



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

**TEMA:**  
**“EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

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

**AUTOR:**  
**ROBERT FRANCISCO SINÍN GONZABAY**

**TUTORA:**  
**ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS MSc.**  
**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ENERO -2015**

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

**TEMA:**

**“EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

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

**AUTOR:**

**ROBERT FRANCISCO SINÍN GONZABAY**

**TUTORA:**

**ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS. MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ENERO – 2015**

La Libertad, Enero del 2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: **“EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”** elaborado por: **Robert Francisco Sinín Gonzabay**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, 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, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

**Atentamente.**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.

**TUTORA**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Yo, **Robert Francisco Sinin Gonzabay**, portador de la cédula de ciudadanía N° 0923405096, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de 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: **EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, 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 ha citado las fuentes correspondiente y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos del autor.

**Atentamente.**

---

**Robert Francisco Sinín Gonzabay.**  
C.I. N° 0923405096.

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

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

---

Lic. Laura Villao Laylel, MSc.  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA  
DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.  
**PROFESOR TUTORA**

---

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, MSc.  
**DOCENTE DEL ÁREA**

---

Ab. Joe Espinoza Ayala.  
**SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con profunda satisfacción dedico este trabajo de investigación a quienes son parte importante en mi vida y me brindaron su apoyo incondicional durante el tiempo de elaboración del mismo.

A mis padres Silvio Francisco Sinín Granados y Marianita Ana Gonzabay Orrala, a mi esposa Guissela Roxana Suárez De la Rosa y mis queridos hijos Dave Saúl Sinín Suarez y Génesis Belén Sinín Suarez quienes fueron pilares fundamentales para cumplir la meta de obtener la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, al apoyar y motivar e inculcar valores y virtudes que hoy resaltan en mi vida familiar y laboral.

A quienes estudiaron mi tesis y la aprobaron. A todos los que me apoyaron para escribir y concluir este trabajo.

Para ellos esta dedicatoria.

**Robert**

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo agradecer profundamente a nuestro Creador que me dio la oportunidad de cumplir una meta más en mi vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, entidad principal en el desarrollo de nuestra provincia, a los Docentes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación quienes me brindaron sus conocimientos y experiencias vividas, y permitirme desarrollarme de forma profesional.

A la comunidad de San Pedro quienes, sin duda alguna, me proporcionaron la información necesaria para el desarrollo de este trabajo de investigación.

Y para culminar quiero extender mis infinitos agradecimientos a quienes siempre estuvieron apoyando durante mi formación, especialmente a mi tutora la Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.

A todos los que de una forma u otra colaboraron para la realización de esta investigación.

**Robert**

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	1
RESUMEN.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I.....	12
EL PROBLEMA.....	12
1.1.- TEMA.....	12
1.2.- Planteamiento del problema.....	12
1.2.1 Contextualización.....	13
1.2.2 Análisis Crítico.....	14
1.2.3 Prognosis.....	14
1.2.4 Formulación del problema.....	14
1.2.5 Preguntas directrices.....	14
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	15
1.2.6.1 Unidades de observación.....	15
1.2.6.2 Delimitación espacial.....	15

1.2.6.3 Delimitación temporal.....	15
1.2.6.4 Delimitación poblacional. ....	15
1.3 JUSTIFICACIÓN. ....	16
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.4.1 Objetivo general.....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS. ....	18
2.1.1 Origen e inicio de la Natación.....	18
2.1.2 La evolución de la natación.....	18
2.1.3 La natación nacional .....	19
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	20
2.3 FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA.....	20
2.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	21
2.5 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	21
2.6 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	22
2.6.1 Definiciones generales .....	22
2.6.1.1 Ejercicios.....	22
2.6.1.2 Ejercicios específicos para la natación.....	22
2.6.1.3 La natación. ....	22
2.6.1.4 Estilos de la natación.....	23
2.6.1.4.1 Estilo Crol (libre) .....	24
2.6.1.4.2 Estilo Pecho o Brasa. ....	24
2.6.1.4.3 Estilo Espalda.....	24
2.6.1.4.4 Estilo Mariposa. ....	25

2.6.1.4.5 Giros y Viraje.....	26
2.6.2. La natación para niños .....	26
2.6.3 Características psicológicas en niños de 11 a 12 años.....	26
2.6.4 Habilidades motrices en niños de 11 a 12 años. ....	27
2.7 Fundamentación Legal.....	27
2.7.1 Constitución de la República Del Ecuador. ....	27
2.7.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. ....	27
2.7.3 Plan Nacional del Buen Vivir. (Sumak Kawsay).....	28
2.8 Preguntas científicas.....	28
2.7 Tareas científicas.....	28
CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGÍA .....	30
3.1 Enfoque investigativo.....	30
3.1.1 Investigación cuantitativa.....	30
3.2 Modalidad básica de la investigación. ....	30
3.2.1.- Métodos Teóricos: .....	30
3.2.2.- Métodos Empíricos: .....	31
3.3.- Nivel de la Investigación. ....	31
3.3.1.- Investigación de Campo: .....	31
3.3.2.- Investigación Descriptiva: .....	32
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	32
3.4.1 Población.....	32
3.4.2.- Muestra. ....	32
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN. ....	33

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN. ....	33
3.8 Análisis e interpretación de los resultados. ....	34
3.8.1 Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista a los miembros Directivos de la comuna San Pedro. ....	34
3.8.2.- Conclusiones de la entrevista. ....	36
3.8.3.- Recomendaciones de la entrevista. ....	36
3.8.4.- ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LAS ENCUESTAS A LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO. ....	37
3.9 Conclusiones y recomendaciones. ....	47
3.9.1 Conclusiones ....	47
3.9.2 Recomendaciones. ....	47
CAPÍTULO IV .....	48
LA PROPUESTA .....	48
4.1 DATOS INFORMATIVOS. ....	48
4.2 Antecedentes de la propuesta. ....	49
4.3 Justificación. ....	49
4.4 Objetivos. ....	50
4.4.1 Objetivos Generales .....	50
4.4.2.- Objetivos Específicos. ....	50
4.5 Fundamentación. ....	51
PORTADA DE LA PROPUESTA .....	52
ÍNDICE .....	53
4.6 Metodología del Plan de Acción. ....	54
4.6.1 Cronograma de actividades, del Plan de Acción. ....	54
4.6.2 Objetivos por niveles para niños de 11 a 12 años en la natación básica. ....	55

4.6.3.1 Cualidades básicas físicas de la natación.....	55
4.6.3.2 Cronograma de actividades que se debe cumplir en la natación básica....	56
4.6.3.2.1 Ejercicios de Movilidad Articular.....	57
4.6.3.2.2 Ejercicios de calentamiento.....	62
4.6.3.2.3 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos Crol y Espalda. ....	64
4.6.3.2.3.1 Ejercicios de natación del estilo Crol.....	65
4.6.3.2.3.2 Ejercicios de natación del estilo Espalda. ....	71
CAPITULO V .....	81
MARCO ADMINISTRATIVO .....	81
5.1.- Recursos.....	81
5.1.1.- Institucionales. ....	81
5.1.2.- Recursos Humanos. ....	81
5.1.3.- Materiales.....	82
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	83
BIBLIOGRAFÍA .....	84
ANEXOS .....	86

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>CUADRO N° 1 Población.....</b>	<b>32</b>
<b>CUADRO N° 2 Cronograma de actividades, del plan de acción.....</b>	<b>54</b>
<b>CUADRO N° 3 Objetivos por niveles para niños de 11 a 12 años en la natación. ....</b>	<b>55</b>
<b>CUADRO N° 4 Cronogramas de actividades que se debe cumplir en la natación. ..</b>	<b>56</b>
<b>CUADRO N° 5 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos crol y espalda. ....</b>	<b>64</b>
<b>CUADRO N° 6 Recursos Institucionales .....</b>	<b>81</b>
<b>CUADRO N° 7 Recursos Humanos.....</b>	<b>81</b>
<b>CUADRO N° 8 Presupuesto.....</b>	<b>82</b>
<b>CUADRO N° 9 CRONOGRAMA .....</b>	<b>83</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

<b>Ilustración N° 1 Flexión y extensión de cuello.....</b>	<b>57</b>
<b>Ilustración N° 2 Lateralización de cuello.....</b>	<b>57</b>
<b>Ilustración N° 3 Rotación de cuello.....</b>	<b>58</b>
<b>Ilustración N° 4 Elevación de hombros.....</b>	<b>58</b>
<b>Ilustración N° 5 Rotación de brazos.....</b>	<b>59</b>
<b>Ilustración N° 6 Flexión y extensión de caderas.....</b>	<b>59</b>
<b>Ilustración N° 7 Rotación de caderas.....</b>	<b>60</b>
<b>Ilustración N° 8 Flexión y extensión de Rodillas.....</b>	<b>60</b>
<b>Ilustración N° 9 Rotación de rodillas.....</b>	<b>61</b>
<b>Ilustración N° 10 Rotación de tobillo.....</b>	<b>61</b>
<b>Ilustración N° 11 Trote.....</b>	<b>62</b>
<b>Ilustración N° 12 Trote.....</b>	<b>62</b>
<b>Ilustración N° 13 Talones a los glúteos, salto horizontal y elevación de rodillas.....</b>	<b>63</b>
<b>Ilustración N° 14 Salto en tijeras.....</b>	<b>63</b>
<b>Ilustración N° 15 Acción de brazos en el estilo crol.....</b>	<b>65</b>
<b>Ilustración N° 16 Posición del cuerpo en el estilo crol.....</b>	<b>67</b>
<b>Ilustración N° 17 El Rolido.....</b>	<b>67</b>
<b>Ilustración N° 18 La Respiración.....</b>	<b>68</b>
<b>Ilustración N° 19 La coordinación.....</b>	<b>69</b>
<b>Ilustración N° 20 La acción de piernas.....</b>	<b>70</b>
<b>Ilustración N° 21 El Batido ascendente pierna izquierda y la mano en el agua.....</b>	<b>71</b>
<b>Ilustración N° 22 El Batido de pierna izquierda y agarre brazo izquierdo.....</b>	<b>72</b>
<b>Ilustración N° 23 El Batido de pierna izquierda y agarre del brazo izquierdo.....</b>	<b>72</b>
<b>Ilustración N° 24 El batido ascendente pierna izquierda y tirón brazo izquierdo....</b>	<b>73</b>

<b>Ilustración N° 25 El Batido de pierna izquierda y agarre brazo izquierdo.....</b>	<b>73</b>
<b>Ilustración N° 26 El Batido de pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.....</b>	<b>74</b>
<b>Ilustración N° 27 Batido de piernas en la natación espaldas. ....</b>	<b>74</b>
<b>Ilustración N° 28 El Batido de pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.....</b>	<b>75</b>
<b>Ilustración N° 29 El Batido de pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.....</b>	<b>75</b>
<b>Ilustración N° 30 El Batido del pie izquierdo y barrido del brazo izquierdo.....</b>	<b>76</b>
<b>Ilustración N° 31 El Batido del pie izquierdo y segundo barrido del brazo .....</b>	<b>76</b>
<b>Ilustración N° 32 El Batido del pie izquierdo y fin de la fase propulsora del brazo .</b>	<b>77</b>
<b>Ilustración N° 33 El Batido del pie izquierdo y fin de la fase propulsora del brazo</b>	<b>77</b>
<b>Ilustración N° 34 El Batido del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.....</b>	<b>78</b>
<b>Ilustración N° 35 Ascendente del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo. ....</b>	<b>78</b>
<b>Ilustración N° 36 El Batido del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.....</b>	<b>79</b>
<b>Ilustración N° 37 El Batido del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.....</b>	<b>79</b>
<b>Ilustración N° 38 El Batido del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.....</b>	<b>80</b>
<b>Ilustración N° 39 La respiración en estilo espalda.....</b>	<b>80</b>



**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 DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO PARROQUIA MANGLARALTO CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014.**

Tutor: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.

Autor: Robert Sinín Gonzabay

Email: robert\_natacion@hotmail.com

## **RESUMEN**

El estudio realizado, trata de la enseñanza de la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro quienes han sido los beneficiados en adquirir las destrezas y habilidades necesarias para la práctica de este deporte, ya que los niños y las personas habitantes de esta localidad se mostraron muy gustoso con la incrementación de este deporte, pues con ella podrán aprender con mayor fundamento técnico, la práctica de estos estilos básicos de la natación tanto así que podrán prevenir riesgos irremediables, al no saber nadar adecuadamente. Al practicar la natación básica en esta comunidad según los ejercicios específicos, se podrá realizar el trabajo de forma teórica profesional, ya que es de suma importancia ejecutar los ejercicios de manera apropiada para evitar posibles lesiones, traumas al ingreso al agua y principalmente salvaguardar la vida de las personas que practican la natación, esta investigación se hizo uso de la investigación de campo, de los métodos histórico – lógico, el análisis síntesis y las técnicas como la entrevista, la encuesta y la guía de observación, a través de esta práctica se pueden desarrollar las capacidades básicas de este deporte y en los diferentes estilos como es la natación en el estilo Crol y el estilo Espalda, para la realización de este deporte es necesario tener decisión y ganas de aprender por lo que esta actividad necesita de mucha dedicación y empeño ya que no es un medio donde habitualmente nos desenvolvemos.

**Palabras claves.-** ejercicios específicos, natación básica, niños.

## INTRODUCCIÓN

La natación es una disciplina que se practica a diario en todo el mundo y más que nada en el país, reconociendo así que no solo se practica en la parte deportiva sino también como una forma de salvaguardar vidas, además es un deporte que a lo largo de los últimos años, ha experimentado un avance espectacular y como efecto es el aumento de personas que la practican, en opiniones de muchas personas la natación es uno de los deportes más bellos y más completos. También se podría decir que aparte de todo lo mencionado es uno de los deportes más sacrificados ya que ésta se desarrolla en un medio diferente al que habitualmente el ser humano habita, adicionalmente la misma implica fuerza de voluntad, dedicación y es por esta razón que a través de la preparación, superación continuas mejora las habilidades y capacidades específicas para la natación. Con el pasar el tiempo esta práctica ha ido evolucionando y mejorando sus técnicas ya que es uno de los deportes de mayor complejidad y además posee una serie de características a tener en cuenta como son: la precocidad de la natación en edades tempranas para alcanzar buenos resultados deportivos, donde también debe desarrollarse en un medio acuático, para realizar y desplegar las diferentes técnicas en el nado, aparte mantiene un aspecto muy importante, ya que requiere de la asimilación de los alimentos para el vencimiento de los obstáculos propuestos.

Entre los aspectos más importantes en la práctica de la natación se puede mencionar, una selección deportiva correcta, un sistema de entrenamiento correcto, una vida saludable sin riesgos, entre otros si observar cada uno de estos elementos son detalles que dan mayor realce al practicar dicho deporte sin preocupaciones de por medio.

La siguiente propuesta está desarrollada en cinco capítulos las mismas que están estructuradas de la siguiente manera.

**CAPITULO I** Analiza el planteamiento del problema, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, 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 temas referentes a la importancia de una guía y el uso de la natación básica en niños de edades tempranas, además de la fundamentación filosófica que sirven como respaldo para la investigación, categorías fundamentales, preguntas y tareas científicas, las mismas que serán realizadas a través de la investigación.

**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 una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

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

Finalmente los materiales de referencia donde se detalla el tiempo de realización del proyecto, bibliografías, sitios web y anexos que complementan el proceso de investigación.

# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.- TEMA**

**“GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”.**

### **1.2.- Planteamiento del problema**

En el Ecuador la natación es un deporte que ha experimentado un desarrollo enfático en cada uno de los deportistas, al mismo tiempo las personas que conocen su importancia del medio acuático, consideran que han sido testigo de muchas pérdidas humanas, al no tener sus practicantes un dominio básico de la natación, lamentablemente son estas en edades muy tempranas las que oscilan entre los 10 y 20 años de edad (Ponce, B 2005), la Federación Ecuatoriana de Natación, que se conoce también con las siglas F.E.N.A, es la única persona jurídica de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la Natación. Esta Institución de la misma manera ayuda a la formación de nadadores de las diferentes provincias. La cual difunde la práctica de la natación por todo el Ecuador. Según (Sisten, 2013) la natación en las provincias es un deporte que atrae a un sinnúmero de personas, especialmente en las Federaciones Deportivas, pero estas son muy lamentables en las condiciones que entrenan los deportistas, por lo tanto los resultados en las diferentes competencias no son óptimos, causas importantes que hacen que esta disciplina no se reconozca como un deporte de élite en todas las Provincias a nivel nacional, entre estas y una de las más importantes es el déficit de entrenadores

profesionales, que ocasiona que las metodologías sean caducas y por ende la preparación metodológica, teórica y práctica no es la mejor.

Actualmente en la Comuna San Pedro, existen niños con necesidad de aprender a nadar adecuadamente, ya que la natación es el deporte más utilizado por los niños de esta localidad., más aun se debe conocer que los niños son entes importantes en nuestra sociedad y que se debe precautelar la seguridad de cada uno de ellos, por lo tanto se deberá realizar una previa enseñanza teórica y práctica con una persona profesional que les facilite el conocimiento adecuado para así evitar consecuencias irremediables.

La Formación Básica es el término utilizado por los especialistas de la natación en las que los niños se inician en el mundo del entrenamiento deportivo, esta etapa está dirigida al logro de habilidades que propiamente el niño no tiene por qué dominar, debido a que la natación no es precisamente el medio en que se desempeñan, aunque en algunos casos se pueda visitar con mayor frecuencia una piscina, una playa o cualquier otro medio con características acuáticas. (herrylg, 2005).

### **1.2.1 Contextualización.**

Para llevar a cabo “la guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014.” Se contó con la participación de 25 niños de 11 a 12 años más un erudito que se encargó de dirigir y ejecutar de una manera dosificada cada ejercicio específico para la natación básica previsto, llevándose a cabo en una piscina de la comuna San Pedro, cuya estructura está conformada por cerámica, agua, bomba de agua y espacio libre, también se cuenta con el mar la cual es la más visitadas por los niños de esta comunidad, asimismo se consideró el análisis de la información tanto interna como externa, donde el campo y la población es fundamental para la recopilación de datos investigativos .

### **1.2.2 Análisis Crítico.**

Se conoce que los niños que practican la natación en la comunidad no han llevado un proceso para desarrollar las técnicas del deporte, por lo que nunca han podido asistir a un entrenamiento de natación ya que en este lugar no existe un profesional preparado para la ejecución de la misma y mucho menos una guía de ejercicios específicos, dado el motivo, estos individuos practican este deporte de manera empírica.

### **1.2.3 Prognosis.**

En el proceso de estudio para la natación básica se pretende, dar a conocer a la sociedad y a los niños de 11 a 12 años el proceso adecuado para la ejecución de este deporte, en la que los jóvenes mojarían muy bien las técnicas de la natación básica (crol y espalda). A través de la guía de ejercicios específicos para la natación, los habitantes de la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014, podrán desarrollar con mayor facilidad este deporte, con una enseñanza efectiva, mediante un programa de estudio científico – metodológico.

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

¿Cómo contribuirá la aplicación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena, año 2014?

### **1.2.5 Preguntas directrices.**

¿Cómo influiría la guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena, año 2014?

¿Cuál sería el procedimiento científico - técnico que respalde los instrumentos de la evaluación de la guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena, año 2014?

¿Qué características se tendrían en cuenta para considerar a los niños de 11 a 12 años para la guía de ejercicios específicos de la natación básica en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena, año 2014?

### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.**

**Campo:** Comuna San Pedro.

**Área:** Piscina de la comunidad y las orillas del mar.

**Aspecto:** Guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años.

#### **1.2.6.1 Unidades de observación.**

Niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena

#### **1.2.6.2 Delimitación espacial.**

Este estudio está direccionado para realizarlo con los niños de 11 a 12 años

#### **1.2.6.3 Delimitación temporal.**

Este trabajo investigativo tiene un espacio determinado en el año 2014 - 2015, donde se establecerá un análisis y conclusiones sobre la viabilidad y realización del proyecto tanto en su desarrollo como de sus resultados.

#### **1.2.6.4 Delimitación poblacional.**

Los niños que pertenecen a la comuna San Pedro con edades de 11 a 12 años de edad son de 45 niños, la cual los niños que realmente le gusta la natación son 25 por lo tanto este será el objeto de estudio a investigar.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN.**

En la comuna San Pedro los padres de familia de cada niño en especial los de 11 a 12 años de edad, que viven en el sector antes mencionado buscan estrategias para que sus hijos ocupen su tiempo libre en actividades productivas para su vida cotidiana, que despierten el interés hacia una mejor educación profesional y en primera instancia solicitan ayuda e investigan una forma creativa y dinámica del buen uso del tiempo libre, practicando algunos juegos recreativos y deportes tales como el fútbol, baloncesto, voleibol, la natación y juegos tradicionales que ayuden a precautelar la salud en cada uno de los niños de esta comunidad.

Se ha demostrado que la natación es un deporte de vital importancia para reducir los niveles de riesgo en el medio acuático y mejora la estabilidad de los niños, si está bien direccionada por profesionales de este deporte se logrará mejorar las habilidades básicas de cada individuo, por otro lado que busquen mejorar la calidad de vida en cada uno de ellos y no para un bien común sino para ayudar, a que las personas se incentiven en hacer algo que le servirá para toda la vida, es por todos conocidos los beneficios del deporte, en especial los ejercicios de la natación, y de las grandes ventajas que el medio acuático ofrece en cuanto a las posibilidades de trabajar aspectos que en el medio terrestre serían impensables es un claro ejemplo el trabajo que se puede realizar en el medio acuático dirigido a poblaciones especiales.( Carbellido S, 2004,) La factibilidad de la enseñanza de la natación recordando que es muy importante para poder coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración puesto que es el desarrollo de habilidades en el medio acuático. La educación física es una disciplina que contribuye a la formación integral de cada individuo a través de los movimientos y desarrollando su habilidades motrices básicas, mejorando así el área motora, cognitiva y afectiva de cada persona como parte habitual.(González, 2011,) Sosteniendo también de la ley del deporte sobre la práctica del deporte, educación física y recreación nos menciona que debe ser libre y voluntaria constituyendo así un derecho fundamental en los niños y parte de la formación integral de las mismas, una de

las cosas que menciona es que serán protegidas por todas las funciones del estado.(ley del deporte , 2010)

Los beneficios según (Saiz, 2004) El principal objetivo que se persigue con la natación para niños de 11 a 12 años es lograr la familiarización y la supervivencia del niño alejando los temores e inseguridades, es indispensable tener clara la metodología a utilizar y que ésta vaya enfocada al cumplimiento de los objetivos sin dejar de lado los beneficios que esta práctica debe aportar al niño, la natación es del todo beneficiosa, principalmente en las primeras sesiones y hasta que el niño tenga autonomía en el agua y de esta forma el niño se sentirá más seguro y reconfortado y disfrutará de las nuevas sensaciones con las personas más queridas para él.

La utilidad en la natación básica es el término utilizado por los especialistas de natación en la que los niños se inician como futuros nadadores, en esta etapa está dirigida al logro de habilidades que propiamente el niño no posee y no tiene por qué dominar, debido a que la natación no es lo que realmente hacemos en nuestra vida cotidiana aunque en algunas ocasiones podemos frecuentar un medio acuático (herrylg, 2005)se pretende mejorar todas las habilidades en los niños, sobre todo el deporte de la natación básica ya que es una disciplina que necesita, se priorizada en la comuna San Pedro parroquia Manglaralto cantón Santa Elena provincia de Santa Elena porque es unas de la localidad con niños que necesitan utilizar el medio acuático.

## **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 Objetivo general**

Diseñar una guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS.**

##### **2.1.1 Origen e inicio de la Natación.**

El origen de la natación es ancestral, la cual fue comprobado, a través del estudio de las más antiguas civilizaciones, la natación en Europa comenzó alrededor del año 1800, el dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformarían en bípedos y dominaran la superficie terrestre, en ese entonces en los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 A.C. según las investigaciones en Grecia y Roma se realizaba la natación como parte de entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que en ese entonces se decía a las personas que no sabían nadar, pues desde entonces la natación fue desarrollando sus técnicas usando principalmente el estilo brazada, el estilo crol en (inglés cowl), entonces llamado “Trudgen”, que fue introducido en el año 1873 por John Arthur Trudgen, que lo copió de los indios de América, luego la natación pasó a ser parte de los primeros juegos Olímpicos modernos desde el año 1896 en Atenas, para esto el estilo Trudgen fue mejorado en el año 1902 por Richar Cavil usando la patada continua (Galaz, P 2010)

##### **2.1.2 La evolución de la natación.**

Según el autor (Saavedra, J 2003) Los primeros registros históricos que hacen referencia a la natación las mismas que aparecen en Egipto, en el año 5.000 antes de Cristo, en las pinturas de la Roca de Gilf Kebir, en cuanto a la natación deportiva no existe constancia de su práctica lo cierto es que las competencias fueron poco frecuentes y la mayor importancia era solo de entrenamiento militar como medida de recuperación para los atletas, durante la edad media el interés por

la natación en gran medida, debido a la poca atención que se demostraba al relacionarse con el cuerpo humano donde solo en el país como Europa se lo veía como algo beneficiosa, también en el siglo XIX, en Inglaterra, la natación alcanza su mayor logro y en el año 1828 se construye la primera piscina con cubierta en Londres para luego en el año 1837 se lleva a cabo la primera competencia organizada, al nacer las primeras competencias, surge la necesidad de utilizar reglas, junto con ese objetivo en Inglaterra surge en el año 1874 , la primera federación de clubes que lleva por nombre “Association Metropolitan Swimming Club”, con el pasar el tiempo la natación fue tomando fuerzas hasta que en la actualidad existe la Federación Internacional de Natación, conocida también como (FINA).

### **2.1.3 La natación nacional**

La natación en el Ecuador se comenzó a practicar en los ríos, en los esteros, también el malecón de la provincia del Guayas era un lugar donde practicaban esta interesante actividad, donde comenzó la ejecución de este deporte, logrando el primer triunfo en los años 1938 en el campeonato sudamericanos, Guayaquil es considerada hoy una de las capitales de la natación sudamericana, es el fruto que la organización hace varios años del cuarto campeonatos mundial de esta disciplina durante 10 días nadadores de 55 países de cinco continentes en el cual pusieron al Ecuador en los ojos del mundo, el nadador Gregory Fuentes, que para el mundial tenía 12 años cree que el campeonato posibilitó a que muchos niños y jóvenes se interesen por la natación, según Quizhpe, V, Ortega, R del libro de taller de natación (2009) la misma que hoy en día entusiasma a los niños a través de los vacacionales a practicar la natación.

Lo que manifiestan los diversos autores a través de las investigaciones previas, es que todo el mundo hoy practica la natación, no solo por la sumersión si no por la actividad física, al realizar dicho deporte, tomando en cuenta que previo a esto los nadadores cada vez se preparan con mayor esfuerzo, contemplando así las edades entre 11 a 12 años, por lo que ellos son un ente de potencialidades en el medio acuático, aunque con esta información no se puede discriminar a las personas que

se acercan a una piscina, además esto ayudará a considerar lo importante y lo beneficioso de la natación en niños de edades tempranas, cabe recalcar que los ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años ayudará al perfeccionamiento de las técnicas, mejorando así sus habilidades básicas a fin de obtener un mayor beneficio a los niños de la comunidad de San Pedro.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Según el autor (Scaffa, J 2011). Quien ha dedicado su mayor tiempo en el perfeccionamiento de los ejercicios específicos para la natación, donde plantea y da a conocer sus experiencias adquiridas en la natación básica, la cual menciona que la natación es un deporte de multifunción donde los movimientos que se realizan involucran a todo el cuerpo, ya que los mismos que ejecutan desarrolla la fuerza muscular, la respiración y más que nada las habilidades motoras para la ejecución de los ejercicios específicos de la natación.

La peripezia de acertar en estas profecías es de llevar un logro con éxito y esto solo se alcanza mediante el esfuerzo y la dedicación, es por tal razón de que este trabajo está direccionado a mejorar el nivel de la natación a través de los ejercicios específicos y a precautelar la integridad de los niños tomando en cuenta que la natación provoca un trabajo simultáneo general de casi todos los músculos del cuerpo humano y la seguridad que debe tener un niño para la ejecución de dicho deporte.

## **2.3.-FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA**

La fisiología del ejercicio específico es una dinastía de la biología que se ocupa del estudio, funcionamiento y adaptaciones que el ejercicio específico para la natación produce en los órganos y sistemas de los niños en edades entre 11 a 12 años. Su campo de acción también abarca el estudio de las consecuencias del ejercicio en la salud tanto en la prevención como en la recuperación de ciertas enfermedades. (Mora, R. 2009)

## **2.4.-FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.**

Los ejercicios específicos para la natación básica es un deporte que tiene características propias y el nadador tiene una personalidad especial. Más allá del biotipo físico, la parte mental es muy importante. Hay que tener una personalidad especial para pasar horas bajo el agua, en un medio que no es natural al ser humano, así mismo el nadador necesita de una gran motivación para realizar actividades fuera de lo común, en esta ocasión la natación es un ente donde las personas que la practican conocen de su relación con el medio y que ellos están conscientes que les fascina permanecer dentro de una piscina por horas y salir de ella para recibir orientaciones e ingresar y seguir nadando, por ende la natación psicológica es fundamental para los niños a través de los mismos. (Nieri, D. 2007)

## **2.5 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.**

El deporte es un escenario de una adecuada preparación para la educación y para la vida. Según (Montessori. M y Dewey.J. 1870) a la vez establecen unos aspectos importantes para la educación las mismas que son:

- La asignación de tareas.
- La enseñanza recíproca.
- El descubrimiento del guiado.
- La resolución del problema.

Todos estos aspectos permiten al docente el desarrollo de las diferentes actividades realizadas en la clases.

## **2.6 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**

### **2.6.1 Definiciones generales**

#### **2.6.1.1 Ejercicios.**

El ejercicio es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia y la tendencia al ejercicio junto a los actos locomotores rítmicos es una tolerancia natural que cada quien explica (Firman, G 2004) que los ejercicios mantienen la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda, su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas por lo tanto los ejercicios benefician la salud física y psíquica mejorando sus habilidades y destrezas además tiene como fin favorecer los procesos de crecimiento y desarrollo, resultando un estímulo para el metabolismo, siempre que esté bien planificado y orientado.

#### **2.6.1.2 Ejercicios específicos para la natación.**

La realización de ejercicios de natación es imprescindible en cualquier planificación o rutina de entrenamiento, ejecutar los ejercicios al ritmo adecuado y sobre todo con una alta concentración mejorará sensiblemente la técnica del nado, además evitará problemas al acomodar la técnica y la adaptación de las mismas en el proceso de entrenamiento, cada ejercicio sirve tanto para mejorar la técnica de este deporte para su desarrollo.

#### **2.6.1.3 La natación.**

La natación es más que un deporte, es una necesidad y una forma de salvaguardar la vida de las personas, su práctica constituye en mejorar las habilidades físico motoras y es deber de todos el aprender a nadar, recalando que es el único deporte donde intervienen todos los músculos del cuerpo, considerado como uno de los deporte más completos, además la natación se la puede realizar también

como una ocupación porque en algunas tareas requieren trabajadores para nadar por ejemplos buceadores, pescadores submarinos, la natación se usó para rescatar a otros nadadores en apuros de situaciones de ahogamiento la mayoría de los países cuentan con socorristas, la natación también es utilizada en Biología Marina para observar animales en sus hábitat natural, la natación también puede ser utilizado en la formación militar y como también puede ser utilizada como un deporte de competencia, al igual la natación se la utiliza como una forma de viajar como: cruzar los ríos, mares entre otras actividades, como actividad lúdica la misma se la puede utilizar como recreación o ejercicios de entrenamiento en el ámbito deportivo para la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida. (Gallo, M 2012)

#### **2.6.1.4 Estilos de la natación.**

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y piernas, sobre o bajo del agua, puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición como también puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta, la corriente y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, existen cuatro estilos normalizados por la normativa internacional; el estilo crol es el más rápido y utilizado, está reglamentado como estilo libre, la braza o pecho es la más regulada y la más lenta, la espalda como su nombre indica su característica especial en su posición dorsal, y por último la mariposa definida principalmente por un movimiento simétrico de los brazos y las piernas.(Domínguez, P 2001)

#### **2.6.1.4.1 Estilo Crol (libre)**

En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma de la mano hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua, por otro lado las piernas se mueven de forma oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia dentro y los dedos en punta. Por cada ciclo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes, por lo tanto en este estilo es muy importante respirar de modo adecuado, la misma se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de brazada, tomando el aire por la boca al girar la cabeza cuando el brazo se pase por encima de ella y exhale, cuando la cabeza este bajo el agua. (Cultural S, A 1999)

#### **2.6.1.4.2 Estilo Pecho o Brasa.**

Este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en la líneas con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua, la cual se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia a fuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento el cual comienza un nuevo ciclo. El nadador exhala debajo del agua. (Página web <http://natación.gamelon.com> 2014)

#### **2.6.1.4.3 Estilo Espalda**

El deporte de la natación espalda es uno de los cuatro estilos oficiales se caracteriza principalmente por estar de espalda y por un movimiento alterno de los brazos y también de las piernas (el movimiento de las piernas se llama batido de espalda, batido dorsal), así como peculiaridad movimientos de hombros que se realiza durante el nado.

**Postura inicial:** el brazo se encuentra estirado en líneas con su hombro y detrás de este, fuera pero cerca del agua con el codo dirigido hacia un lado y completamente estirado, la mano de canto mirando hacia afuera a unos centímetros del agua.

**Postura final:** El tronco está a unos grados girados en su eje longitudinal, el hombro se encuentra ligeramente sumergido, el brazo se encuentra estirado en línea, detrás y ligeramente debajo de su hombro, unos centímetros por debajo de la superficie del agua, el codo continua mirando hacia un lado y se encuentra dentro del agua, la mano sigue mirando hacia fuera y está totalmente sumergida. (Cultural S, A 1999).

#### **2.6.1.4.4 Estilo Mariposa.**

Al nadar el estilo de mariposa, el cuerpo del nadador realiza una oscilación arriba y abajo bastante mayor que al nadar cualquier otro estilo este movimiento es debido a que:

- a) Cuando las piernas golpean hacia abajo, las caderas suben hacia arriba provocando así la patada del delfín.
- b) El movimiento de los brazos, y en particular la inercia de la recuperación de los mismos, hace que la cabeza y los hombros bajen.
- c) La fuerza de la tracción hace que los hombros y la cabeza suban.

Todos estos movimientos son imprescindibles para el desplazamiento del nadador, sin embargo, debe evitarse otro tipo de oscilaciones y solo hacerle estrictamente necesarias, pues la energía del nadador no debe desperdiciarse en movimientos inútiles que no sean rentable para el avance del nadador. (Cultural S, A 1999)

#### **2.6.1.4.5 Giros y Viraje.**

El giro o viraje es el elemento técnico realizado al recorrer más de una piscina, su aprendizaje y utilización se hace fundamental luego que se tiene ya un hábito formado en el nado en los diferentes estilos, los que practican esta técnica lo utilizan cuando realizan diferentes sesiones de trabajo donde impliquen distancias continuas, para los nadadores son un componente decisivo para su diferentes actividades, es necesario recordar que los giros hacen que el nadador logre la mayor velocidad en el recorrido.(Ruiz, S 2005)

#### **2.6.2. La natación para niños**

La natación para niños se ha impuesto para su práctica, en los últimos años como una de las actividades más solicitadas, puesto que la natación mejora sus capacidades psicomotrices y sensoriales la cual está direccionada para el desarrollo de las habilidades básicas, a la vez la natación es un deporte donde trabajan todos los movimientos corporales y hace que se desarrollen todos los músculos, por lo tanto los niños en edades tempranas les favorece al mejorar la coordinación y los movimientos que puedan ejecutarse, es por esto que el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas básicas de los 4 estilos de la natación competitiva (libre, espalda, pecho, mariposa), salidas, vueltas, y llegadas individuales y desde muy temprana edad, declara (Alejandro, C 2011)

#### **2.6.3 Características psicológicas en niños de 11 a 12 años.**

En esta edad los niños son mucho más activos y dinámicos aprenden de forma rápida, pero vale recalcar que las niñas se adelantan en su evolución a diferencia de los niños, ya que éstos son más impetuosos que los adultos, si algo les interesa por conocer, ellos incitan por conocerlas, estas están consideradas como inmadurez psicológica que los obliga a necesitar la supervisión y la compañía de los adultos cuando practican la natación, como aspecto positivo se puede destacar que los niños y adolescentes entre los 11 y 12 años de edad, si están motivados y

son muy aprendices muy entusiastas, pues la natación favorece la maduración psicológica y los lleva a ser más disciplinados manteniendo así el auto control de cada uno de ellos (corporación CED. Colombia, 2007)

#### **2.6.4 Habilidades motrices en niños de 11 a 12 años.**

Cualidades motrices que se destacan en la natación son: la resistencia, la velocidad, la fuerza y la agilidad, la natación está considerada como un deporte de resistencia, lo que supone formas de trabajo a la consecución de los movimientos todos aquellos relacionados con la coordinación y el equilibrio, estos aspectos se desarrollan a medida que el niño crece, es decir adquiere y desarrolla las habilidades de su esquema corporal, esto dependerá de la maduración del sistema nervioso central, de un ambiente social y saludable.(universidad de chile facultad de filosofía humana, 2012)

### **2.7 Fundamentación Legal.**

#### **2.7.1 Constitución de la República Del Ecuador.**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativo.

#### **2.7.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.**

Que, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación No. 2005-7, promulgada en Registro Oficial 79, de 10 de Agosto del 2005 no ha respondido a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el País, ni a los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación, bajo los cuales debe funcionar.

**Art. 1** **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema Deportivo, Educación Física y Recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus Dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Art. 2** **Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el Deporte, Educación Física y Recreación; establece las normas a las que deben sujetarse.

### **2.7.3 Plan Nacional del Buen Vivir. (Sumak Kawsay)**

#### **ART. 32**

La salud es un derecho que garantiza el estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sostente el buen vivir.

### **2.8 Preguntas científicas**

- 1) ¿Cuál es la fundamentación teórica y metodológica de la guía de ejercicios específicos para el desarrollo de la natación básica en los niños de 11 a 12 años a nivel nacional?
- 2) ¿Cuál es la situación actual que presentan los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro en cuanto a la natación básica?
- 3) ¿Qué ejercicios específicos se pueden aplicar mediante una guía para la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014?

### **2.7 Tareas científicas**

- 1) Fundamentación teórica y metodológica de la guía de ejercicios específicos para desarrollar la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014.

**2)** Característica de la situación actual que presentan los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014 referente a la natación básica.

**3)** Aplicar la guía de ejercicios específicos para aplicar la natación básica en los niños de 11 a 12 años en la Comuna San Pedro, Parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque investigativo.**

##### **3.1.1 Investigación cuantitativa.**

Este trabajo investigativo se declara como una exploración cuantitativa por la que posee una amplia modalidad de sondeo, ya que los elementos que conforman el problema, se reconocen con exactitud, lo cual indica donde inicia la interrogante, es decir que, a partir de la obtención de los resultados del análisis se puede ejecutar con plenitud, la investigación a los niños de 11 a 12 años de la comunidad de San Pedro.

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación.**

##### **3.2.1.- Métodos Teóricos:**

###### **a. Histórico Lógico:**

Este método se utilizó para conocer la fundamentación histórica de la guía de ejercicios específicos para aplicar la natación básica y de esta forma se estableció qué metodología sustentan la base de la investigación a los niños de 11 a 12 años.

###### **b. Inductivo y Deductivo.**

A través de este método se pudo indagar y determinar las regularidades que demuestra la necesidad de la inserción teórica y práctica sobre la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años, la misma que establece investigar las posibilidades de cada individuo.

###### **c. Análisis Síntesis:**

Este método sirvió para determinar la necesidad y poder desarrollar la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena, año 2014.

### **3.2.2.- Métodos Empíricos:**

#### **Encuesta**

Este procedimiento estuvo direccionado a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena, ya que a través de ellos se pudo obtener la información de la situación actual de cada individuo.

#### **Entrevista.**

Esta técnica se efectuó a los miembros directivos de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena, obteniendo así la información adecuada para el desarrollo de la investigación.

#### **Métodos Estadísticos - Matemáticos**

Se utilizó el Microsoft Excel 2010 para realizar el cálculo muestral, este método estadístico descriptivo ayudará al análisis de la encuesta aplicada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

### **3.3.- Nivel de la Investigación.**

Para el desarrollo de esta investigación se aplicará la investigación de campo y descriptiva.

#### **3.3.1.- Investigación de Campo:**

Este tipo de investigación permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad, a la vez manifiesta como una situación para diagnosticar el problema, con el fin de aplicar los conocimientos prácticos en la guía de ejercicios específicos para la natación básica en los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

### 3.3.2.- Investigación Descriptiva:

Esta investigación fue denominada descriptiva porque partió de un diagnóstico, en el cual se plantearon objetivos de solución, para finiquitar el problema metodológico de la investigación.

## 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

### 3.4.1 Población.

La población con la que se realizó la investigación estuvo conformada por 25 niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Lo cual detallaremos de la siguiente manera:

UNIVERSO	NIÑOS	TOTAL
NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS	25	25
TOTAL		25

CUADRO N° 1 Población

**Fuente:** Datos proporcionados por el presidente de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena,

**Elaborado por:** Robert Francisco Sinin Gonzabay.

### 3.4.2.- Muestra.

Debido a que la población con la que trabajamos es mínima trabajaremos con todos los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

### **3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

La investigación se desarrolló aplicando la encuesta a los directivos de la comuna San Pedro y la entrevista a los niños de la misma comunidad, de la provincia Santa Elena quienes dieron su aprobación para realizar el estudio investigativo.

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.**

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

### **3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple el cual permite interpretar los resultados de las encuestas y entrevistas, simplemente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos.

#### **Entrevista.**

La presente información se la realizó el 19 de abril del presente año, fue ejecutada a los tres miembros directivos de la comuna San Pedro el Sr. Pedro Suarez presidente, secretario Sr. Fausto Granados y tesorera Sra. Lidia Rodríguez del Pezo) la cual mediante el cuestionario de preguntas destinadas fue tabulada por el autor del presente proyecto.

#### **Encuesta.**

Este documento se aplicó a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro el día 20 de abril del presente año, del cual fue obtenida la información, la misma que fue ingresada, procesada y tabulada informáticamente en un documento de

Microsoft Excel 2010, para obtener los resultados del análisis e interpretación de datos.

### **3.8 Análisis e interpretación de los resultados.**

#### **3.8.1 Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista a los miembros Directivos de la comuna San Pedro.**

*1.- ¿Conoce usted los procedimientos para la enseñanza de la natación básica en la comuna San Pedro? Explique.*

**Análisis:** En la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, los miembros directivos manifiestan que la natación es un deporte muy conocido por muchas personas y que además ayuda a mejorar el estado físico, ya que este deporte debe ser guiado por un profesional de la misma, luego indican que ellos no conocen de su procedimiento y enseñanza de la natación básica y mucho menos en niños de 11 a 12 años de edad.

*2.- ¿Conoce usted acerca de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años? Argumente.*

**Análisis:** Los tres principales miembros directivos de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, revelaron que no conocen sobre los ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años, pero que si hubiera la oportunidad de conocer lo haría con mucho gusto ya que esto daría un mayor realce en la comunidad de San Pedro y a través de estos se podría mejorar las capacidades y habilidades de cada niño.

*3.- ¿Sabe Ud. Si existe en la comuna San Pedro una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años.*

**Análisis:** Los miembros directivos de la comuna San Pedro declaran que no existe la guía de ejercicios específicos para la natación básica y mucho menos en niños de 11 a 12 años, la misma que indican, que al realizar este trabajo investigativo contribuirá de forma positiva a la comunidad ya que ellos expresan que están pasando por un sinnúmero de problemas, a la vez, este trabajo mejorará las técnicas del aprendizaje en el deporte y precautelará la salud en cada uno de ellos.

***4.- ¿Considera Ud. Importante la implementación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años en la comuna San Pedro?***

**Análisis:** Los principales miembros directivos, manifestaron que consideran de mucha importancia la implementación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica, por lo que en la comunidad existen personas sumergidas en el vicio tales como: Alcohol, Tabaco y Drogas, la elaboración de la guía de ejercicios específicos para la natación básica es una forma de saber utilizar el tiempo libre y así evitar que los niños de esta comunidad caigan en estos males.

***5.- ¿Qué beneficio cree usted que tendría la aplicación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años?***

**Análisis:** En la comunidad los principales miembros directivos declararon en la entrevista que es una de las mejores propuestas que ha existido en esta hermosa comunidad, por la que los niños tendrían la oportunidad de realizar, estos ejercicios para mejorar la técnica y los diferentes estilos de natación básica, y evitar así riesgos impredecibles al momento de ingresar a cualquier medio acuático, ya que esto estar direccionado por un profesional en el deporte.

### **3.8.2.- Conclusiones de la entrevista.**

- a) Los principales miembros directivos, están totalmente de acuerdo en se aplique la guía de ejercicios específicos para la natación básica en la comunidad de San Pedro para el bien de la comunidad.
  
- b) La comunidad de San Pedro no cuenta con una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños.
  
- c) Los principales miembros directivos, concuerdan con la necesidad de implementar una guía de ejercicios específicos para la natación básica como una herramienta principal para reducir riesgo y poder saber utilizar el tiempo libre.

### **3.8.3.- Recomendaciones de la entrevista.**

- a) Aparte de consultar sobre la guía de ejercicios se debe promover la importancia y los beneficios que conlleva la natación básica.
  
- b) Se debe incentivar a los miembros de la directiva, ser portavoces de la información recibida, para así mejorar la calidad de vida en los niños de la comuna San Pedro.
  
- c) Se debe tener en cuenta que al aplicar la guía de ejercicios se debe consultar a un profesional en el área para favorecer una enseñanza eficaz.

### 3.8.4.- ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LAS ENCUESTAS A LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.

A continuación se presentan los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

#### Pregunta N° 1.- ¿Has practicado alguna vez la natación?

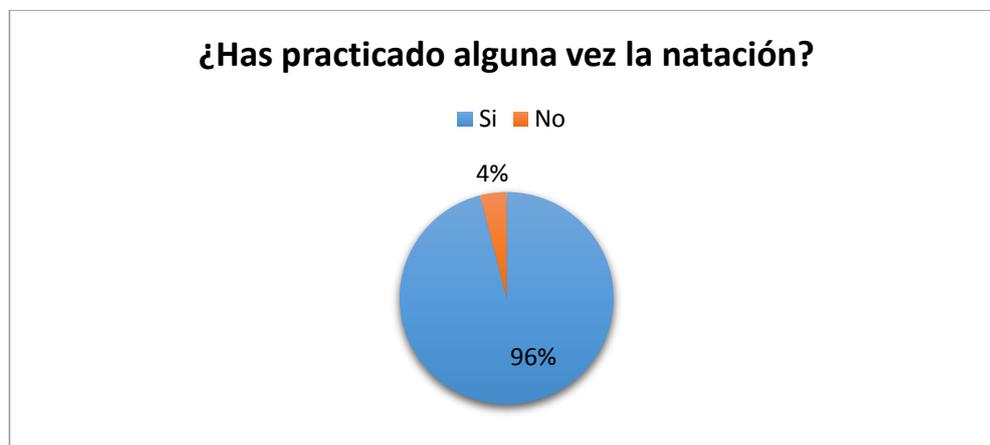
Tabla N° 1

Pregunta 1		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Gráfico N° 1



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** En la comunidad de San Pedro los habitantes dedican su mayor tiempo a la pesca ya que de esta forma comprobamos que los niños tengan los conocimientos adecuados sobre la natación, la misma que a través de las encuesta manifiestan los siguientes datos, con el 4% de niños no han practicado la natación y el 96% manifiesta de forma positiva para la ejecución de este proyecto.

## Pregunta N° 2.- ¿Sabes nadar?

Tabla N° 2

Pregunta 2		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	72%
No	7	28%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.  
**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Grafico N° 2



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro  
**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** Según las encuestas realizadas a los niños de la comunidad de San Pedro encontramos los siguientes datos, que el 72% de niños manifiestan de manera positiva la cual explican que si tienen conocimiento de cómo saber nadar, pero de que para ellos nadar es mantenerse a flote por pequeños minutos, y el 28% desconoce su práctica, pero que si gustaría practicar la natación y vivir las experiencias de sus compañeros.

### 3.- ¿Te gustaría practicar la natación?

Tabla N° 3

Pregunta 3		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Grafico N° 3



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay

**Análisis:** Del 100% de los niños de la comunidad de San Pedro, solo el 4% de los mismos respondió que no, por una sencilla razón, que ellos sufrían una lesión y que eso no le permitía integrarse como los demás, y el 96% manifestó de forma positiva que sí, porque es el deporte que más le fascina, por la que para ello le servirá como un medio de sobrevivencia y además ellos cuentan con un mar a pocos metros de sus casas para realizar este deporte.

#### 4.- ¿Consideras importante la práctica de este deporte en tu comunidad?

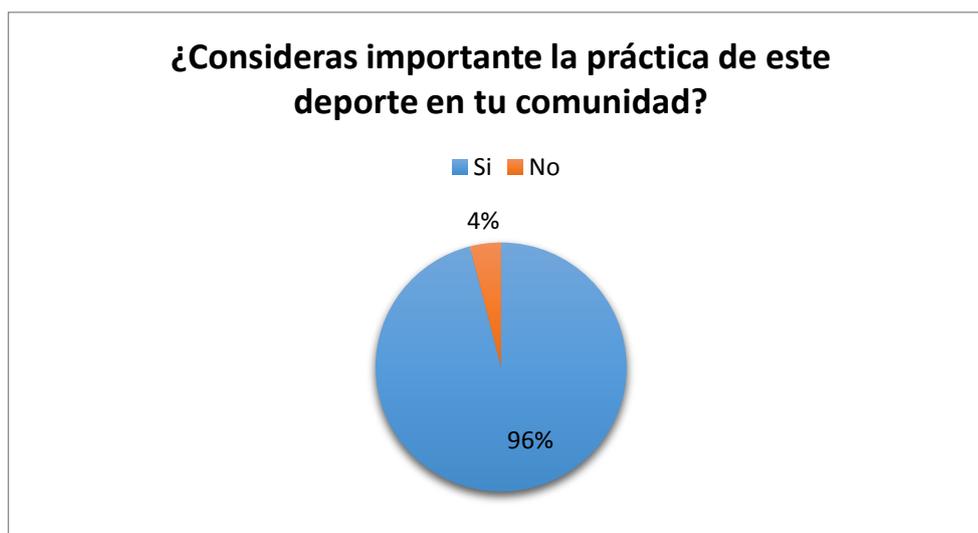
Tabla N° 4

Pregunta 4		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Grafico N° 4



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** Del 100% de los niños a través de las encuestas realizadas, afirman un 96% que este deporte es de suma importancia, y que por esta razón a ellos le emociona saber que se cree la guía de ejercicios específicos para la natación básica y así de esta manera pueden contar con las técnica adecuada para aplicar la natación en cualquier medio acuático, y el 4% afirman lo contrario de este deporte por la que no desconocen de sus beneficios.

## 5.- ¿Tienes conocimientos de ejercicios para la natación?

Tabla N° 5

Pregunta 5		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	36%
No	16	64%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Grafico N° 5



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** En la comuna San Pedro según las encuestas realizadas a los niños de la misma se obtuvo la siguiente información, el 64% de los niños desconocen sobre los ejercicios de natación por la que los mismos arriesgan su vida al ingresar al mar viendo esta necesidad ellos hacen mención de que les serviría de mucho la guía de ejercicios específicos para la natación, y el 36% manifiesta que si por la que comentan que sirve para el desarrollo de las capacidades y habilidades básica del deporte.

## 6.- ¿Conoces alguna técnica de la natación?

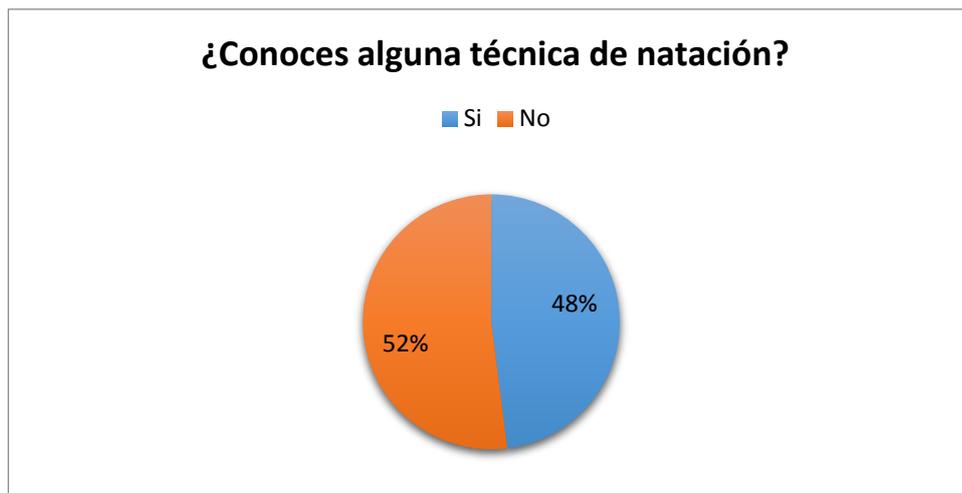
Tabla N° 6

Pregunta 6		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	48%
No	13	52%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

Grafico N° 6



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay

**Análisis:** Del 100% de los niños de la comunidad de San Pedro el 48% han escuchado sobre la técnica y el 52% desconocen de las mismas, la cual da entender que no poseen un mayor conocimiento de este deporte, por lo tanto cabe recalcar que la guía de ejercicios específicos para la natación básica será de mucha importancia puesto que a través de la misma se llevara al perfeccionamiento de las técnicas en cada uno de los niños de esta comunidad.

**7.- ¿Crees que a través de ejercicios específicos podrías mejorar la técnica de natación?**

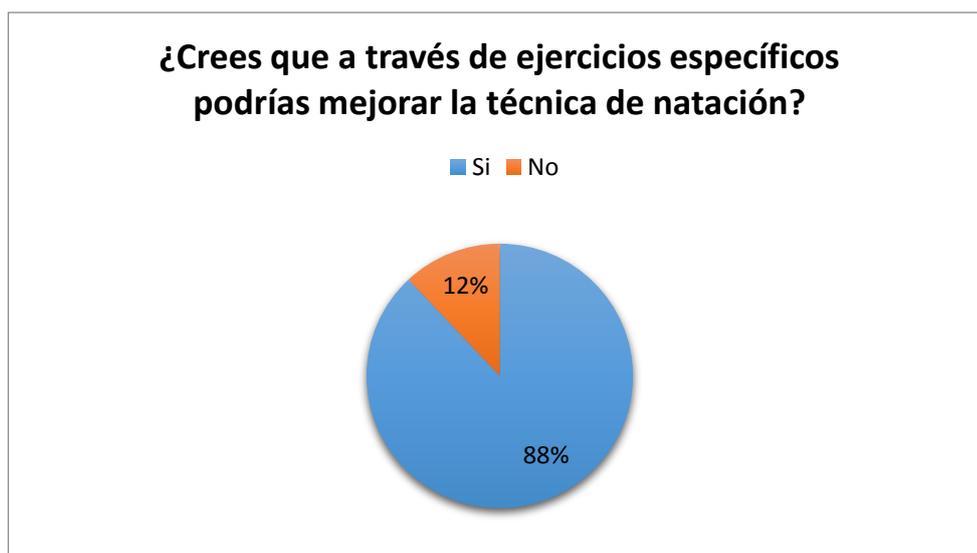
**Tabla N° 7**

Pregunta 7		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	88%
No	3	12%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Grafico N° 7**



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** Según las encuesta realizada a los niños de la comuna San Pedro, del 100% manifiestan el 88% que a través de los ejercicios sí podrían mejorar las técnicas de la natación ya los ejercicios son un ente importante para el desarrollo de las capacidades y habilidades de cada individuo, en cuanto un porcentaje mínimo considerado como el 12% comenta que no por el desconocimientos de los beneficios hacia la práctica de la natación.

**8.- ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del este deporte mediante ejercicios específicos?**

**Tabla N° 8**

Pregunta 8		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Gráfico: N° 8**



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** En la comunidad de San Pedro la falta de conocimiento de las técnicas necesarias para realizar estas actividades deportivas, es muy notorio ya que las mismas no son dirigidas por un profesional del área ya en este lugar habitan personas de bajos recursos económicos, por lo que esta investigación muestra que un 96% está seguro que le gustaría tener un entrenador con conocimientos específicos para desarrollar este deporte como es la natación y un 4% no está seguro.

**9.- ¿Dispones del tiempo para practicar ejercicios específicos para la natación?**

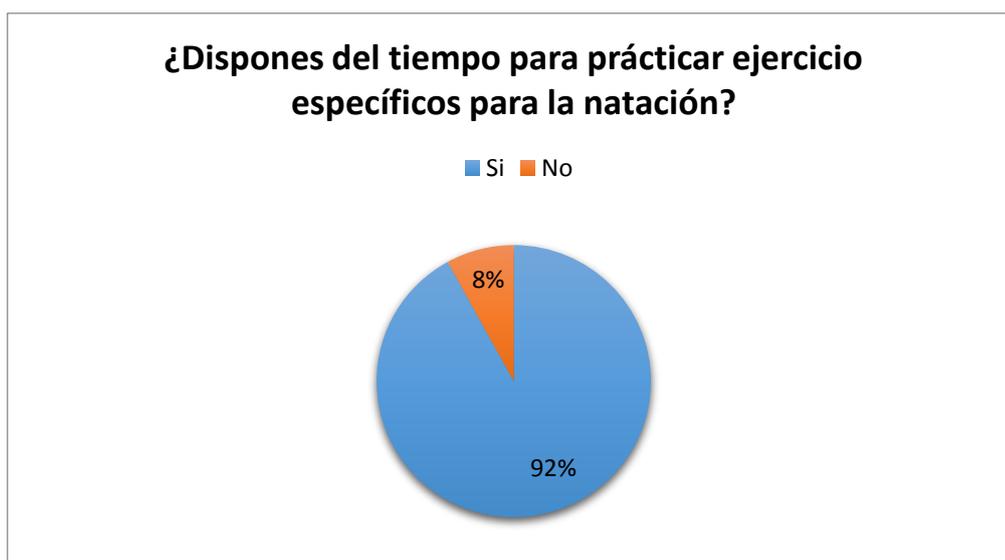
**Tabla N° 9**

Pregunta 9		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	92%
No	2	8%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Grafico N° 9**



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay

**Análisis:** Al mencionar las oportunidades que brinda la natación o la de realizar actividades de las mismas, promueve mucho a los niños en involucrarse a las diferentes acciones que se puede desarrollar, por lo tanto se esforzarán por disponer de tiempo para adquirir estos conocimientos, por esto según la encuesta realizada a los niños de la comuna San Pedro se obtiene la siguiente información que el 92% tiene el tiempo disponible y el 8% manifiesta que no tiene el tiempo necesario para desarrollar dicha actividad.

**10 ¿Te gustaría practicar tres veces por semana ejercicios específicos para la natación?**

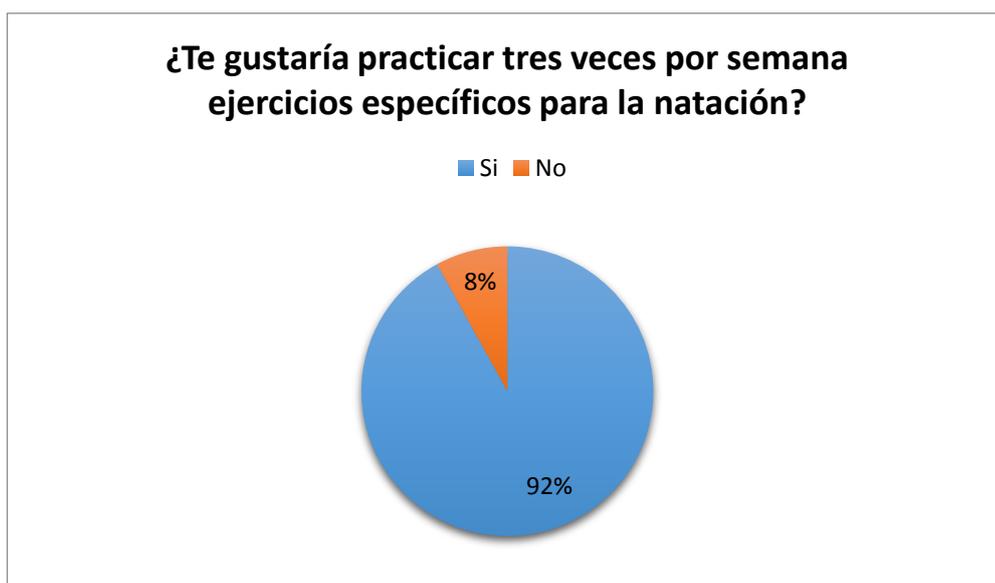
**Tabla N° 10**

Pregunta 10		
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	92%
No	2	8%
Total	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Grafico N° 10**



**Fuente:** encuesta realizada a los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro

**Elaborado por:** Robert Sinin Gonzabay.

**Análisis:** del 100% de las encuestas realizadas a los niños el 92% mencionan que no es un problema la hora de aprender natación y que esto no es un factor que impida la práctica de cualquier deporte siempre y cuando sea para el beneficio de cada ser humano y el 8% estuvo en desacuerdo para desarrollar las actividades que brinda la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de edad.

### **3.9 Conclusiones y recomendaciones.**

#### **3.9.1 Conclusiones**

Que en la comunidad de San Pedro existe más del 50% que desconoce de la importancia, de las técnicas y sus beneficios en cuanto al deporte de la natación por las que en vista de aquello es necesario la implementación de la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de esta localidad.

La comuna San Pedro carece de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años, para que contribuya al mejoramiento de las técnicas del deporte y con ellos influenciar en la participación activa del deporte, mejorando su calidad de vida.

#### **3.9.2 Recomendaciones.**

Desarrollar capacitaciones de entrenamiento en la natación básica para niños.

Afianzar los conocimientos de docentes y estudiantes en el tema de la natación básica.

Crear un manual donde explique a niños, entrenadores de las diferentes comunidades e instituciones deportivas, las técnicas y métodos para mejora los estilos de la natación básica

Ejecutando ya este proyecto, es necesario destacar la importancia de la natación básica y su relación con el entrenamiento deportivo.

## **CAPÍTULO IV**

### **LA PROPUESTA**

#### **4.1 DATOS INFORMATIVOS.**

##### **TEMA:**

Guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena, Año 2014.

##### **INSTITUCIÓN EJECUTORA.**

Universidad Estatal Península de Santa Elena.

##### **BENEFICIARIOS.**

Los niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

##### **UBICACIÓN.**

Provincia de Santa Elena, cantón Santa Elena, parroquia Manglaralto, comuna San Pedro.

##### **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN.**

Tres meses

##### **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE:**

Tutor: Econ. Tatiana Enríquez Rojas.

Egresado: Robert Francisco Sinín Gonzabay

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

En la actualidad los ejercicios para la natación son utilizados no solo para la recreación, sino también para mejorar sus capacidades deportivas, a la vez garantiza la seguridad personal en cada uno de los individuos, por esta razón es que se garantiza la ejecución de la guía de ejercicios específicos para la natación, la cual mantiene sus beneficios en ella.

En la comuna San Pedro, existen niños de 11 a 12 años con necesidad de aprender a nadar adecuadamente, por la que ellos ingresan a practicar la natación sin conocer el riesgo que están atentando, por lo tanto a través de esta investigación, fue que se planteó un gran problema para esta localidad, tomando en cuenta la necesidad de esta complicación, y el de no contar con una persona profesional y orientadora en el área, y que ello puedan así mejorar sus técnicas, habilidades básicas en dicho deporte, se vio la necesidad de realizar la investigación y dar solución a esta problemática.

#### **4.3 Justificación.**

La circunstancia que llevó a proyectar la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años es para conocer los beneficios que conllevan la realización de esta práctica, la misma que trata de mejorar las habilidades, capacidades y las técnicas del deporte como es la natación, ya que es uno de los problemas fundamentales en estos individuos y en la comunidad mencionada, por esta razón es importante la ejecución de esta investigación.

La natación es un deporte muy **importante** para toda persona y más que nada en niños de edades tempranas, la misma que se manifiesta como deporte más completo y a la vez contribuye al desarrollo de la motricidad, la armonía corporal, la inteligencia, y por qué no podemos decir que sirve como un seguro de vida, ya que se puede prevenir un ahogamiento, también se ha demostrado que por esto y por todo lo que se revela en la natación podemos asegurar de forma positiva, que esta práctica es la que más ventajas o beneficios posee.

La **Factibilidad** es que la comunidad de San Pedro se muestra muy complacido ante este proyecto y brinda su apoyo necesario para la ejecución, de la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de edad, siendo una de las actividades más sencillas para la realización, utilizando así la creatividad del autor de la propuesta, obteniendo la metodología adecuada para desarrollar las actividades planteadas en este programa, considerando los mejores ejercicios básicos para contribuir al desarrollo de las habilidades, con finalidad de mejorar las técnicas de la natación básica y de precautelar la seguridad de los niños de esta localidad como es la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Los **beneficios** es que con la implementación de esta guía de ejercicios específicos para la natación básica, mantiene un aspecto positivo, para los niños de esta comunidad ya que gracias a este proyecto podrán desarrollar habilidades y capacidades en cada uno de ellos.

#### **4.4 Objetivos.**

##### **4.4.1 Objetivos Generales**

- Diseñar una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2014.

##### **4.4.2.- Objetivos Específicos.**

- Promover la aplicación de la guía de ejercicios específicos para natación a los miembros de la comuna de San Pedro.
- Especificar las estrategias metodológicas para realizar los ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.
- Aplicar los ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2014.

#### **4.5 Fundamentación.**

La estructuración de la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de edad de la comuna San Pedro, toma como base el fundamento psicológico que considera tanto el desarrollo del niño, como los procesos de aprendizaje de esta investigación, es importante conocer que el padre de familia y en muchas ocasiones el docente tiene la oportunidad de compartir los principios pedagógicos, la misma que el profesor debe ser muy cuidadoso en el orden de las actividades, ya que de ello depende el logro de los objetivos para una mejor enseñanza de la natación, porque el alumno entrará en un contacto ajeno a su naturaleza, por ende, este deporte desempeña un papel importante ya que ésta se manifiesta de forma sistemática y metódica con el único objetivo de contribuir al desarrollo de la potencialidades humanas, tanto en lo físico, psicológico, social y moral. (Carlos, F. 2010)

Y de otra manera la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis del documentos bibliográficos y de internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución al mismo, tomando en cuenta que la guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años de edad, promueve y logra mejorar las técnicas adecuadas en el deporte y optimiza el desarrollo de las habilidades motrices, en cada uno de ellos.



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 DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA  
EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO,  
PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA  
DE SANTA ELENA, AÑO 2014”

CONTENIDO:

GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN.



**ROBERT FRANCISCO SINÍN GONZABAY**

AUTOR

## ÍNDICE

LA PROPUESTA .....	48
4.2 Antecedentes de la propuesta.....	49
4.3 Justificación.....	49
4.4 Objetivos.....	50
4.4.1.-Objetivo General.....	50
4.4.2.- Objetivos Específicos.....	50
4.5 Fundamentación.....	51
4.6 Metodología del Plan de Acción.....	54
4.6.1 Cronograma de actividades, del Plan de Acción.....	54
4.6.2 Objetivos por niveles para niños de 11 a 12 años en la natación básica.....	55
4.6.3 Metodología para la enseñanza de la natación.....	55
4.6.3.2 Cronograma de actividades que se debe cumplir en la natación básica....	56
4.6.3.2.1 Ejercicios de Movilidad Articular.....	57
4.6.3.2.2 Ejercicios de calentamiento.....	62
4.6.3.2.3 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos Crol y Espalda. ....	64
4.6.3.2.3.1 Ejercicios de natación del estilo Crol.....	65
4.6.3.2.3.2 Ejercicios de natación del estilo Espalda.....	71

#### **4.6 Metodología del Plan de Acción.**

La realización de los ejercicios específicos para la natación es mejorar las técnicas básicas de los diferentes estilos del deporte, al mejorar las técnicas de la natación esto hace que las personas se sientan capaces de saber llevar este deporte, ya que con esto los niños de la comunidad de San Pedro, podrán mejorar el aprendizaje de una manera apropiada, y evitar así acciones que podría en un futuro lamentarse, por la que estas actividades se los llevará de una forma adecuada y progresiva valorando todas las aptitudes y actitudes de estos individuos.

##### **4.6.1 Cronograma de actividades, del Plan de Acción.**

<b>Estilos de la natación básica.</b>	<b>Duración Horas</b>	<b>Días</b>	<b>Duración En Semanas</b>
Estilo Crol Estilo Espalda	01:00	Lunes –Miércoles – Viernes	6 Semanas

**CUADRO N° 2 Cronograma de actividades, del plan de acción.**

#### 4.6.2 Objetivos por niveles para niños de 11 a 12 años en la natación básica.

CATEGORÍA	NIVEL	OBJETIVO
<b>Principiantes</b>	<b>NIVEL 1</b>	El objetivo de este nivel es preparar a los niños mediante una adaptación en el medio acuático
	<b>NIVEL 2</b>	El objetivo principal es lograr la confianza en el niño para iniciar la flotación y el desplazamiento
	<b>NIVEL 3</b>	El objetivo en este nivel es la iniciación de la patada y la brazada así como realizar inmersiones controladas por el tiempo.

CUADRO N° 3 Objetivos por niveles para niños de 11 a 12 años en la natación.

#### 4.6.3 Metodología para la enseñanza de la natación.

##### 4.6.3.1 Cualidades básicas físicas de la natación.

En la secuencia del aprendizaje de las cualidades básicas de la natación se van desarrollando las condiciones físicas y artificiales aprovechando así las características del medio natural como son los ríos y playas que resulta un excelente escenario para la práctica de la natación.

El proceso que debe cumplir un deportista en la natación básica, y para que su aprendizaje sea adecuado son:

- ❖ Ejercicios de movilidad articular
- ❖ Ejercicios de calentamiento
- ❖ Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos crol y espalda

#### 4.6.3.2 Cronograma de actividades que se debe cumplir en la natación básica.

Actividad para la Natación Básica	Actividad.
4.6.3.2.1 Ejercicios de Movilidad Articular.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión y extensión de cuello:</li> <li>2. Lateralización.</li> <li>3. Rotación de cuello.</li> <li>4. Elevación de hombros hacia delante y hacia atrás.</li> <li>5. Rotación de brazos, hacia delante y hacia atrás.</li> <li>6. Flexión y extensión de caderas.</li> <li>7. Rotación de cadera.</li> <li>8. Flexión y extensión de rodilla.</li> <li>9. Rotación de rodillas.</li> <li>10. Rotación de tobillos.</li> </ol>
4.6.3.2.2 Ejercicios de calentamiento.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote alrededor de la piscina.</li> <li>2. Trote de ejercicios combinados.</li> <li>3. Ejercicios de salto en tijeras.</li> </ol>
4.6.3.2.3 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos Crol y Espalda.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de natación estilo Crol.</li> <li>2. Ejercicios de natación estilo Espalda.</li> </ol>

CUADRO N° 4 Cronogramas de actividades que se debe cumplir en la natación.

#### **4.6.3.2.1 Ejercicios de Movilidad Articular.**

Se procede a realizar la movilidad articular de forma descendente en sesiones de 10 repeticiones por cada ejercicios entre 10 minutos.

**Objetivos:** los objetivos que persigue la movilidad articular es de evitar lesiones y preparar los músculos para recibir el aumento progresivo de las cargas.

##### **Ejercicio N° 1 Flexión y extensión de cuello:**



*Ilustración N° 1 Flexión y extensión de cuello*

**Fuente:** [documentosedufisica.blogspot.com](http://documentosedufisica.blogspot.com)

El nadador deberá ejecutar los movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.

##### **Ejercicio N° 2 Lateralización de cuello:**

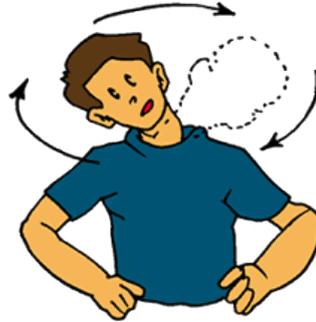


*Ilustración N° 2 Lateralización de cuello.*

**Fuente:** [elblogdenube2.wordpress.com](http://elblogdenube2.wordpress.com)

Consiste en realizar los movimientos de cabeza llevándola hacia el lado derecho e izquierdo.

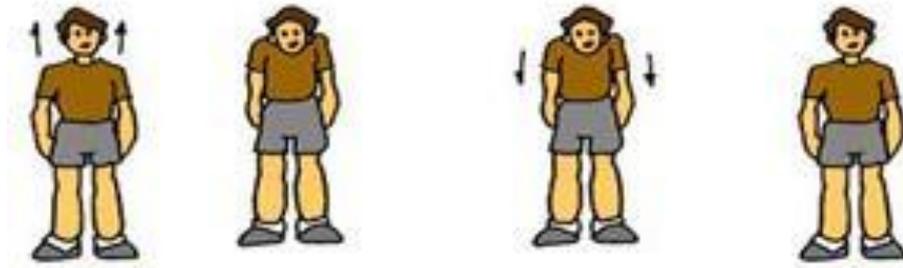
### Ejercicio N° 3 Rotación de cuello:



*Ilustración N° 3 Rotación de cuello.*  
**Fuente:** [elblogdenube2.wordpress.com](http://elblogdenube2.wordpress.com).

Realizar los movimientos de cabeza de forma circular hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo.

### Ejercicio N° 4 Elevación de hombros hacia adelante y hacia atrás:



*Ilustración N° 4 Elevación de hombros.*  
**Fuente:** [aries1995jhonatan.blogspot.com](http://aries1995jhonatan.blogspot.com)

Este ejercicio se desarrolla llevando los hombros hacia la parte superior e inferior. Combinando este ejercicio elevando los hombros llevándoles hacia adelante y hacia la parte inferior, luego se eleva los hombros llevándole hacia atrás y hacia la parte inferior.

### **Ejercicio N° 5 Rotación de brazos hacia delante y hacia atrás**

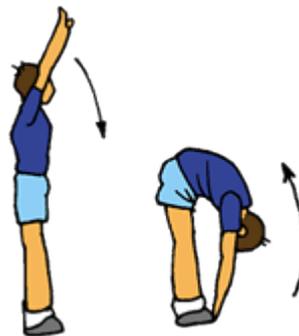


**Ilustración N° 5 Rotación de brazos**

**Fuente:** [documentosedufisica.blogspot.com](http://documentosedufisica.blogspot.com)

Este consiste en llevar los brazos hacia adelante en forma circular y de la misma manera hacia la parte de atrás.

### **Ejercicio N° 6 Flexión y extensión de caderas:**



**Ilustración N° 6 Flexión y extensión de caderas.**

**Fuente:** [www.rena.edu.ve](http://www.rena.edu.ve)

Consiste en inclinar el troco hacia delante y volver a la misma posición, realizar este ejercicio con serie de 5 repeticiones

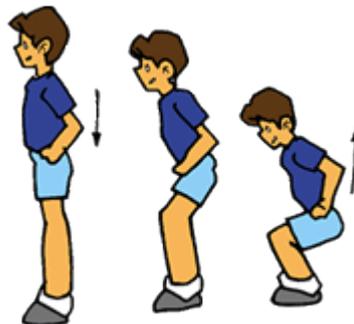
### Ejercicio N° 7 Rotación de caderas



**Ilustración N° 7 Rotación de caderas**  
**Fuente:** milucerito2010.blogspot.com

Este ejercicio consiste en realizar movimientos circulares con la cadera hacia el lado derecho e izquierdo.

### Ejercicio N° 8 Flexión y extensión de rodillas.



**Ilustración N° 8 Flexión y extensión de Rodillas.**  
**Fuente:** www.rena.edu.ve

Consiste en flexionar las rodillas llevando el cuerpo hacia la parte inferior y retomando la posición inicial.

### **Ejercicio N° 9 Rotación de rodillas.**



**Ilustración N° 9 Rotación de rodillas.**

**Fuente:** [documentosedufisica.blogspot.com](http://documentosedufisica.blogspot.com)

Consiste unir la piernas para luego inclinar el cuerpo hacia adelante ubicando las manos en las rodillas flexionando así las piernas en forma circular llevándola hacia la parte inferior y volviendo a la misma posición, esto se lo realiza hacia el lado derecho y el lado izquierdo.

### **Ejercicio N° 10 Rotación de tobillo**



**Ilustración N° 10 Rotación de tobillo.**

**Fuente:** [www.rena.edu.ve](http://www.rena.edu.ve)

Consiste en llevar el pie hacia la parte de adelante acentuando la punta y realizando movimientos circulares con él, tanto hacia el lado derecho e izquierdo.

#### **4.6.3.2.2 Ejercicios de calentamiento.**

El calentamiento en la natación es una actividad que se realiza para preparar los músculos a la hora de practicar dicho deporte, si se realiza bien la preparación podrás subir el ritmo y la intensidad de los ejercicios.

**Objetivo:** preparar los músculos para el desarrollo de las actividades e ir aumentando progresivamente la intensidad y elevar las pulsaciones del corazón.

#### **Ejercicio N° 1 Trote alrededor de la piscina:**

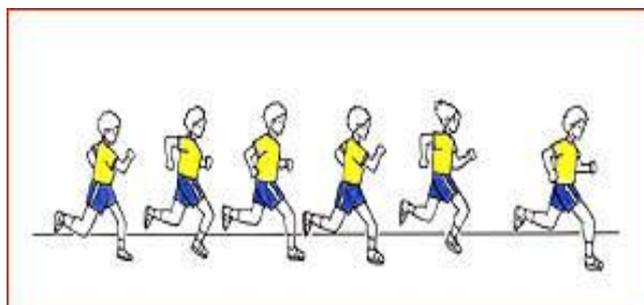


**Ilustración N° 11 Trote.**

**Fuente:** prepararmaraton.wordpress.com

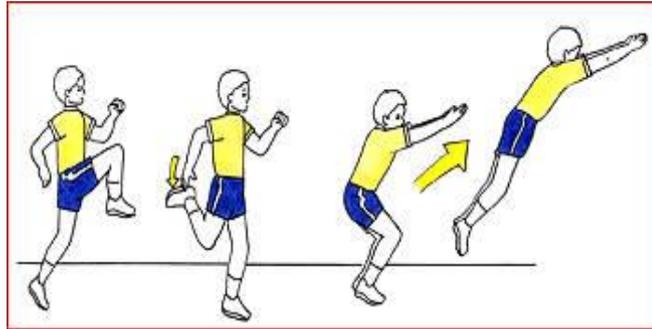
Este ejercicio consiste en desplazarse a un ritmo moderado, alrededor de la piscina para elevar la frecuencia cardiaca.

#### **Ejercicio N° 2 Trote de ejercicios combinados:**



**Ilustración N° 12 Trote.**

**Fuente:** iniciaciondep4s164s.blogspot.com

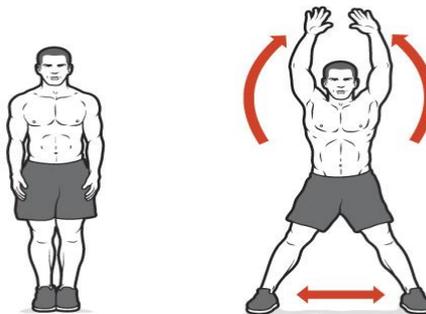


**Ilustración N° 13 Talones a los glúteos, salto horizontal y elevación de rodillas**  
**Fuente:** iniciaciondep4s164s.blogspot.com

Consiste en realizar trote alrededor de la piscina, coordinando movimientos de los brazos, llevándole los mismos de forma circular hacia adelante y hacia atrás.

Luego se realiza el mismo ejercicio de trote pero esta vez la combinación es en las piernas. Este ejercicio consiste en llevar las piernas a la altura de las caderas, luego ejecuta el mismo ejercicio llevamos los talones a los glúteos y después realizamos combinación de los dos ejercicios anteriores.

**Ejercicio N 3 de salto en tijeras:**



**Ilustración N° 14 Salto en tijeras.**  
**Fuente:** www.gonnafitnesscenter.com

Este ejercicio consiste en realizar desplazamiento de piernas y brazos llevando las piernas de adentro hacia fuera y viceversa, de la misma forma los brazos, tratando de llevar esto en coordinación con ambos miembros.

#### 4.6.3.2.3 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos Crol y Espalda.

ACTIVIDAD	EJERCICIOS
4.6.3.2.3.1 Ejercicios de natación del estilo Crol	1.- Acción de Brazos en el Crol. 2.- Posición del cuerpo en Crol. 3.- El Rolido. 4.- La Respiración en Crol. 5.- La Coordinación en Crol. 6.- Acción de piernas en Crol.
4.6.3.2.3.2 Ejercicios de natación del estilo Espalda.	1.- Ejercicios en la técnica de Espalda. 2.-La respiración en Espalda

CUADRO N° 5 Ejercicios específicos de las técnicas en los estilos crol y espalda.

**Objetivo:** desarrollar la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro para el mejoramiento de las técnicas del estilo crawl y espalda mediante ejercicios específicos.

#### 4.6.3.2.3.1 Ejercicios de natación del estilo Crol

##### Ejercicio N° 1 Acción de Brazos en el estilo Crol.



**Ilustración N° 15 Acción de brazos en el estilo crol.**

**Fuente:** Niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Objetivo:** desarrollar los ejercicios de acción de brazos mediante la práctica de la natación básica.

**Metodología.-** Los siguientes ejercicios están destinados a personas que quieren perfeccionar su estilo crol en la natación. Las acciones a seguir son:

- Entrada de la acción de brazos: La mano entra en el agua a la altura entre el hombro y la línea media del centro del cuerpo. La mano entra más allá de la cabeza.
- La mano entra con la palma girada parcialmente hacia afuera y con el codo ligeramente algo flexionado, la muñeca se mantiene unos grados flexionados desde la línea del antebrazo.
- Orden de entrada en el agua: dedos, muñeca, antebrazo, codo y brazo.
- La palma de la mano mira hacia abajo y afuera para facilitar la entrada limpia del brazo.
- Agarre de la acción de brazos: Es la preparación a la tracción en la que la mano se coloca en menor posición para una buena propulsión, se hace en primer

lugar con la mano, después con la muñeca y luego con el brazo. La trayectoria de la mano es fundamental hacia abajo, en la que se coloca el codo más alto que la mano.

- Tirón de la acción de brazos: Es la fase más propulsiva, durante el tirón y se flexiona el brazo hasta un aproximado de 90°, el tirón se hace hacia atrás y hacia la cadera opuesta de la mano. La máxima flexión se hace cuando la mano esta debajo del cuerpo, por la que durante el tirón se mantiene el codo en alto y mantener los dedos cerrados, con la palma mirando hacia atrás y la muñeca firme. Traccionar con incremento de la velocidad.

- Empuje de acción de brazos: El brazo comienza su extensión y la dirección de la mano es hacia afuera y arriba, siendo el final hacia afuera arriba y atrás, donde la mano alcanza la máxima aceleración. La mano sale del agua con la palma dirigida hacia el muslo, provocando el empuje desde las caderas.

- Fase aérea o recobro de acción de brazos: el recobro comienza cuando la mano está dentro del agua debido a un rolido, el hombro es lo primero que sale del agua, luego y debido a la flexión del brazo sale el codo a continuación el antebrazo y, por último, la mano.

- El recobro del brazo correspondiente al lado que se respira, debe realizar la acción cuidando que el nadador mantenga su cabeza girada después de haber realizado la inspiración, hasta un instante antes de que se lo produzca la entrada del brazo, para eliminar una resistencia al avance adicional.

### **Ejercicio N° 2 Posición del cuerpo en el estilo Crol.**



**Ilustración N° 16 Posición del cuerpo en el estilo crol.**

**Fuente:** Niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Objetivo:** Mantener la posición de cuerpo mediante ejercicios específicos para reducir la fuerza del agua y poder desplazarse con mayor velocidad.

**Metodología-** La posición del cuerpo en el agua debe ser lo más hidrodinámica posible, con esto contribuye a reducir la resistencia que ofrece el agua sobre el cuerpo, a la vez se manifiesta que mediante este ejercicio reduce la fuerza de resistencia al avance y de esta forma el cuerpo rompe la superficie en el agua con la frente, donde la mirada debe estar hacia abajo y un poco hacia adelante, al igual que las caderas debe mantener altas y efectuar giros laterales sobre el eje longitudinal.

### **Ejercicio N° 3 El Rolido en crol.**



**Ilustración N° 17 El Rolido.**

**Fuente:** rochamiriam.blogspot.com

**Objetivo:** Desarrollar el movimiento de rolido en los niños de la comuna San Pedro, para mantener la estabilidad del cuerpo mediante la patada y brazada coordinada y así desplazarse con éxito.

**Metodología.-** Con este ejercicio logra mantener la estabilidad y el avance de los deportistas, junto a esto el cuerpo se estira hacia adelante mientras gira a un eje longitudinal de un aproximado a 180° grados.

Facilita el recobro con el hombro y codo alto. Permite una tracción profunda y eficiente. Consigue una respiración más fácil.

#### **Ejercicio N° 4 La respiración en el estilo crol.**



**Ilustración N° 18 La Respiración.**

**Fuente:** Niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Objetivo:** Ejecutar la respiración mediante repeticiones para mejorar las capacidades de resistencia en la natación básica.

**Metodología.-** La coordinación de la respiración se la puede realizar en aguas pocas profundas de forma estática y también durante el desplazamiento del nadador.

El nadador debe colocar las manos en el bordillo sosteniéndose para que pueda inspirar el aire por la boca, para luego expulsarla por la nariz mientras sumerge la cabeza en el agua, sin dejar el batido de los pies.

El nadador mientras se traslada de un lugar a otro, para tomar aire debe aprovechar, que el brazo está en posición de aéreo, para poder inspirar por la boca, girando la cara lateralmente, dentro de la ejecución trata de mantener un ojo, una oreja y la mitad de la boca en el agua, luego de que esta acción se haya

desarrollado deberá expulsar el aire obtenido por la boca cuando la cara está totalmente sumergida botando totalmente todo el aire ya sea por la boca y por la nariz, esta acción el nadador la puede repetir las veces que crea conveniente.

### **Ejercicio N° 5 La coordinación.**



**Ilustración N° 19 La coordinación.**

**Fuente:** [oxygenesis.wordpress.com](http://oxygenesis.wordpress.com)

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación mediante ejercicios de repeticiones en cuanto a la brazada, patada y respiración para lograr un desplazamiento requerido.

**Metodología.-** Este ejercicio ayuda a perfeccionar la acción de los brazos en el estilo crol, la mecaniza para su ejecución.

**Posición inicial.-** Los pies deben estar siempre en batido, los brazos deben estar una estirada y la otra debe estar ligeramente flexionada, recordando que debes dibujar la S con la mano y que debe llegar hasta el muslo, mientras el brazo tracciona por debajo del agua, el cuerpo gira hacia un mismo lados por dos motivos: para una mejor recupera ración de brazo y para coger aire por la boca.

Para la coordinación de la respiración el nadador debe tomar aire cuando la mano sale del agua, por las que tiene suficiente tiempo para inspirar puesto que tiene todo el recorrido del brazo por el aire, una vez que la mano entra en el agua, el cuerpo vuelve a su posición inicial.

## Ejercicio N° 6 La acción de piernas en crol.



**Ilustración N° 20 La acción de piernas.**

**Fuente:** Niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Objetivo:** Lograr perfeccionar las patadas en el estilo crawl mediante una serie de ejercicios específicos para conseguir la finura en la técnica.

**Metodología.-** La acción de piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria. Inmediato explicaremos los pasos de los movimientos de las piernas:

- **Ejercicio 1** los pies están en su máxima separación, la pierna izquierda se halla al fondo y la derecha en la posición superior.
- **Ejercicio 2** la pierna izquierda, sin doblar las rodillas inicia su subida, los nadadores deben recordar batir las piernas constantemente el batir hacia arriba con las piernas estiradas, porque al momento de batir las piernas, flexionando las rodillas se pierde negativamente la fuerza, luego la pierna derecha inicia su batido hacia abajo doblando simultáneamente las rodillas para que el cuerpo se estabilice, luego los ejercicios completan su ejecución y en la misma se cumple con la acción para luego iniciar el ciclo.
- **Ejercicio 3** es un movimiento hacia abajo y ligeramente hacia dentro iniciando por la flexión de la cadera, terminado por la flexión de la pierna y rematando por la flexión del pie. Cuando no ha terminado el movimiento anterior hacia arriba de la pierna y el talón del pie aún no ha roto la superficie del agua se ha de empezar el movimiento hacia abajo.

#### 4.6.3.2.3.2 Ejercicios de natación del estilo Espalda.

##### 4.6.3.2.3.2.1 Ejercicios en la técnica de espalda.

**Objetivo:** Desarrollar una serie de ejercicio específico mediante técnicas del estilo espalda para perfeccionar la técnica del deporte.

#### **Ejercicio N° 1. Batido ascendente pierna izquierda y entrada de la mano izquierda en el agua.**



**Ilustración N° 21** El batido ascendente pierna izquierda y entrada de la mano izquierda en el agua.  
**Fuente:** cdmesa.com

**Metodología.-** La secuencia empieza mientras el brazo izquierdo entra en el agua directamente por encima del hombro, y la mano derecha ha terminado su tracción.

Los pies están al máximo de su velocidad en el momento de pasar uno al lado del otro, para así poder mantener la estabilidad en el agua y que el avance sea mucho más veloz posible.

**Ejercicio N° 2 Batido ascendente pierna izquierda y primer barrido descendente o agarre brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 22 El Batido ascendente pierna izquierda y agarre brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.-** El brazo izquierdo comienza su descenso hacia abajo. El brazo derecho se mueve hacia arriba al mismo tiempo que lo hace la pierna izquierda. La rodilla de esta misma pierna alcanza su máxima altitud, muy cerca de la superficial pero sin salirse del agua

**Ejercicio N° 3 Batido ascendente pierna izquierda y agarre del brazo izquierdo**



**Ilustración N° 23 El Batido ascendente pierna izquierda y agarre del brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.-** El brazo izquierdo comienza su descenso hacia abajo. El brazo derecho se mueve hacia arriba al mismo tiempo que lo hace la pierna izquierda. La rodilla de esta misma pierna alcanza su máxima altitud, muy cerca de la superficial pero sin salirse del agua

**Ejercicio N° 4 Batido ascendente pierna izquierda y primer barrido ascendente o tirón brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 24 El batido ascendente pierna izquierda y tirón brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** El codo izquierdo empieza a flexionar mientras el brazo es traccionando hacia abajo y lateralmente. La pierna derecha, que se halla al fondo de su tracción hacia abajo y empieza a subir en un ángulo ligeramente diagonal. La pierna izquierda está en la cima de la percusión hacia arriba.

**Ejercicio N° 5 Batido descendente pierna izquierda y primer barrido ascendente o agarre brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 25 El Batido descendente pierna izquierda y agarre brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** La tracción del brazo izquierdo continúa a medida que la flexión del codo va aumentando. La palma de la mano que tracciona mira casi directamente hacia atrás.

El brazo derecho se recupera. La pierna derecha empieza la percusión hacia arriba en un ángulo diagonal. La pierna izquierda ha iniciado su descenso.

**Ejercicio N° 6 Batido descendente pierna izquierda y segundo barrido descendente o empuje brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 26 El Batido descendente pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.-** A medida que el brazo izquierdo pasa por la altura del hombro. El codo alcanza la máxima flexión de 90°. El brazo que recupera inicia su rotación, girando la palma hacia fuera del cuerpo.

La pierna izquierda sigue descendiendo.

**Ejercicio N° 7 Batido descendente pierna izquierda y segundo barrido descendente o empuje brazo izquierdo**



**Ilustración N° 27 Batido de piernas en la natación espaldas.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** El codo del brazo que está traccionado empieza a extenderse cuando la mano ha rebasado el hombro. El brazo derecho sigue recuperado.

La pierna izquierda todavía no muestra ningún signo de flexión en la rodilla.

Este es el momento en el que el cuerpo alcanza el máximo balanceo de 40 a 45 grados.

**Ejercicio N° 8 Batido ascendente pierna izquierda y segundo barrido descendente o empuje brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 28 El Batido ascendente pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** Se cambiara la posición de la mano izquierda, llevando la palma más cerca del cuerpo y pronta a empezar la impulsión casi directamente hacia abajo. El brazo que recupera continua su trayectoria vertical. El musculo de la pierna izquierda inicia la ascensión mientras que el pie sigue descendiendo.

**Ejercicio N° 9 Batido ascendente pie izquierdo y segundo barrido descendente o empuje brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 29 El Batido ascendente pierna izquierda y empuje brazo izquierdo.**  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** El brazo izquierdo termina su tracción con el codo completamente extendido. Esta impulsión de la mano hacia abajo ayuda a elevar el hombro izquierdo.

**Ejercicio N° 10 Batido ascendente pie izquierdo y segundo barrido ascendente brazo izquierdo.**



**Ilustración N° 30 El Batido ascendente pie izquierdo y barrido del brazo izquierdo.**  
**Fuente:** cdmesa.com

**Metodología.-** La mano derecha entra en el agua. El brazo izquierdo inicia su recuperación hacia arriba. En este punto de los movimientos ninguna de las manos ejerce fuerza propulsiva alguna. La pierna izquierda se encuentra de nuevo en su altura máxima.

**Ejercicio N° 11 Batido descendente pie izquierdo y segundo barrido ascendente brazo izquierdo**



**Ilustración N° 31 El Batido descendente pie izquierdo y segundo barrido ascendente brazo izquierdo.**  
**Fuente:** cdmesa.com

**Metodología.-** El hombro izquierdo sale del agua antes de que se inicie la recuperación fuera del agua del brazo izquierdo. La mano derecha se hunde en el agua, preparándose para su tracción.

## Ejercicio N° 12 Batido descendente pie izquierdo y fin de la fase propulsora brazo izquierdo



Ilustración N° 32 El Batido descendente pie izquierdo y fin de la fase propulsora brazo izquierdo.  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.-** El agarre de la mano derecha se realiza con el codo estirado, mientras que la mano izquierda inicia su recuperación saliendo del agua. La pierna izquierda bate diagonalmente hacia abajo. Una vez más el batido hacia arriba de la pierna coincide con el alzamiento final fuera del agua del brazo del lado opuesto.

## Ejercicio N° 13 Batido descendente pie izquierdo y recobro brazo izquierdo



Ilustración N° 33 El Batido descendente pie izquierdo y fin de la fase propulsora brazo izquierdo.  
Fuente: www.fedona.org

**Metodología.-** El brazo izquierdo ya ha salido del agua y sigue su ascensión. El brazo derecho empieza a doblarse por el codo a medida que baja lateralmente. La pierna derecha está próxima a completar el batido ascendente y se halla casi totalmente extendida. La pierna izquierda empieza a doblar la rodilla.

## Ejercicio N° 14 Batido descendente pie izquierdo y recobro brazo izquierdo



Ilustración N° 34 El Batido descendente pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.  
Fuente: [www.fedona.org](http://www.fedona.org)

**Metodología.-** El brazo que tracciona ha completado la mitad de su movimiento. El brazo que se recupera está justo en la posición vertical, con la mano totalmente estirada.

La pierna izquierda sigue el ascenso.

## Ejercicio N° 15 Ascendente del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo



Ilustración N° 35 Ascendente del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.  
Fuente: [cdmesa.com](http://cdmesa.com)

**Metodología.-** El brazo que tracciona ha completado la mitad de su movimiento. El brazo que se recupera está justo en la posición vertical, con la mano vuelta y totalmente estirado. La pierna izquierda sigue el ascenso.

### Ejercicio N° 16 Batido ascendente pie izquierdo y recobro brazo izquierdo



Ilustración N° 36 El Batido descendente pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** A medida que el brazo izquierdo inicia su impulsión hacia abajo, la pierna izquierda continúa impulsando diagonalmente hacia arriba.

### Ejercicio N° 17 Batido ascendente pie izquierdo y recobro brazo izquierdo



Ilustración N° 37 El Batido ascendente del pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.-** La mano izquierda, con la palma hacia fuera, continúa su movimiento de recuperación, mientras la mano derecha impulsa hacia atrás y abajo.

## Ejercicio N° 18 Batido ascendente pie izquierdo y recobro brazo izquierdo



Ilustración N° 38 El Batido ascendente pie izquierdo y recobro del brazo izquierdo.  
Fuente: cdmesa.com

**Metodología.** - El brazo derecho termina la tracción cuando la mano izquierda casi ha terminado la recuperación. El pie izquierdo sigue su ascensión hacia la superficie.

### 4.6.3.2.3.2.2 La Respiración en estilo Espalda

#### Ejercicio N° 19 La Respiración en estilo Espalda

**Figura 19**



Ilustración N° 39 La respiración en estilo espalda.  
Fuente: Niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro.

**Metodología.**- El nadador debe inspirar cuando le sea cómodo o cuando lo necesite, por otro lado el principiante debe respirar de modo acompasado, donde el mismo debe tomar el aire por la boca al recobrar un brazo y espirar por la boca y nariz mientras recobra el otro brazo.

## CAPITULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1.- Recursos.

Los recursos utilizados en la realización del presente tema investigativo fueron los siguientes:

##### 5.1.1.- Institucionales.

- Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Comuna San Pedro.

N°	Recursos Institucionales	Cantidad
1	Universidad Estatal Península de Santa Elena	1
2	Comuna San Pedro	1

**CUADRO N° 6 Recursos Institucionales**

**Fuente:** Recursos Institucionales

**Autor:** Robert Francisco Sinín Gonzabay.

##### 5.1.2.- Recursos Humanos.

- Un tutor de Tesis de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física Deportes y Recreación.
- 25 Niños de la Comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena.

1	Recursos Humanos
1	Tutor
2	Egresado
3	Niños

**CUADRO N° 7 Recursos Humanos.**

**Fuente:** Recursos Humanos.

**Autor:** Robert Francisco Sinín Gonzabay.

### 5.1.3.- Materiales

RECURSOS MATERIALES				
N°	DENOMINACIÓN	Descripción	Valor unitario	TOTAL
1	Laptop		\$ 1200.00	\$ 1200.00
3	Instalación de Tinta continua	3 meses	\$ 120.00	\$ 120.00
5	Resma de papel bond		\$ 3,50	\$ 17.50
10	Marcadores		\$ 1.00	\$ 10.00
25	Esferográficos		\$ 0.40	\$ 10.00
2	Cronometro		\$ 35.00	\$ 70.00
2	Pitos marca Fox 40		\$ 8.00	\$ 16.00
25	Tablas flotadoras		\$ 3.00	\$ 75.00
25	Gafas acuáticas		\$ 16.00	\$ 400.00
25	Aletas por pares		\$ 6.00	\$ 150.00
10	Anillado de tesis		\$ 3.00	\$ 30.00
10	Empastado de guía		\$ 3.00	\$ 30.00
25	Gorros		\$ 5.00	\$ 125.00
1	Gramatóloga		\$ 80.00	\$ 80.00
1	Movilización		\$ 162,00	\$ 162,00
1	Teléfono y Comunicación		\$ 72,00	\$ 72,00
1	Imprevistos		\$ 60.00	\$ 60.00
Total				\$ 2567.50

**CUADRO N° 8 Recursos Materiales.**

**Fuente:** La Investigación

Elaborado por: Robert Francisco Sinin Gonzabay.

**5.1.4.- Económicos.** Los recursos económicos invertidos en el presente tema de investigación fueron autofinanciados.

<b>Recursos Institucionales.</b>	\$ 0.00
<b>Recursos Humanos.</b>	\$ 0.00
<b>Recursos Materiales.</b>	\$2.567.50
<b>Total de gastos</b>	\$2.567.50

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Identificación del problema</b>	x	X	X	x																																				
<b>Elaboración del tema</b>					X	X	x	X																																
<b>Corrección del tema</b>									x	x	x	x																												
<b>Elaboración de objetivos</b>											x	x	x	x																										
<b>Elaboración de las preguntas y tareas científicas</b>														X	x	x																								
<b>Elaboración del marco teórico</b>															x	x	x																							
<b>Elaboración del marco metodológico</b>																																								
<b>Seminario de titulación</b>											x	x	x	X	x	x																								
<b>Presentación al Consejo Académico</b>																	x	x	x																					
<b>Revisión del tema por parte de la Comisión. .</b>																			x	x	x	x	x																	
<b>Aprobación del tema por parte del Consejo Académico y designación de tutor.</b>																							x	x	x	x	x	x												
<b>Correcciones del trabajo de titulación</b>																											X	X	X	X	X									
<b>Presentación del trabajo de titulación.</b>																															X	X	X							
<b>Sustentación del trabajo de titulación</b>																																			X	X				

CUADRO N° 9 CRONOGRAMA  
Fuente: Cronograma de actividades  
Autor: Robert Francisco Sinin Gonzabay

## BIBLIOGRAFÍA

- Alejandro, C. (2011) la natación para niños. Técnicas de la enseñanza aprendizaje que los docentes aplican en la natación (pág. 19) Ibarra
- Carbellido S, MARÍA (2004) bienvenido al mundo de las personas con retraso severo, autismo y problemas conductuales.
- Cordero F, Vergara F (2011). Ley del Deporte. Quito – Ecuador
- Corporación C. E. D. Colombia (2014) lafamilia.info.
- Cultural S. A (1999) Gran enciclopedia de los deportes Mostoles – Madrid – España. (Pág. 140).
- Domínguez, P (2001) Estilos de natación (pág. 7)
- Firman, G (2004) Fisiología del Ejercicio Físico pág. 2
- Galaz, P (2010). La natación) Pág. 2
- Gallo, M (2012) Estilos clásicos de natación (pág. 8)
- González, E. S, N. MOISÉS (2011). Manual de natación nivel 1 nueva estructura.
- González, N (2003). La iniciación de la natación como deporte. Pág. 347.
- Herryl, G (2005). Origen y trayectoria de la natación.
- Moreno, J.(2001) 1. Historia y definición de los programas de actividades. Pág. 4
- Ponce, C (2005). El título del libro. Editorial. Buenos Aires Argentina.
- Ponce, C (2005). Plan analítico de la categoría de la natación. Riobamba Ecuador.
- Quizhpe, V, Ortega, R (2009) del libro de taller de natación pág. 17
- Rubio y Zhañay (2012) metodología para la iniciación a la natación pág. 20.
- Ruiz, S (2005) Natación teoría y práctica. Kinesis Pág. 154.
- Saavedra, J (2003) la evolución de la natación efedeporte.com
- Scaffa, J (2011). Manual de natación. Pág. 3.
- Sisten (2013, pág. 2)

## **BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE**

<http://link.springer.com/referencework/10.1007/978-3-540-76435-9/page/1>

Kirch, W. (2008). <http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-1-4020-5614-7%2F1.pdf>. Recuperado el miércoles de junio de 2013.

<http://link.springer.com/referencework/10.1007/978-3-540-76435-9/page/1>

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-642-21198-0%2F1.pdf>

Drygas, W. (26 de Octubre de 2007).

<http://rd.springer.com/article/10.1007/BF01318798>. Recuperado el 26 de Junio de 2013, de

<http://rd.springer.com/search?query=PHYSICAL+EXERCISE+AND+SEDENTARISM>.

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-540-76435-9%2F1.pdf>

Breda, J. (22 de Febrero de 2013). Current Obesity Reports© World Health Organization 201310.1007/s13679-013-0054-y. Recuperado el 26 de Junio de 2013, de <http://rd.springer.com/search?query=sedentarism>

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-540-76435-9%2F1.pdf>

<http://link.springer.com/article/10.1007/BF03168231>

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-540-76435-9%2F1.pdf>

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-540-76435-9%2F1.pdf>

<http://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-3-540-74471-9%2F1.pdf>

## **BIBLIOGRAFÍAS WEB**

<http://natacion.galeon.com> (2014) ESTILOS DE NATACIÓN

Universidad de Chile facultad de filosofía humana, 2012. (2014)

[www.incarito.d](http://www.incarito.d).

Saiz (2004) <http://www.al-agua.net>. Sitio web.

<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/6752>

## ANEXOS

### REALIZANDO LA ENTREVISTA AL PRESIDENTE DE LA COMUNA SAN PEDRO



### REALIZANDO LA ENTREVISTA AL SECRETARIO DE LA COMUNA SAN PEDRO



**CASA COMUNAL DE SAN PEDRO**



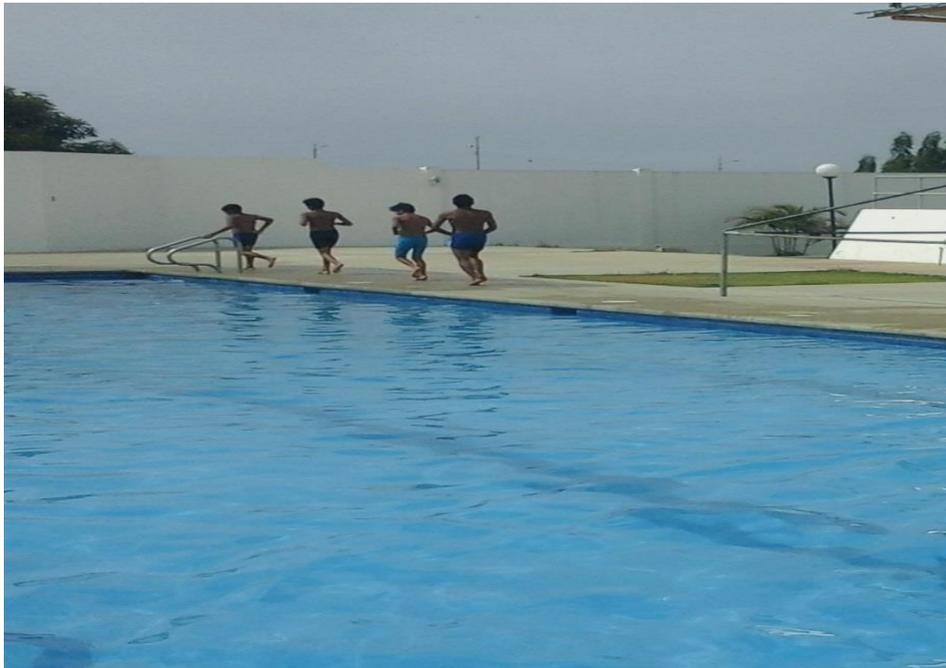
**PLAYA DE SAN PEDRO**



**REALIZANDO MOVILIDAD ARTICULAR A LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**TRABAJANDO EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO DE LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**TRABAJANDO BURBUJAS (RESPIRACIÓN) CON LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**INDICANDO QUE TOMEN EL AIRE POR LA BOCA Y LA EXPULSEN POR LA NARIZ A LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**EJERCICIOS DE PATADA DEL ESTILO CRAWL (LIBRE) SOBRE EL BORDE DE LA PISCINA.**



**PRÁCTICA DEL EJERCICIO DE PATADAS EN LA NATACIÓN CRAWL CON LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**PRÁCTICA DE TÉCNICA DE LA BRAZADA EN EL ESTILO CRAWL CON  
LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CRAWL CON LOS NIÑOS DE  
11 A 12 AÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**PRACTICA DE LA NATACIÓN DEL ESTILO ESPALDA CON LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



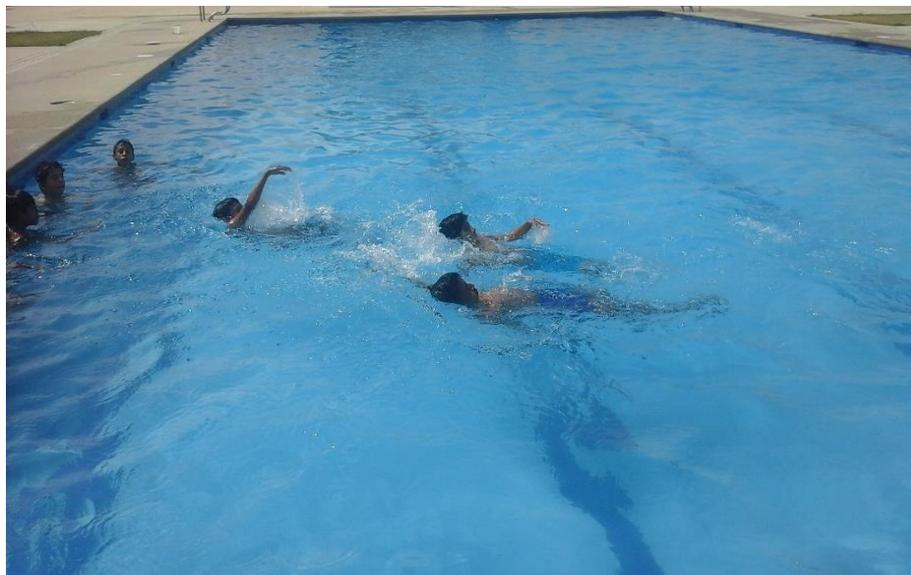
**AGARRE Y JALÓN DE LOS BRAZOS Y PIERNAS EN EL ESTILO ESPALDA CON LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**BATIDO ASCENDENTE DEL BRAZO IZQUIERDO EN LA NATACIÓN  
ESTILO ESPALDA CON LOS NIÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO.**



**TRABAJANDO LA TÉCNICA DE ESPALDA CON LOS NIÑOS DE LA  
COMUNA SAN PEDRO.**



## RESULTADOS DEL URKUND

List of sources

	Rank	Path/Filename														
Document: <a href="#">ROBERTSININ TESISFINAL_1.docx</a> (D12545954)																
Submitted: 2014-12-09 14:16 (-05:00)																
Submitted by: Robert Sinin Gonzabay (robert_natacion@hotmail.com)																
Receiver: tenriquez.upse@analysis.orkund.com																
Message: TESIS DE ROBERT SININ GONZABAY <a href="#">Show full message</a>																
7% of this approx. 22 pages long document consists of text present in 8 sources.																
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Rank</th> <th>Path/Filename</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td><a href="http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf">http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf</a></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td><a href="#">DARVIN ARBOLEDA.TESIS- copia.docx</a></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td><a href="#">completa.adn1.pdf</a></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td><a href="#">proyec. 2-1 F. Rodriguez.docx</a></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td><a href="#">TESIS-IMPORTANCIA PRÁCTICA NATACIÓN ESTUDIANTES BVO. 9NO Y 10MO. AÑO COLEGIO POR...</a></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td><a href="#">CAPITULO I MAGNELLY RODRIGUEZ.docx</a></td> </tr> </tbody> </table>	Rank	Path/Filename	1	<a href="http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf">http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf</a>	2	<a href="#">DARVIN ARBOLEDA.TESIS- copia.docx</a>	3	<a href="#">completa.adn1.pdf</a>	4	<a href="#">proyec. 2-1 F. Rodriguez.docx</a>	5	<a href="#">TESIS-IMPORTANCIA PRÁCTICA NATACIÓN ESTUDIANTES BVO. 9NO Y 10MO. AÑO COLEGIO POR...</a>	6	<a href="#">CAPITULO I MAGNELLY RODRIGUEZ.docx</a>
Rank	Path/Filename															
1	<a href="http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf">http://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf</a>															
2	<a href="#">DARVIN ARBOLEDA.TESIS- copia.docx</a>															
3	<a href="#">completa.adn1.pdf</a>															
4	<a href="#">proyec. 2-1 F. Rodriguez.docx</a>															
5	<a href="#">TESIS-IMPORTANCIA PRÁCTICA NATACIÓN ESTUDIANTES BVO. 9NO Y 10MO. AÑO COLEGIO POR...</a>															
6	<a href="#">CAPITULO I MAGNELLY RODRIGUEZ.docx</a>															

0 Warnings
Reset
Export
Share

**RESUMEN** El estudio realizado, trata de la enseñanza de la natación básica en niños de 11 a 12 años de la comuna San Pedro quienes han sido los beneficiados en adquirir las destrezas y habilidades necesarias para la práctica de este deporte, ya que los niños y las personas habitantes de esta localidad se mostraron muy gustoso con la incrementación de esta guía, pues con ella podrán aprender con mayor fundamento técnico la práctica de estos estilos básicos de la natación tanto así que podrán prevenir riesgos irremediables, al no saber nadar. Al practicar la natación básica en esta comunidad según la guía, se podría realizar el trabajo de forma teórica profesional, ya que es de suma importancia ejecutar los ejercicios de manera adecuada para evitar posibles lesiones, traumas en el ingreso al agua y principalmente salvaguardar la vida de las personas que practican la natación. A través de esta práctica se pueden desarrollar las capacidades básicas en la natación en los diferentes estilos como es la natación en el estilo Crol y el estilo Espalda. Palabras claves- ejercicios específicos, natación básica, niños.

**INTRODUCCIÓN**

La natación es una disciplina que se practica a diario no solo en la parte deportiva sino también como una forma de salvaguardar las vidas de las personas, además es un deporte que a lo largo de los últimos años, ha experimentado un avance espectacular como consecuencia del aumento es también el número de personas que la practican, en opiniones de muchas personas la natación es uno de los deportes más bellos y más completos. También se podría decir que aparte de todo lo mencionado es uno de los deportes más sacrificados entre todos ya que implica fuerza de voluntad y dedicación, la misma que a través de esto se lleva la superación mediante una preparación constante de esta actividad.

## ANEXOS

### FORMATO DE LA ENTREVISTA

**Objetivo:** El propósito de esta entrevista es identificar que conocimientos poseen los directivos comunales respecto a la disciplina de natación en edades de 11 a 12 años de edad.

Instrucciones:

Lea cuidadosamente las siguientes interrogantes y escriba sus respuestas, responda sinceramente y de manera individual. Por favor sea claro, preciso y conciso en sus respuestas.

**TEMA:**

**GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO PARROQUIA MANGLARALTO CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.**

**DATOS PERSONALES:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Cargo en la institución \_\_\_\_\_

1.- ¿Conoce usted los procedimientos para la enseñanza de la natación básica en la comuna San Pedro? Explique.

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Conoce usted acerca de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años? Argumente?

.....  
.....  
.....

3.- ¿Sabe Ud. Si existe en la comuna San Pedro una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años?

.....  
.....  
.....

4.- ¿Considera Ud. Importante la implementación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años en la comuna San Pedro?

.....  
.....  
.....

5.- ¿Qué beneficio cree usted que tendría la aplicación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 11 a 12 años?

.....  
.....  
.....

## ANEXO 1

### FORMATO DE ENCUESTA

**Objetivo:** Medir el conocimiento y nivel de aceptación que tiene la aplicación de una guía de ejercicios específicos para la natación básica en niños de 10 a 12 años de la comuna San Pedro, parroquia Manglaralto, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Sírvase en contestar con una (X) la propuesta correcta que a continuación se detalla en las siguientes preguntas.

#### TEMA:

**GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA COMUNA SAN PEDRO PARROQUIA MANGLARALTO CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.**

1.- ¿Has practicado alguna vez natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2.-¿Sabes nadar?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Te gustaría practicar la natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4.- ¿Consideras importante la práctica de este deporte en tu comunidad?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- ¿Tienes conocimientos de ejercicios para la natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6.- ¿Conoces alguna técnica de la natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7.- ¿Crees que a través de ejercicios específicos podrías mejorar la técnica de natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8.- ¿Quisieras tener un entrenador para la práctica del este deporte mediante ejercicios específicos?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9.- ¿Dispones del tiempo para practicar ejercicios específicos para la natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10 ¿Te gustaría practicar tres veces por semana ejercicios específicos para la natación?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



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

Señor:

Pedro Suarez.

**PRESIDENTE DE LA COMUNA SAN PEDRO.**

En su despacho:

De mis consideraciones:

Tengo el honor de saludarle y al mismo tiempo hacerle partícipe que debido a la proximidad de culminar mi formación académica de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, me es indispensable realizar un proyecto para mejorar el conocimiento de la natación básica en los niños de la comunidad.

Razón por el cual me dirijo ante usted para que me conceda el permiso necesario en la comunidad que usted representa, para poder cumplir con este requisito.

Por su amable atención, Me suscribo.

  
Robert Francisco Sinin Gonzabay  
C.I 092340509-6





# COMUNA "SAN PEDRO"

APROBADO CON ACUERDO MINISTERIAL No. 15 DEL 7 DE ENERO DE 1938  
SAN PEDRO-MANGLARALTO-SANTA ELENA



San Pedro, 6 de Junio de 2014.

## CERTIFICACIÓN

Por medio del presente la Comuna San Pedro CERTIFICA:

Que, el Sr. SININ GONZABAY ROBERT FRANCISCO, Con Cédula de Identidad N° 092340509-6. Egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Escuela Ciencias de la Educación, Carrera Educación Física Deportes y Recreación ha desarrollado la investigación e IMPLEMENTADO en la Comunidad de San Pedro parroquia Manglaralto del cantón Santa Elena, una **GUÍA DE EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA** en niños de 11 a 12 años, la misma que fue ejecutada desde el 03 de Marzo hasta la presente fecha.

Se expide la presente a solicitud del interesado, para los fines que crea conveniente.

Atentamente  
**"POR UNA COMUNA PROGRESISTA"**



  
Sr. Pedro Suarez Láinez  
PRESIDENTE

  
Sr. Fausto Granado Borbor  
SECRETARIO

**Dra. Gloria Salinas Aquino**

**Rectora**

**Doctora en Ciencias de la Educación  
Especialización: Literatura y Español**

**Santa Elena, 19 de enero del 2015**

## **CERTIFICACIÓN**

Yo, Dra. Gloria Salinas Aquino, Docente y Rectora DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN: LITERATURA Y ESPAÑOL, con registro Senescyt 1006-10-979993, magister en educación superior, certifica haber revisado y corregido el trabajo de Titulación previa a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación del egresado SININ GONZABAY ROBERT FRANCISCO C.I # 092340509-6 con tema **“EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA NATACIÓN BÁSICA EN LOS NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS EN LA COMUNA SAN PEDRO, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, en calidad de Gramatóloga.

Certifico el trabajo realizado, y otorgo la presente certificación al egresado para trámites pertinentes.

Particular que comunico para fines de ley.

Atentamente.



---

Dra. Gloria Salinas Aquino.

C.I# 090659097-1

Registro Senescyt # 1006-10-979993

Inicio Consultas de Institutos Educación Superior Consultas de títulos

**Consulta de Títulos Registrados**

Búsqueda por Apellidos

Búsqueda por  
Identificación (cédula/pasaporte)

Buscar

**ATENCIÓN**

"La SENESCYT emitirá certificados impresos únicamente cuando sean requeridos para uso en el extranjero o para fines judiciales. El título emitido por cualquier Universidad o Instituto de Educación Superior existente en el Ecuador no requerirá validación alguna, ni del CES ni del SENESCYT."

(Reglamento General de Aplicación a la Ley Orgánica de Educación Superior, Art. 19)

Nombre: SALINAS AQUINO GLORIA AZUCENA  
 Identificación: 0906590971  
 Nacionalidad: ECUATORIANA  
 Género: FEMENINO

Títulos de Cuarto Nivel

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
MAGISTER EN EDUCACION SUPERIOR	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-12-747366	01-06-2012	
DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION: LITERATURA Y ESPAÑOL	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-10-879983	03-03-2010	No equivalente al título de doctorado "PhD", según Resolución No. 0023-2008-TC del Tribunal Constitucional.

Títulos de Tercer Nivel

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
PROFESORA DE SEGUNDA ENSEÑANZA ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825461	15-04-2008	
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825460	15-04-2008	

Síguenos en:



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 10 de Diciembre 2014

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.  
Directora de carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.  
De: Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

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: **Robert Francisco Sinin Gonzabay** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 7% 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,

Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

Documento: ROBERT SININ TESIS FINAL.docx [D12545950]

Alrededor de 7% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 21 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 184 palabras y tiene un índice de similitud de 72% 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.

