutback.....	68
Velocidad.....	69
Cortes.....	70
Maniobras Primarias.....	71
Pato.....	71
Giro de 360°.....	72
Rollo.....	73
Tubo.....	74
Conclusiones y Recomendaciones.....	75

## INTRODUCCIÓN

El Bodyboarding es un deporte que tiene una particularidad en sus equipos, motivo por el que se detallará a continuación lo que se utiliza para su práctica; en su parte introductoria al deporte, tiene una serie de temas que se especificarán en cada uno de sus puntos con detalle, en estos se encuentra el conocimiento de los materiales para practicarlos, las partes de un Bodyboard, las partes de una ola, maniobras básicas para su práctica como el correcto aleteo y braceo sobre la tabla, además del conocimiento de los ejercicios que se detallarán dentro de la propuesta, está el calentamiento, estiramiento y maniobras primordiales para su aprendizaje y evolución.

### Equipos necesarios para la práctica del Bodyboarding

#### Bodyboard

El bodyboard es lo principal para poder practicar este deporte, es una plancha de polietileno con una superficie dura en su parte inferior.

**Ilustración N° 2** Bodyboard



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

### El Bodyboard correcto

Elegir una buena tabla de Bodyboard ayudará a dar un mejor confort y satisfacción en el agua, permitiendo poder aprender las maniobras con más rapidez y estilo. Existen dos tipos de Bodyboards, los que se usan para una distracción de un fin de semana en la playa y los profesionales que cuentan con más características en materiales y medidas las que servirán para mejorar la performance de quien las use.

Lo primero en tomar en cuenta al momento de adquirir una tabla de bodyboard es la altura, tanto la altura del bodyboard como la del bodyboarder (tú), una regla básica para comprar una bodyboard es; estando de pie se sujeta la tabla al frente y ésta debe llegar hasta el ombligo, esta sería la tabla ideal para esa persona.

### **Aletas**

Accesorio principal en el deporte del Bodyboarding, ya que sin éstas es muy difícil coger una ola, se debe tener en cuenta la forma, la rigidez y la comodidad antes de elegir una, éstas son muy importantes al momento de querer coger una ola ya que dan propulsión y rapidez al braceo, ayudando al deslizamiento; también sirven como timón al momento de deslizarse en la ola.

**Ilustración N° 3 Aletas**



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **Cordón o Leash**

El cordón no es más que una tira enrollada de plástico en cuyo extremo tiene una parte de neopreno con velcro, que ayuda a que éste sea más confortable, es un accesorio muy útil en el Bodyboarding ya que sirve de mucho cuando se es revolcado por una ola, al ser alcanzado por ésta o revolcado luego de no culminar una maniobra, su sitio es dependiendo de dónde lo sientas más cómodo, los hay de muñeca o de bíceps de acuerdo a tu preferencia, el cordón va sujetado desde este lugar hacia la tabla, mide aproximadamente unos 60 cm pero se encuentra en forma de espiral por lo que no molesta al momento de bracear.

**Ilustración N° 4** Cordón



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **Cera**

También conocida como parafina esta se usa para evitar el deslizamiento de la tabla de Bodyboard del cuerpo, al momento de colocarla se tiene que tener en cuenta los lugares que tiene contacto el cuerpo con la tabla para priorizar el uso en esos lugares.

**Ilustración N° 5** Cera



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## La Ola

Una ola es energía que se mueva a través del océano, creada por el viento mar adentro y se manifiesta en las costas como una masa de agua que rompe contra la orilla o arrecifes marinos.

### Partes de la Ola

**Pared:** Es la parte de la ola que al levantarse eleva una superficie de agua sobre la línea horizontal en diversos ángulos. En esta sección de la ola es donde se desarrolla el deporte.

**Labio:** Es la parte de la pared que cae inmediatamente sobre el tramo de comienzo de la pared.

**Shoulder:** Volumen de agua que tiene la pared de la ola, es el ancho de la parte surfeable.

**Tubo:** espacio que queda envuelto bajo la caída de un labio en movimiento como consecuencia del avance y rotura de la ola.

**Ilustración N° 6 Partes de la Ola**



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **CAPÍTULO 1: Ejercicios de la Guía Metodológica de Bodyboarding.**

### **Calentamiento**

El calentamiento dentro de la práctica del bodyboard será fundamental para ayudar a la motricidad corporal, elevar la frecuencia cardiaca, beneficiando a la irrigación sanguínea en los músculos y ayudando a la velocidad en la contracción muscular, que será de mucha ayuda para evitar lesiones; el calentamiento está dividido en partes como la movilidad articular con la que se inicia para poder calentar rápidamente distintas regiones del cuerpo, sea que se realice en forma ascendente a descendente o viceversa, el calentamiento general, el calentamiento específico que servirá según el tipo de movimiento que se efectúe será la realización de gestos que simulen la práctica del deporte a realizar y por último el estiramiento con el cual se logrará una mayor elongación de los músculos que se usarán en la práctica evitando que se produzcan calambres o desgarros.

**NOMBRE: CALENTAMIENTO**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO**

### **Movilidad articular**

A través de la realización de la movilidad articular se ayuda a optimizar la parte estructural del organismo, permitiendo al líquido sinovial esparcirse en las articulaciones y así evitar lesiones.

Procedimiento:

- Panti flexión dorsi flexión.
- Flexión y extensión de la rodilla
- Movimientos laterales, circulares de la cadera lado izquierdo y derecho.
- Flexión y extensión del brazo
- Movimientos circulares de los hombros hacia adelante y hacia atrás
- Flexión y extensión, laterales, de la cabeza.

**Ilustración N° 7 Calentamiento**



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **Calentamiento general**

Realizar un buen calentamiento sirve para elevar el ritmo cardiaco, evitar una fatiga temprana, y evitar lesiones.

Procedimiento:

- Ejercicios correr y al silbato el cambio de ritmo (caminata, trote, piques).
- Flexiones de brazo
- Abdominales: elevación de piernas
- Sentadillas

**Ilustración N° 8** Calentamiento General



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **Calentamiento específico**

A través de éste se prepara cierta parte del cuerpo que será la que se utilizará durante la sesión de ejercicio y en ella todos los ejercicios estarán enfocados a imitar ciertos movimientos que haremos durante el deporte a practicar.

Procedimiento:

- Acostados de cúbito prono se realizará un braceo con peso en este caso las aletas.
- En posición de planchas se realiza escaleras.

## **Estiramiento**

Por medio de éste se elongará la musculatura, permitiendo una mejor elasticidad de los músculos y realizar éste después del ejercicio, permitirá a los músculos que se encuentran afectados por el ejercicio a que se relajen, ayudando a que no se acumule ácido láctico en estos y así no se producirán dolores al día siguiente.

Procedimiento:

- Estiramientos de los miembros superiores e inferiores. (Caminata en punta y talones de los pies), los dedos de la mano entrelazados y hacia arriba saltando con el pito sin rebote.
- Con un brazo movilizándolo hacia un costado con apoyo del otro brazo, se mantiene por 15 seg. Cambiamos de brazo, 3 repeticiones cada brazo.

- De rodillas con los brazos sobre la cabeza sujeta por ambas manos, se dirige el cuerpo hacia la derecha luego hacia la izquierda, 15 seg., cambiamos de lado.
- Con los pies ligeramente separados un poco más que la anchura de los hombros se baja el tronco y se agarra ambos pies, 15 seg. Repetimos 4 veces.
- En la misma posición anterior el mismo ejercicio, pero ahora sólo sujetando un pie y realizando una hiper extensión de la espalda, elevando el brazo que está libre, 15seg. 2 veces cada brazo.
- En posición de sentadilla, se eleva ambos brazos sobre la cabeza y se rota el tronco, primero hacia la derecha luego hacia la izquierda. 2 repeticiones.
- Se sujeta un pie con una mano por la espalda se dirige el cuerpo hacia atrás. 2 repeticiones.

**Ilustración N° 9** Estiramiento



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **CAPÍTULO 2: Ejercicios en la arena**

Los ejercicios en la arena son muy importantes ya que en éstos se van a familiarizar con los materiales a utilizar y sabrán cómo utilizarlos, sacándole el mayor provecho, aprenderán el lugar correcto de ubicarse en la tabla para bracear y cómo hacerlo, lo mismo de cómo mover sus piernas al momento de aletear y bracear, coordinando ambos movimientos.

**Ilustración N° 10** Ejercicios en la arena



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**NOMBRE: UBICACIÓN DEL CUERPO SOBRE LA TABLA**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO**

**PROCEDIMIENTO:** Cabe recalcar que la ubicación del cuerpo siempre será sobre la tabla de bodyboard, estando el centro de gravedad en la región abdominal por ello se debe de tener equilibrio sobre el Bodyboard, para poder realizar los movimientos.

**Ilustración N° 11** Ubicación del cuerpo sobre la tabla



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

#### AL ESPERAR LA OLA:

- Se debe bajar el centro de gravedad hacia la cola del bodyboard y sujetar la nariz con ambas manos, esto sirve para poder tener una mejor visión de nuestro alrededor. Nunca se debe dejar de ver hacia el horizonte.

#### AL COGER O REMAR UNA OLA:

- Se eleva el centro de gravedad al centro del bodyboard, todo el torso estará sobre la tabla, para poder tener libertad en los brazos para bracear.

**Ilustración N° 12** Ubicación del cuerpo sobre la tabla



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

NOMBRE: **FORMA CORRECTA DE ALETEAR**

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO ARENA

PROCEDIMIENTO: Tanto al momento de coger una ola o esperarla la forma de cómo se aletea es importante, ya que con ésta se da un primer impulso muy importante para irse en la ola, para esto se tiene que tener en cuenta que ambos pies no deben sobresalir de la superficie del agua, evitando que se forme detrás un chapoteo innecesario y sin soporte ya que por más agua que se bote detrás no significa que se avanza más rápido.

**Ilustración N° 13** Forma correcta de aletear



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**NOMBRE: FORMA CORRECTA DE BRACEAR**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA**

**PROCEDIMIENTO:** Mediante una técnica correcta de braceo se podrá ingresar con más rapidez al mar como también servirá para agarrar con más rapidez una ola.

- Se comienza subiendo el centro de gravedad y teniendo el torso en el centro del bodyboard.

**Ilustración N° 14** Forma correcta de bracear



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

### **CAPÍTULO 3: Movimientos Elementales**

#### **NOMBRE: POSICIÓN DE MANOS**

#### **MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

#### **FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA**

**PROCEDIMIENTO:** La posición de las manos servirá al momento de deslizarse sobre un bodyboard, ya que éstas van a ser nuestro timón y acelerador además de que ayudarán a la ejecución correcta de las maniobras. Las manos se ubican de acuerdo al lado que se vaya a desplazar en la ola, sea este hacia la derecha o hacia la izquierda:

- Hacia la derecha: Se lleva la mano derecha hacia el nose (punta de la tabla) derecha del bodyboard haciendo un ángulo de 90° con el brazo y la izquierda sujetará el riel izquierdo, casi a la misma dirección que está ubicado el codo derecho.
- Hacia la izquierda: Se lleva la mano izquierda hacia el nose (punta del bodyboard) izquierdo del bodyboard haciendo un ángulo de 90° con el brazo y la derecha sujetará el riel derecho, casi a la misma dirección que está el codo izquierdo.

**Ilustración N° 15** Posición de Manos



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

NOMBRE: **DROP**

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

PROCEDIMIENTO: (caída vertical), es el primer contacto que se tiene con el deslizamiento sobre la ola con el bodyboard.

- Se coloca en posición de remada y cuando ya se está en la ola, se alza la mitad superior del cuerpo hacia atrás, concentrando la fuerza bajo la cintura.

**Ilustración N° 16 Drop**



**Fuente:** Archivo personal Edgar Estuardo Rosero Palma

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

NOMBRE: **BOTTOM**

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

PROCEDIMIENTO: Es la acción de deslizarse en la ola desde el labio hasta su base o sea bajarla.

-Se realiza el movimiento de remada y braceo con fuerza hasta sentir que se está en movimiento con la ola.

- Los brazos ubicados en la posición correcta según la dirección de la ola.

**Ilustración N° 17** Bottom



**Fuente:** Archivo personal Edgar Estuardo Rosero Palma

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

NOMBRE: **BOTTON TURN**

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

PROCEDIMIENTO: Es la continuación de la maniobra anterior Botton y sería el giro que se realiza antes de empezar a recorrer la pared de la ola.

- Una vez realizado el botton se ejerce presión hacia el lado que se va a desplazar en la ola con la cabeza y el tronco, hundiendo el codo en el bodyboard, según la posición de las manos, al mismo tiempo se elevará el riel exterior con la mano que se lo esté sujetando.

**Ilustración N° 18** Bottom Turn



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**NOMBRE: CUTBACK**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA**

**PROCEDIMIENTO:** se realiza cuando el deslizamiento en la ola es largo, sirve para regresar hacia la rompiente para aprovechar más de la ola, en éste se realiza un cambio de dirección:

- Se observa hacia atrás cuanto se está adelantado de la espuma de ola.
- Dirigiendo el nose (punta del bodyboard) hacia la cresta de la ola antes de llegar a ésta se realiza un quiebre de cintura con la ayuda del tronco y dirigiendo la mirada hacia dónde se desea regresar.
- Cuando se crea suficiente el espacio ganado al retornar en la ola se vuelve a la posición inicial.

**Ilustración N° 19 Cutback**



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## NOMBRE: VELOCIDAD

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

A través de este movimiento se gana fluidez durante el recorrido de una ola, sirve para pasar una sección difícil de esta o si es que se está dentro de un tubo, para poder fluir dentro de éste y tal vez salir.

### PROCEDIMIENTO:

- Durante el recorrido de la ola la posición de las manos, es muy importante ya que a través de ésta se canalizará la energía que tiene la ola hacia el bodyboard.
- La mano sujeta la parte exterior de la ola es el acelerador en el bodyboard ya que por un movimiento de esta hacia abajo se perderá velocidad y el bodyboard, se dirigirá hacia la cresta de la ola y si al contrario se ejerce presión hacia arriba el bodyboard cogerá velocidad, hay que recordar que la mano del frente es el timón y con esta se dirigirá el bodyboard.
- Lo correcto es mantener el bodyboard en la parte media de la ola y mover las manos de una manera coordinada para no perder la velocidad de inicio.

**Ilustración N° 20** Velocidad



**Fuente:** Archivo personal Edgar Estuardo Rosero Palma

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

**NOMBRE: CORTES**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA**

Mediante este movimiento se lanza una gran cantidad de agua con la ayuda de los rieles del bodyboard.

**PROCEDIMIENTO:**

- Estando en la ola y un poco adelantado a la rompiente o sea a la espuma de la ola, se dirige la punta del bodyboard hacia la cresta de la ola, estando en el labio se procede a realizar un cutback pero con más fuerza para así arrojar más agua.

**Ilustración N° 21 Cortes**



**Fuente:** Facebook: worc45

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **Maniobras Primarias**

**NOMBRE: PATO**

**MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

**FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA**

Esta maniobra es el medio por el cual se avanza durante el ingreso al mar hasta llegar a la rompiente.

**PROCEDIMIENTO:**

- Al estar frente a la ola
- Se sujetan los rieles de la tabla
- Se empuja la punta de la tabla para sumergirla
- Con la rodilla trasera se empuja la cola de la tabla.
- Mientras la ola rompe sobre tí agarra fuertemente tu tabla.
- Empuja con la rodilla para salir del otro lado.

**Ilustración N° 22 Pato**



**Fuente:** [www.bbprogresivo.com](http://www.bbprogresivo.com)

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

NOMBRE: **GIRO DE 360°**

MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

Es un giro de 360° en la pared de la ola y luego seguir en su trayectoria es una maniobra de transición mediante la cual se puede entrelazar otras maniobras:

PROCEDIMIENTO:

- Para lograrlo con mayor facilidad será conveniente coger velocidad, al saber dónde se lo va a ejecutar se eleva el pecho en la tabla hasta el nivel del cordón, mientras se realiza este movimiento se suben las piernas en el bodyboard cruzándolas formando una X con estas.
- Con la fuerza con que se suben las piernas se debe dar un golpe de cadera hacia el lado donde se quiera dar el giro, la cabeza debe dar un pequeño movimiento observando el lado donde se va a girar.
- Realizado el giro las piernas vuelven al agua, se debe observar el lugar donde realizar el giro ya que si se lo realiza en el lugar adecuado la ola puede ayudar a facilitar el giro de 360°.

**Ilustración N° 23** Giro de 360°



**Fuente:** Niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## NOMBRE: **ROLLO**

### MÉTODO DE TRABAJO: **OBSERVACIÓN/IMITACIÓN**

### FORMAS ORGANIZATIVAS: **CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA**

Esta es una de las maniobras aéreas básicas, consiste en dar un giro con el labio de la ola y caer en posición que se pueda seguir corriendo en esta.

#### PROCEDIMIENTO:

- Una vez hecho el bottom y observando la rompiente de la ola, se visualiza el lugar donde lo ejecutará, para esto se debe tener en cuenta qué lugar ofrece el labio de la ola que sirva como rampa al momento de querer proyectarse con el bodyboard.
- A medida que se sube hacia el labio de la ola se cambiará la fuerza y el peso del cuerpo de un riel al otro para iniciar el giro, la cabeza comienza el movimiento de rotación del cuerpo, siempre mirando donde se va a caer.
- Cuando se han realizado los movimientos correctamente, se sentirá que se sale despedido por los aires, en ese momento hay que agarrar el bodyboard fuerte para que al momento de la caída la tabla no golpee con el cuerpo, sino que el impacto sea absorbido por el codo.
- La posición de los brazos es crucial al momento de la caída, ya que se debe tratar de que todo el impacto recaiga sobre el codo que está en contacto con la tabla y así no lo absorba el cuerpo en la totalidad.

**Ilustración N° 24 Rollo**



**Fuente:** Facebook: worc45

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## NOMBRE: **TUBO**

### MÉTODO DE TRABAJO: OBSERVACIÓN/IMITACIÓN

### FORMAS ORGANIZATIVAS: CÍRCULO EN LA ARENA/AGUA

Esta maniobra consiste en fluir en la pared de la ola cuando esta cubre en la totalidad al bodyboarder y salir del interior de la rompiente.

#### PROCEDIMIENTO:

- Se empieza realizando una correcta cogida de la ola, esta debe ser controlada y sin perder de vista la sección donde te quieras meter, la mirada debe ir siempre hacia donde se quiere ir.
- El bottom que se realice dependerá del fondo en el que se esté surfeando, ya que puede ser un beachbreak (fondo de arena) o un pointbreak (fondo de piedra).
- En el interior del tubo se debe estabilizar la tabla, para esto se debe subir todo el cuerpo a la tabla bien erguido casi a la altura del codo que se encuentra sobre la tabla.
- No se debe cerrar los ojos cuando se esté dentro del tubo ya que se debe visualizar el lugar de salida, aunque la ola se cierre es mejor deslizarse dentro de ella el mayor tiempo posible y así será menor el revolcón.

**Ilustración N° 25** Tubo



**Fuente:** Archivo personal Edgar Estuardo Rosero Palma  
**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## **4.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

### **4.5.1 CONCLUSIONES:**

- La elaboración de esta guía metodológica se caracteriza por ser autónoma y dirigida debido a la influencia positiva ejercida por el carácter flexible, dinámico y desarrollador de la propuesta.
- Los fundamentos teóricos fueron contextualizados de manera concreta al lugar que nos rodea de un modo específico a los niños de 8 a 12 años del Club Especializado Formativo Libertad Surf, generalizando aportes teóricos y prácticos.
- A través del uso adecuado de la guía metodológica los niños del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club pudieron conocer sobre el uso adecuado del bodyboard y qué ejercicios realizar antes de ingresar al agua.
- Utilizando una guía metodológica dinámica para captar la atención de los deportistas mejorando las técnicas para la práctica del bodyboarding.

#### **4.5.2 RECOMENDACIONES:**

- Estimular a los entrenadores de otros clubes que utilicen la guía y garanticen la práctica del Bodyboarding por medio de la guía metodológica aportando al desarrollo de actitudes y habilidades de los niños.
- Los referentes teóricos servirán para mejorar, impulsar, modificar o ratificar la parte especulativa de esta propuesta
- Impulsar a los entrenadores de la disciplina del Bodyboarding a utilizar esta guía metodológica para así desarrollar mejores procesos y técnicas de aprendizaje.
- Emplear dinámicas grupales para que los deportistas aporten con sus criterios y recomendaciones luego de la práctica.
- Incentivar a que quienes recibieron la instrucción participen en competencias locales y luego nacionales para así lograr tener más representantes de esta modalidad dentro del Circuito Nacional de Bodyboard.

## CAPÍTULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1 Recursos

Los recursos que se utilizarán durante esta investigación se los detallará a continuación:

##### 5.1.1 Institucionales

Recursos Institucionales
DESCRIPCIÓN
<b>Club Especializado Formativo Libertad Surf</b>

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

##### 5.1.2 Humanos

Entre los recursos humanos que ayudaron a la obtención de información para que este proyecto sea realizable tenemos los siguientes:

Cuadro N° 13 Recursos Humanos
DESCRIPCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Presidente del Club</b></li><li>• <b>Padres de Familia de niños del club</b></li><li>• <b>Niños del club</b></li><li>• <b>Tutor</b></li><li>• <b>Investigador</b></li></ul>

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

### 5.1.3 Materiales

Cuadro N° 14 Recursos Materiales

DESCRIPCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bodyboards</b></li><li>• <b>Aletas</b></li><li>• <b>Impresora</b></li><li>• <b>Resmas</b></li><li>• <b>Conos</b></li></ul>

Elaborado por: Edgar Estuardo Rosero Palma

### 5.1.4 Económico

Cuadro N° 15 Recursos Económicos

N°	Denominación	Costo unitario	Total
6	Bodyboard	75,00	450,00
6	Pares de Aletas	70,00	420,00
10	Conos	5,00	50,00
10	Resmas	4,00	40,00
25	Movilización	1,50	100,00
21	Recargas teléfono	3,00	63,00
	Aperitivos	2.50	100,00
<b>Subtotal</b>			1223,00
<b>TOTAL</b>			<b>1.223,00</b>

Elaborado por: Edgar Estuardo Rosero Palma

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alejandro, Marcelo, Multidiccionario ilustrado. Edición Bogotá – Colombia (2000)
- Bermúdez, R. y.. Metodología de la Enseñanza Aprendizaje . La Habana: Editorial Pueblo y educación. (1996)
- Bernal César, Metodología de la Investigación. Editorial Pearson, Segunda Edición(2006)
- De La Mora,. M. Metodología de la Investigación. México, Segunda edición (1997)
- Diccionario de las ciencias del deporte. (1992).
- Diccionario tematico de los deportes arguval.. españa. (2000)
- Gómez, Marcelo Introducción a la Metodología de la Investigación Científica, Editorial Brujas 1era edición. Córdoba.
- J, h. m.. La iniciación a los deportes desde su estructura dinámica. . Barcelona: INDE. (1998)
- Jolibois.”Rutinas indispensables para la práctica de cada deporte”. . Revista Digital- Buenos Aires- A08-No 44 . (1975).
- Moreno, H.. La iniciación a los deportes desde su estructura dinámica. Barcelona: INDE. (2000)

Méndez, Carlos Diseño y desarrollo del proceso de Investigación. 3era edición  
Colombia. (2001, 2002)

Roque Amagro., U. A. (s.f.). Profesor de Educación Física del I.E.S. Gran Canaria.  
Islas Canarias (España).

Sánchez, D. B. La iniciación deportiva en el deporte escolar. (2003).

Vigotsky, L. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. México: Editorial  
Crítica Grupo editorial Grijalbo. (1988).

## **CONSULTAS EN LA WEB**

[www.océano.com](http://www.océano.com)

[www.cinterfor.org.uy](http://www.cinterfor.org.uy) 2002

[www.cinterfor.org.uy](http://www.cinterfor.org.uy)

[www.udec.cl](http://www.udec.cl)

[www.sportquest.com/revista](http://www.sportquest.com/revista)

[www.bbprogresivo.com](http://www.bbprogresivo.com)

[www.zonabodyboarder.com](http://www.zonabodyboarder.com)

[www.bodyboardperu.com](http://www.bodyboardperu.com)

## **BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE**

### **Biblioteca BIO one**

Exercise personal training, Chia. Michael; Wong, Patricia, 14 marzo 2012

Flexibility: A concise guide; Holt; Laurence, 27 November 2009

Personal training: Theory and practice, Second editions, Crosley, James, 22 january  
2013

# ANEXOS

## **Anexo # 1**

La Libertad, 10 de Mayo 2014

Sr. Luis Salinas

Presidente Club Especializado Formativo Libertad Surf

Presente.-

Yo, Edgar Estuardo Rosero Palma con cedula de identidad 0918026469, estudiante de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, solicito a ustedes se me conceda el permiso de poder realizar mi Trabajo de Titulación con varios miembros de su club ya que este proyecto está relacionado con este deporte y necesito niños en las edades de 8 a 12 años para su aplicación, el nombre de este es: “GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”.

Esperando tener una respuesta favorable a mi solicitud me despido de ustedes deseándole éxito en sus funciones. Atentamente

Edgar Estuardo Rosero Palma  
0918026469



La Libertad, 20 de mayo de 2014

Sr. Edgar Estuardo Rosero Palma

Estudiante de Educación Física Deporte y Recreación

De nuestras consideraciones:

En respuesta de la solicitud enviada el día 10 de mayo del presente año manifestamos que nuestro club se encuentra presto para que pueda aplicar en nuestros jóvenes su proyecto: “GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”; y así se pueda masificar de una manera técnica la enseñanza del bodyboard cuente con nuestro apoyo en todo momento de su investigación.

Atentamente

Luis Salinas

Presidente CEFLSC

**Anexo # 3**



**UNIVERSIDAD ESTADAL 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**

Encuesta hecha a niños de 8 a 12 años miembros del Club Especializado Formativo Libertad Surf Club.

Conteste con una X en el lugar donde usted crea conveniente:

¿Sabe que es el Bodyboarding?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Conoce el uso adecuado del Bodyboarding?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Conoce los implementos que se usan en el Bodyboarding?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Conoce de alguna guía para la enseñanza del Bodyboarding básico?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Te interesaría practicar Bodyboarding mediante una guía metodológica para la práctica de este?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Dispone de tiempo para practicar Bodyboarding?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Te gustaría practicar 3 veces por semana este deporte?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del Bodyboarding?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Te gustaría conocer las maniobras que se pueden realizar sobre un bodyboard?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

#### Anexo # 4

#### Guía de Observación General a niños del Libertad Surf Club

ÍTEMS	SI	NO	A VECES
Realizan los ejercicios de calentamiento			
Asisten a las clases			
Saben nadar			
Se le dificulta realizar los ejercicios			
Tienen implementos propios			
Tiene estabilidad sobre la tabla			
Sujeta correctamente la tabla			
Se está llevando a cabalidad el uso de la guía			
Tienen miedo a no tocar el fondo con los pies			
Los padres están presentes en el momento de la práctica			

**Elaborado por:** Edgar Estuardo Rosero Palma

## Anexo # 5



**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**

Preguntas hechas durante la entrevista a un dirigente del Club especializado formativo Libertad Surf: Sr. Luis Salinas Del Pezo, Presidente

Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:

**- ¿Sabe en qué consiste el Bodyboarding?**

Es la tabla pequeña que muchos utilizan para aprender a surfear también le dicen muribugui.

**- ¿Conoce usted el significado de metodología?**

Es el uso de métodos para lograr un fin.

**- ¿Sabe que es guía?**

Son pasos descritos para poder realizar cierta actividad.

**- ¿Sabe que es guía metodológica?**

Es un folleto donde se dan a conocer las maneras de realizar una acción de una manera ordenada y detallada.

**- ¿Cree usted que el niño se va a integrar a la práctica del Bodyboarding por medio de la creación de una guía metodológica?**

Por supuesto ya que los niños están en esa edad con todos los deseos de aprender y mucho mejor si se trata de un deporte al aire libre y en contacto con el mar que a todo niño atrae.

## **Anexo # 6**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

#### **Título VIII. Régimen del Buen Vivir, Sección sexta, Cultura física y tiempo libre**

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

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

### **LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

#### **TITULO V. DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

##### **Sección 1. GENERALIDADES**

Art. 81.-De la Educación Física.-

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de

los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulan positivamente sus 19 capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

#### **TITULO VI DE LA RECREACIÓN, Sección 1, GENERALIDADES**

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

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

La Libertad 19 de septiembre 2014

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.  
Directora de carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.  
De: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.  
Docente de la carrera de Educación Parvularia

ASUNTO: Informe de los resultados del servicio documental Urkund.

Por medio de este comunicado hago llegar a usted, los resultados obtenidos en la Tesis del señor: **Edgar Estuardo Rosero Palma** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 2% de similitud el mismo que va por debajo de indicadores considerados plagio, de la misma manera solicitar el paso para la defensa de la Tesis para la obtención al Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación.

De ante mano agradezco su tiempo y pronta respuesta.

Atentamente,

Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.  
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

Documento: plagio2.docx [D11462873]

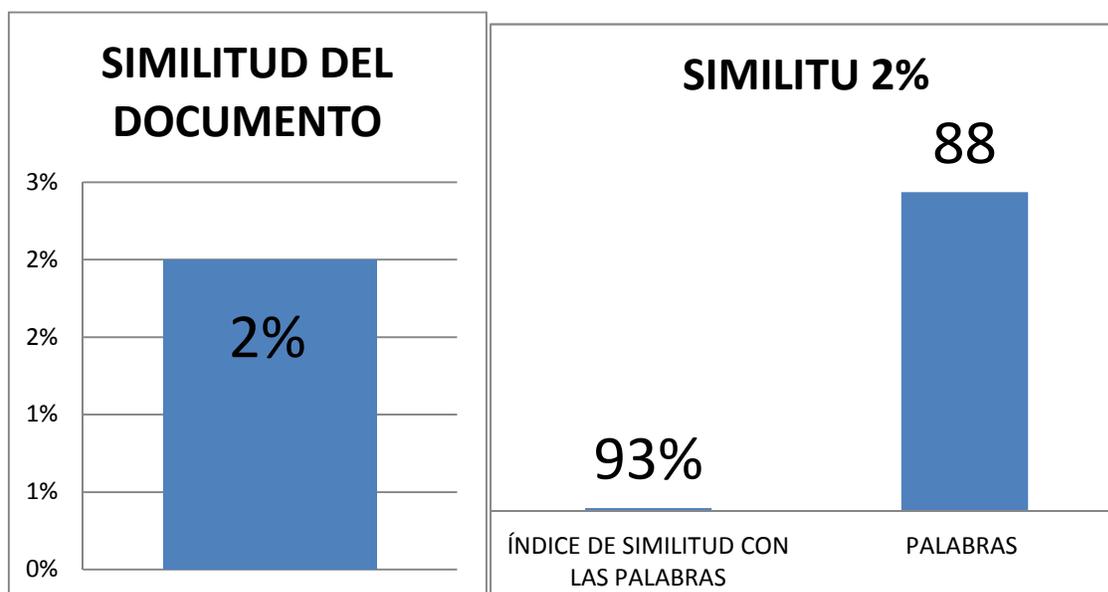
Alrededor de 2% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 52 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 88 palabras y tiene un índice de similitud de 93% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.



## CERTIFICO

Que, he revisado la redacción y ortografía del trabajo de Titulación, con el tema **"GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BODYBOARDING BÁSICO EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO LIBERTAD SURF, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"**, elaborado por el egresado **EDGAR ESTUARDO ROSERO PALMA**, para optar por el Grado de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Que, he realizado las correcciones correspondientes en el trabajo de titulación en mención.

Autorizo hacer uso de este certificado, como considere conveniente.

La Libertad, diciembre 13 de 2014



Lic. Isabel Camacho Polo

Teléfono: 0994416753  
e-mail: [isabelacamacho@hotmail.com](mailto:isabelacamacho@hotmail.com)  
Reg. Senescyt 1023-11-1101534