

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a woman in a red and white dress, possibly a saint or a historical figure, standing on a white horse. Above her is a golden crown with a cross on top. To the left and right of the crown are red lions. The background of the seal is light blue and green. The text 'UNIVERSITAS CAROLINA ACAD' is visible at the top and 'SACRAMENTALENSIS INTER' at the bottom of the circular border.

**REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL
E INTRODUCCIÓN A LA PATADA
ESTILO PECHO EN JÓVENES DE
EDADES DE 10 A 18 AÑOS**

ALMA KARINA BARRIENTOS HERNÁNDEZ

Guatemala, Agosto del 2,007.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- ECTAFIDE-

**“REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA
ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS”**

Informe final de experiencia docente
Presentado al honorable consejo directivo
De la escuela de ciencias psicológicas

Por:

ALMA KARINA BARRIENTOS HERNANDEZ

Previo a optar al título de:

TÉCNICO DEPORTIVO

En el grado académico de:

CARRERA TÉCNICA

Guatemala, Agosto 2,007.

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO

Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Licenciada Loris Pérez Singer
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES
EGRESADOS

Brenda Julissa Chamám Pacay
Edgar Ramiro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 678-2007
CODIPs. 1280-2007

De Orden de impresión informe Final de EDC

31 de octubre de 2007

Estudiante
Alma Karina Barrientos Hernández
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO NOVENO (19o.) del Acta CINCUENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL SIETE (58-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de octubre de 2007, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: "REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS", de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

ALMA KARINA BARRIENTOS HERNÁNDEZ

CARNÉ No.200215017

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovani Morales Sánchez, en la parte Metodológica por la Licenciada María Regina Santos Orellana, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



r.c.c.

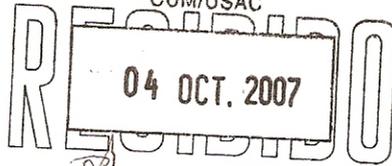


ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Firma: *[Signature]* Hora: 5:30 Registro: *678-07*

Ref. Of. Ectafide No. 212-07
INFORME FINAL -EDC-
Guatemala, 02 de octubre de 2007

Señores:
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo ante tal alto Órgano de Dirección, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, de la estudiante:

Nombre: Alma Karina Barrientos Hernández

Carné No. 200215017

Titulado: "REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS"

Asesor Técnico: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez
Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Drellana
Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes.

Atentamente,

[Signature]
Licenciada Msc. Mercedes López de B.
Coordinadora General
ECTAFIDE



C.c. Archivo
Rvb.



**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

**Ref. Of. Ectafide No. 52-2007
ICAF
INFORME FINAL DE - EDC-**

Guatemala, 11 de octubre de 2007

Licenciado:

Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinación de Extensión
ECTAFIDE.

Licenciado Peralta:

Por este medio me dirijo a Usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al Pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, la estudiante: **Alma Karina Barrientos Hernández**, carné: 200215017, titulado **"REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS"**.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del Reglamento de ECTAFIDE.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
REVISOR FINAL



C.c. Archivo
/Rv



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.678-2007
CODIPs. 897-2007

De Aprobación de Proyecto de EDC

02 de julio de 2007

Estudiante

Alma Karina Barrientos Hernández

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto **VIGESIMO SEXTO (26o.)** del Acta **TREINTA Y DOS GUIÓN DOS MIL SIETE (32-2007)** de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 22 de junio de 2007, que literalmente dice:

"VIGESIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS"**, de la carrera de, Técnico en Deportes, presentado por:

ALMA KARINA BARRIENTOS HERNÁNDEZ

CARNÉ 200215017

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez y como Asesor Metodológico a la Licenciada María Regina Santos Orellana."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



C.C.F

Guatemala, 21 de Junio del 2007.

Licenciado Luis Alberto Peralta Morales
Sub- coordinador de extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de
la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Presente.

Licenciado Peralta:

De la manera más cordial le informo que he procedido a la Asesoría Metodológica del informe final de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC- de la estudiante ALMA KARINA BARRIENTOS HERNANDEZ, carné 200215017; cuyo título se enuncia de la siguiente manera: **"REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS"**.

Para efectos del trámite administrativo, apruebo dicho trabajo por cumplir con los requisitos que establece el reglamento de elaboración de -EDC- ECTAFIDE.

Atentamente,



Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico

Guatemala, 21 de Junio del 2007.

Licenciado Luis Alberto Peralta Morales
Sub- Coordinador de extensión
Escuela de Ciencia y tecnología de
La actividad física y el deporte -ECTAFIDE-
Presente.

Licenciado Peralta:

De la manera más cordial le informo que he procedido a la Asesoría Técnica del informe final de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC- de la estudiante ALMA KARINA BARRIENTOS HERNANDEZ, carné 200215017; cuyo título se enuncia de la siguiente manera: **"REFORZAMIENTO DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA ESTILO PECHO EN JÓVENES DE EDADES DE 10 A 18 AÑOS"**.

Para efectos del trámite administrativo, apruebo dicho trabajo por cumplir con los requisitos que establece el reglamento de elaboración de -EDC- ECTAFIDE.

Atentamente,



Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Asesor Técnico

AGRADEZCO

A DIOS:

Por su misericordia, y estar conmigo siempre, mi amigo que nunca me deja y no me falla. Buscar consejos en el prudente y no desprecies ningún consejo útil. (Tobías 18-19 a).

A MIS PADRES:

Alfredo Barrientos
Maria Luisa Hernández López
Gracias, por su amor, apoyo y su comprensión incondicional que siempre me han brindado, logrando así sobrepasar obstáculos juntos.

A MIS HERMANOS:

Lidbeth, Edson, Luisa, Kelly,
Por su apoyo y amor demostrado, para lograr ser un ejemplo de lucha para ellos.

A MI SOBRINA:

Daymin Melissa por ser un rayito de luz en mi vida.

A MIS FAMILIARES:

Tío Pablo (Q.E.D.), Tía Miriam (Q.E.D.), Mamanoque, mamachila, Tío Luis Barrientos (Q.E.D.), Tío Miguel Ángel Barrientos (Q.E.D.) por apoyarme en todas las metas que me he propuesto, y estar conmigo siempre.

A MIS AMIGOS:

Paola Fernández, Nancy Barrios, Karen España, Hubert Mollinedo, Edward Godinez, Silvana de Aquino, Juan José López. Que siempre han estado conmigo cuando los he necesitado.

A LOS DOCENTES:

Dr. Carlos Álvarez, Dr. Rodolfo Rodríguez, Lic. Ronald Morales, Licda. Regina Santos, Lic. Byron González, Licda. Mercedes López. Por sus consejos y apoyo brindado en los años de mi carrera.

TABLA DE CONTENIDOS

Página

CONSEJO DIRECTIVO	
AGRADECIMIENTOS	
INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO CONCEPTUAL	
1.1. ANTECEDENTES.....	2
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	3
1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.4. ALCANCES Y LÍMITES.....	5
1.4.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO	
1.4.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL	
1.4.3. ÁMBITO POBLACIONAL	
1.4.4. ÁMBITO TEMPORAL	
2. MARCO METODOLÓGICO	
2.1. OBJETIVOS.....	5
2.1.1. GENERALES	
2.1.2. ESPECÍFICOS	
2.2. POBLACIÓN	6
2.3. FUENTE DE LA INFORMACIÓN	6
2.4. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	6
3. MARCO OPERATIVO	
3.1. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	7
3.2. TRABAJO DE CAMPO.....	7
4. MARCO TEÓRICO	
4.1. INICIACIÓN DEPORTIVA.....	8
4.2. CARACTERÍSTICAS DE LA ENSEÑANZA EN EIDADES DE 8 A 16 AÑOS	9
4.3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN.....	9
5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-	13
6. METODOLOGÍA	14
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	18
8. CONCLUSIONES	25
9. RECOMENDACIONES	26
10. BIBLIOGRAFÍA	27
11. ANEXOS	28

INTRODUCCIÓN:

La actividad física constante ofrece múltiples beneficios para el ser humano, no sólo en el aspecto físico, mental y social.

El siguiente proyecto de experiencia docente con la comunidad –EDC-, pretende desarrollar un proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas de la natación en poblaciones juveniles que asisten a las escuelas de iniciación deportiva de la Dirección General de Educación Física, -DIGEF-, jornada vespertina.

Es el comienzo de un gran camino para poder lograr difundir los aspectos técnicos correctamente de natación, fortalecer el estilo crol e introducir al alumno a la patada estilo pecho y hacerlo llegar a más alumnos a nivel nacional, ya que por generaciones no han podido practicarlo, pues se necesita de varios recursos materiales y humanos para poder practicarlo, por lo cual se hace un deporte de gran expectativa en la mayoría que lo conocen. Es nuestro deber como encargados del deporte nacional esparcirlo de la mejor manera, de modo que el deporte sea para todos.

El deporte de natación tiene como fin dar a conocer los diferentes estilos que la conforman, como lo son el estilo crol, estilo dorso, estilo pecho, estilo mariposa y lograr que conozcan por lo menos un estilo de la natación, el estilo crol, iniciar la enseñanza de la patada estilo pecho en alumnos de 10 a 18 años, de ambos sexos, lograr mejorar la condición física del alumno que asisten a la Escuela de Deportes de la Dirección General de Educación Física, a través de la práctica de la natación.

Con lo cual realizaremos una experiencia única de convivencia y aprendizaje mutuo para nuestra escuela y para la institución donde se realizará, ya que será de gran importancia en la formación profesional del egresado de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte dejando así un legado importante en la vida del alumno que practica el deporte de la natación como en la vida del estudiante de ECTAFIDE.

1. MARCO CONCEPTUAL :

1.1. ANTECEDENTES :

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I A.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época.

Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

En la era moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA). El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el río Támesis en 1869. A finales del siglo XIX, la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya sus respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.¹

En todas las actividades de experiencia docente con la comunidad se realiza un trabajo con los diferentes deportes, en este caso se utilizó el deporte de la natación donde la base fue enfocar el reforzamiento del estilo crol y la iniciación de la patada de pecho, con niños de 10 a 18 años que asisten a las instalaciones de la Dirección General de Educación Física, (DIGEF), dichos niños son alumnos regulares de los establecimientos públicos de la ciudad capital de Guatemala, algunos de estos alumnos no cuentan con una maestro de educación física en su establecimiento, por lo cual se ven en la necesidad de acudir a centros de especialización de la educación física nacional, y un porcentaje muy bajo de los alumnos asistentes son talentos deportivos, que tiene a su cargo la institución (DIGEF).

¹ Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Los alumnos asisten regularmente una vez por semana con sus respectivos establecimientos y los talentos asisten 2 y 3 veces a la semana. A dichas instalaciones deportivas asisten niños de diferentes niveles sociales y económicos, lo cual dificulta de manera el desarrollo del aprendizaje de los alumno, ya que por años el deporte de la natación a sido vista como elitista por la falta de instalaciones para su práctica, y el alto costo de su mantenimiento reducen la población que puede acceder a esta práctica.

En nuestro país se crean estos programas de educación física y deporte para fortalecer el desarrollo de la niñez y contar con un medio alternativo para el tiempo libre de los niños, ocupándose en actividades que le brindan beneficios tanto a su salud, como a su calidad de vida en un ambiente sano. En algunos de los casos los niños no conocen de una clase de educación física y conocen solamente las actividades físicas que practican por casualidad o aquellas que se realizan en sus hogares sin ser normados, provocando así un bajo desarrollo psicomotor y social de la niñez guatemalteca, induciendo así una estimulación ambigua, sin beneficios sociales, psicológicos y físicos.

Entre los *Beneficios*² mencionaremos los *sociales*: que promueven una mayor socialización, hábitos morales, etc. *Beneficios psicológicos*: este promueve un mejoramiento de la autoestima, aumento de la memoria, mayor retención de contenidos, etc. Entre los *Beneficios físicos* podremos mencionar estimulación de las habilidades y destrezas motoras, aumento del equilibrio, etc.

En esta forma no se puede reemplazar la práctica deportiva de los niños por ninguna otra actividad ya que los beneficios son extraordinarios en el desarrollo psicomotor del alumno, se debe hacer esfuerzos para lograr que esta práctica llegué a mas niños. Fomentando así en nuestro país talentos deportivos con cualidades condicionales y coordinativas en óptimas condiciones, en edades tempranas, dando una prioridad principal al dominio de los elementos técnicos - tácticos y el desarrollo paulatino y sistemático de los mismos.

Formemos la base de nuestro deporte de la natación para el mañana, promovamos el deporte sin olvidar los beneficios que el agua brinda al alumno, permitiéndole una conexión adecuada a la estructura técnica de los movimientos que en futuro puede ir desarrollando paulatinamente unido a las técnicas, emprendamos dicha obra de profundizar y perfeccionar la natación, como medio formador de vidas y construyamos un nuevo país con deporte y educación física de mejor calidad.

² Esesarte Beatriz y Cisneros Lourdes (1995).La natación para Bebes, Una propuesta de acercamiento afectivo. Material de certificación para maestros de bebes. México

1.2. JUSTIFICACIÓN:

La natación dentro del ámbito nacional, es una forma de ejercitación y mantenimiento de la forma física de la juventud y población en general, buscando a través del ejercicio físico, ciudadanos más felices y en armonía con su medio ambiente. Como deporte es un buen conjunto de elementos físicos sanos para la práctica de la juventud.

Este deporte procura la educación y formación de principios en los jóvenes, mejorando sus relaciones tanto con sus compañeros como con su comunidad. Proporciona un ambiente de recreación y relajación para los practicantes de la natación, al fortalecer el estilo crol e introducirlo a la patada estilo pecho, ya que mejora aspectos técnicos motores en incremento de la salud física y mental de los alumnos.

1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

La natación como deporte proporciona un campo de trabajo tanto de aprendizaje como de formación de valores. Con la inclusión de este deporte podremos mejorar la constitución física y técnica del alumno, manteniendo una buena concentración e interrelación de la juventud actual con su comunidad educativa.

Se utiliza la natación como un auténtico formador de nuestra sociedad dándole una visión socializadora con su medio ambiente, para mejoras físicas del país en general ya que se da en edades tempranas para alcanzar óptimos resultados. De lo cual tomaremos el reforzamiento del estilo crol, como base para la formación de valores humanos y sociales con relación a su comunidad, institución y población a la que pertenece ya que tiene la experiencia de convivir con más alumnos y poder adaptarse a las normas y reglas de la institución donde realiza la práctica de la natación, ya que también los preparamos para introducir la patada estilo pecho como parte del proceso técnico de enseñanza de la natación para alumnos y expandir la visión de la natación hasta otro nivel de aprendizaje.

1.4. ALCANCES Y LÍMITES:**1.4.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO:**

32 calle 9-10 zona 11. Ciudad de Guatemala,

1.4.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL:

Dirección General de Educación Física, D.I.G.E.F.
32 calle 9-10 zona 11. Ciudad de Guatemala.

1.4.3. ÁMBITO POBLACIONAL:

Estudiantes de escuelas primarias e institutos que asisten a la escuela de natación de la Dirección General de Educación Física de edades de 10 a 18 años, con grupos de alumnos de entre 10 y 20 cada uno, de ambos sexos.

1.4.4. ÁMBITO TEMPORAL.:

1 de Marzo al 5 de octubre del 2,005.

2. MARCO METODOLÓGICO:

2.1. OBJETIVOS:

2.1.1. GENERALES:

Reforzamiento de la técnica de crol e introducción a la patada estilo pecho.

2.1.2. ESPECÍFICOS:

A. OBJETIVOS FÍSICOS:

Mejorar la condición física del alumno a través de la práctica de la natación.

B. OBJETIVOS TÉCNICOS –TÁCTICOS:

Fortalecer el estilo crol e introducir al alumno a la patada estilo pecho.

C. OBJETIVOS TEÓRICOS:

Lograr el conocimiento de los diferentes estilos a trabajar en este proceso como lo es el estilo crol y el pecho.

2.2. POBLACIÓN:

La población atendida fueron básicamente niños y adolescentes que asistieron a la escuela de Deporte de la Dirección General de Educación Física D.I.G.E.F. Situada en 32 calle 9-10 zona 11, ciudad de Guatemala, en horario de 3:00 a 5:00 p.m., en la piscina de dicha instalación. Con alumnos de entre 10 y 18 años, con grupos de entre 15 y 25 alumnos. Encargado de escuelas de Deportes: Prof. Luis García. Encargado de la escuela de Natación: Ricardo Aldana

2.3. FUENTE DE LA INFORMACIÓN:

La información se recolectó de las siguientes fuentes:

- ❖ Biblioteca central Universidad de San Carlos de Guatemala.
- ❖ Biblioteca de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-.
- ❖ Biblioteca personal.

2.4. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

La información se recolecto a través de la investigación documental de las fuentes consultadas.

2.5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:

La información fue compilada en resúmenes y paráfrasis, para la planificación y organización de proceso de enseñanza y en las actividades realizadas.

Se utilizó fichas bibliografías para llevar un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación.

3. MARCO OPERATIVO:

3.1. RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se realizó la prueba a todos los que llegaron durante la semana programada para ésta, tomándose en cuenta a aquellos que tuvieron una participación constante. Se dividió en prueba física y técnica.

3.2. TRABAJO DE CAMPO:

✓ TEST MOTRICES:

(Ver incisos 4.3 y 7.)

- TEST 1 Del 18 al 22 de Julio.

✓ TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS:

- TEST DE COOPER (modificado) 27 A 30 DE SEPTIEMBRE.
(Ver inciso 4.)

Se verifico cuanto nadan en 10 minutos consecutivos, la meta era nadar 400 metros o más sin pausa, en estilo crol. Se tomo en cuenta la velocidad y resistencia adquirida. Se llevo a cabo el test, sólo con el grupo de extracurricular ya que este grupo trabaja toda la semana y durante todo el año escolar. Completando un amplio tiempo de trabajo.

- PRUEBA DE 15 MTS. (Técnica)
Se realizará la última semana de cada grupo.
(Ver inciso 4 y 7)

Se utilizo esta prueba para los alumnos de las escuelas e institutos que participaron en la escuela de natación de la Dirección General de Educación Física, ya que con ellos se trabajaron dos meses, por grupo. Se busco corta distancia y más técnica.

4. MARCO TEÓRICO:

4.1. INICIACIÓN DEPORTIVA:

La iniciación deportiva es todo aquel periodo en el que el niño empieza un aprendizaje de forma específica del deporte. En edades tempranas se da como un proceso de estimulación de actividades facilitadoras para posteriores prácticas deportivas siempre que tengan una buena base o repercusión en ellas. Según L. Diemm (Argentina, 1,997) “es importante para la futura capacidad del niño descubrir todo el potencial de movimiento que hay en el ser humano mediante tareas acorde con su grado de evolución individual” todo esto a través de un continuo proceso de aprendizaje mezclados con una propia auto formación.

La natación en edades tempranas contribuye para que los niños sean más saludables y presenten menos enfermedades respiratorias, así como una mejora en el sistema inmunológico, los reflejos de bloqueo respiratorio y el buceo los mantienen y dominan para lograr su adaptación al agua, así desarrollan habilidades de dominio y apropiación del medio acuático a través de las experiencias propias de cada niño que le van mostrando sus limitaciones.

Según Lulú Cisneros³ la natación en edades tempranas simplemente significa “el juego interactivo entre el niño y el agua”. Ya que en el agua provee la estimulación motriz que es muy importante, les da a los niños la posibilidad de contacto y desarrollo basado en la alegría del movimiento y el tacto.

Por que iniciarlos en edades tempranas:

- ❖ Su adaptación es más rápida al agua y es el transmisor de la vivencia acuática, recordemos que los niños nadaron por 9 meses en el vientre materno.
- ❖ Son más pequeños para la realización de los movimientos con ayuda del maestro es más fácil el manejo del menor.
- ❖ El miedo se adquiere conforme se va creciendo pues entiende con mayor claridad los riesgos que se corren en el agua.
- ❖ La natación es uno de los deportes donde se logra ejercitación total de los músculos, y con mejor esfuerzo.
- ❖ Brinda una mejor condición cardiovascular y dando una mejor resistencia.
- ❖ El agua mejora la coordinación pues prevé al niño la posibilidad de ejercitación de equilibrio, balances que favorecen su desarrollo y lo prepararan para los estilos posteriores.

³ Esesarte Beatriz y Cisneros Lourdes (1995).La natación para Bebes, Una propuesta de acercamiento afectivo. Material de certificación para maestros de bebes. México

4.2. CARACTERÍSTICAS DE LA ENSEÑANZA EN EDADES DE 10 A 18 AÑOS:

Hacia los 10 años se hace necesario que un por ciento alto de trabajo esté dedicado específicamente a la técnica, este podrá ser trabajado en segmentos por separados y en estilo completo, así como incluir en su trabajo una amplia gama de ejercicios técnicos que ayudan a eliminar los errores, desarrollan las capacidades coordinativas del niño y hacen que las clases en la piscina sean variadas y estimulantes.

Por el papel que juega la técnica en las clases de natación esta ocupará el lugar predominante luego del calentamiento en el agua. En estas edades las distancias cortas de entre 10,12.5 y 25 metros son las más recomendables para este tipo de trabajo, no está excluido que después del trabajo de resistencia básica se continúe con ejercicios para trabajos de velocidad en tramos cortos de 8, 10 y 12.5 metros, la técnica deberá ser una invariable por parte del profesor pues debemos recordar que de nada valdría hacer muy bien los movimientos técnicos cuando se nade a bajas intensidades si los niños posteriormente no pueden ejecutar los mismos movimientos de forma correcta nadando a una velocidad alta para ellos.

Las observaciones técnicas se les realizan de forma individual y también colectivamente. El profesor deberá tener habilidad y dominio para llegar a los alumnos por igual. También deberá recordar que no todos asimilan de la misma forma el contenido y por ende deberán tener paciencia y pedagogía para lograr el objetivo que es la enseñanza correcta. Cada edad y nivel deberá tener una batería específica y un trato que será para cada uno, incluyendo ejercicios que sean fáciles de asimilar, y con ello ayudar a trabajar sobre las diferentes técnicas y la complejidad de los ejercicios que se incluyan y que sean acorde a la edad de los alumnos. Recordemos que un niño de 10 años no tiene el mismo nivel técnico que un niño de 16 o 18 años.

4.3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN:

Cuando hablamos de natación nos referimos a todos los estilos que ésta enmarca como lo son estilo crol, estilo dorso, estilo mariposa, estilo pecho. Nuestro trabajo de EDC se basa en dos de ellos siendo éstos el reforzamiento del estilo crol e introducción a la patada estilo pecho en jóvenes de edades de 10 a 18 años

¿Qué es la Natación?⁴

Arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. La natación es una habilidad que debe ser aprendida. El ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta.

⁴ Enciclopedia Encarta© Microsoft Corporation
Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

ESTILO CROL:

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

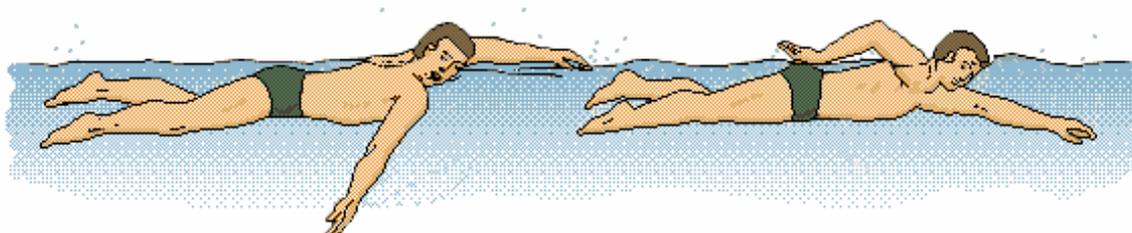
El crol es el estilo de natación más rápido, porque la posición del nadador es muy hidrodinámica. El lado del cuerpo que trabaja en cada momento es el contrario al lado por donde se respira, y el ritmo del conjunto es importante. Los socorristas utilizan una variante de este estilo, en la cual la cabeza permanece por encima del agua, con lo que se mejora la visión frontal. Las pruebas de competición pueden ser de distancias diversas.

1: Estilo Crol⁵



Cuando el brazo izquierdo sale del agua con el codo doblado, el brazo derecho comienza a empujar el agua. La cabeza apunta hacia abajo y las piernas se mueven con un movimiento de aleteo constante.

El brazo izquierdo se eleva fuera del agua con el codo apuntando hacia arriba. El brazo derecho profundiza en el agua y empuja hacia atrás.



Cuando el brazo izquierdo entra en el agua, el brazo derecho finaliza la fase vigorosa de remo. En este momento, con el hombro alejado de la cara y la cabeza

Cuando el brazo derecho sale del agua, el brazo izquierdo comienza la segunda mitad del ciclo. El nadador mete la cabeza dentro del agua, hasta que necesita respirar de nuevo, en cada ciclo.

Enciclopedia Encarta, © Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

⁵ Enciclopedia Encarta© Microsoft Corporation

Biblioteca de Consulta Microsoft © Encarta © 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

PECHO O BRAZA:

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición. El estilo braza, o de rana, es así denominado porque recuerda al movimiento natatorio de las ranas, y es un estilo bastante natural dentro de la natación recreativa. Los competidores regulan con precisión las brazadas, respetando rígidos patrones de movimiento para mejorar su rendimiento durante la competición. El estilo braza es el más lento de los estilos de competición.

PATADA ESTILO PECHO:

La patada estilo pecho produce más fuerza hidrodinámica que cualquier otro estilo. Por ello se analiza en 3 partes:

1. Movimiento hacia fuera
2. Movimiento hacia adentro
3. Movimiento de recuperación

1. MOVIMIENTO HACIA FUERA:

Cuando se recuperan las piernas, el ángulo de la horcajadura⁶ es entre 60° a 80°. Este movimiento se inicia cuando el talón va hacia fuera, tomando las rodillas como punto de apoyo, hasta que las piernas queden totalmente rectas y como con las plantas del pie se dá fuerte la parada se produce efecto hidrodinámico.

2. MOVIMIENTO HACIA ADENTRO:

El movimiento se inicia con la posición de las piernas rectas y separadas, ya que éstas se moverán hacia dentro hasta quedar juntas; en este momento la parte interna de las piernas también produce efecto hidrodinámico, pero si el movimiento se hace con velocidad máxima se puede producir mayor efecto hidrodinámico.

El estilo pecho su importancia radica en la simetría.

⁶ Horcajadura: abertura de los muslos al nacer.

ESTILO SINCRONIZADO:

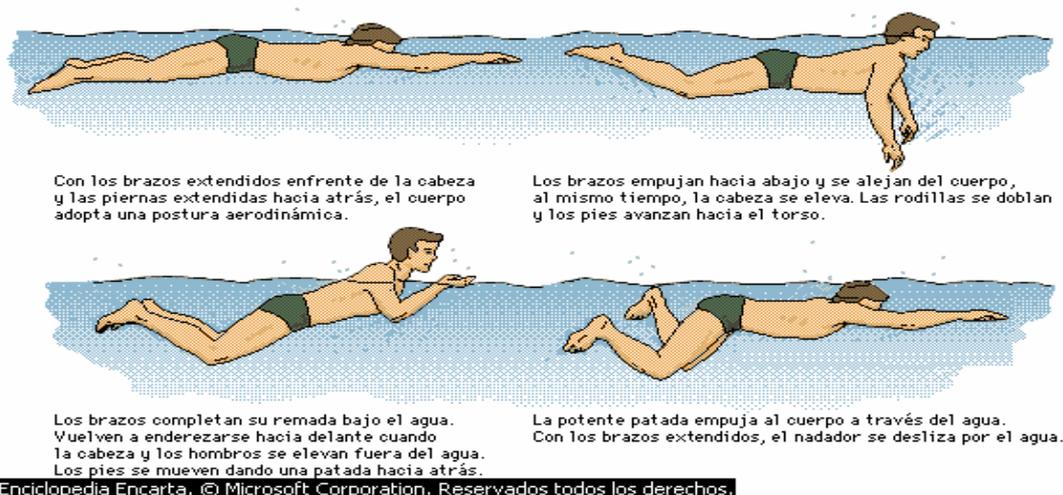
Antes de terminar la recuperación de la brazada, las piernas tienen que estar en su máxima recuperación, luego hasta empujar hacia atrás para quedar rectas, misma posición (recta) que los brazos mantienen para terminar el movimiento.

Antes de terminar el movimiento hacia dentro en la brazada la recuperación de la patada, esto es la sincronización natural del estilo.

3. MOVIMIENTO DE RECUPERACIÓN:

Al terminar el pateo las piernas están rectas, preciso instante en que la recuperación se inicia flexionando un poco las rodillas, pero fijando su posición, y llevando los talones juntos a los glúteos.

2: Estilo Pecho⁷:



Los cinco fundamentos básicos que se utilizan en la natación son:

- ❖ Flotación.
- ❖ Respiración.
- ❖ Sumersión.
- ❖ Locomoción.
- ❖ Saltos.

⁷ Enciclopedia Encarta© Microsoft Corporation
Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -E.D.C.-

La Práctica Docente con la Comunidad se realizó en la Dirección General de Educación Física, D.I.G.E.F. Ubicada en la 32 calle 9-10 zona 11. Ciudad de Guatemala. Con alumnos de escuelas primarias e institutos que asisten a la escuela de natación, de la Dirección General de Educación Física de edades de 10 a 18 años, con grupos de alumnos de entre 10 y 20 cada uno, de ambos sexos. Dando inicio a dicha práctica el día 1 de Marzo y culminándose el día 5 de octubre del 2,005. Cubriéndose un total de 300 horas de servicio a la comunidad deportiva guatemalteca. El reforzamiento e inicio de la patada estilo pecho en natación se llevó a cabo de lunes a viernes en un horario de 3:00 a 5:00 p.m. En la piscina de D.I.G.E.F.

Iniciando dicha práctica con un diagnóstico para verificar el nivel de los alumnos, partiendo de ello brindar mayor prioridad a las destrezas que se dominan menos y lograr así reforzar el estilo crol e iniciar de buena forma con el nuevo estilo (patada estilo pecho). Respetando las destrezas que los alumnos nos presentan y cumpliendo con el principio de individualización de los alumnos en el proceso de aprendizaje.

Utilizando para la práctica el siguiente material didáctico: cronómetro, silbato, gorra de natación, lentes de natación, calzoneta (traje de baño), tablas de natación, monedas de diferentes denominaciones, pataletas, bolas.

Los grupos trabajan una hora cuarenta y cinco minutos por clase, dando 10 minutos de calentamiento fuera del agua (en tierra) y 10 dentro del agua, para un trabajo de clase específico de una hora y 10 minutos para juegos y tiempo libre.

En la práctica iniciaron un total de 75 alumnos aproximadamente y concluyeron un total de 30 alumnos. Los grupos que asisten lo hacen una vez por semana, se distribuye a los alumnos en tres grupos de trabajo, los cuales son: avanzados, intermedios y principiantes. Los grupos son mixtos.

A los alumnos se les explicó las normas de seguridad dentro de las instalaciones deportivas (piscina) el primer día de práctica, para evitar posibles problemas como caídas, resbalones, y golpes serios. Se dieron instrucciones sobre los elementos con los que debían contar previo a recibir la clase de natación siendo estos: calzoneta (traje de baño), lentes (si es posible), gorra de natación para las niñas, una toalla grande.

Durante la práctica se realizaron tres tipos de evaluaciones: técnica, resistencia y evaluación final. Dichas evaluaciones fueron distribuidas en el proceso de práctica entre los meses de julio y septiembre, donde ya se tenía una buena base de trabajo para empezar a verificar si se estaban alcanzando los objetivos propuestos al inicio, permitiendo ver el alcance de las destrezas de los alumnos.

Se realizaron reuniones cada inicio de mes para organización y planificación dentro del grupo de estudiantes de EPS y EDC. Se hace entrega del informe y de la planificación mensual a la Coordinación de Extensión –ECTAFIDE- donde se informaba del proceso metodológico que se llevaba a cabo.

6. METODOLOGÍA:

Los métodos de enseñanza utilizados fueron:

- Método de global.
- Método de analítico.

Se utilizaron diferentes métodos y estilos de enseñanza a partir de un modelo alternativo asumido para llevar a cabo de una manera sistemática y científica la aplicación del Programa de Enseñanza para el grupo de la natación, que asistió a la Dirección General de Educación Física.

APLICACIÓN DE LOS MODELOS ALTERNATIVOS DE INICIACIÓN⁸:

Las formas alternativas de enseñanza - iniciación que existe actualmente en el contexto deportivo universal no surgieron de la nada, sino que provienen de planteamientos, ideas y prácticas anteriores. Muchas de ellas nacieron de los trabajos realizados en la Europa de los años 60, que permitieron la aparición posterior de los actuales modelos de iniciación. Así por ejemplo, distintas tradiciones deportivas y pedagógicas como la alemana, la francesa, la británica, la española, han influido en el panorama contemporáneo.

Los dos tipos de modelos utilizados en la iniciación de la enseñanza de la natación durante la experiencia docente con la comunidad -EDC- son:

- **LOS MODELOS VERTICALES:** Al trabajar ejercicios de intensidad ascendente.
- **LOS MODELOS HORIZONTALES:** Se utiliza para la iniciación de los ejercicios técnicos.

La dirección del trabajo desde su inicio fue de reforzamiento del estilo crol creando una base aeróbica para luego iniciarse con el nuevo estilo que consintió en la patada de estilo pecho. Que fue utilizada en su inicio como parte del periodo de descanso durante la clase de natación.

Con la utilización de estos modelos se favoreció la enseñanza de la patada estilo pecho y concluir con una buena forma aeróbica en el estilo crol. Logrando que los alumnos no se limiten a un ejercicio y mecanicen sus movimientos se recurrió al trabajo alterno entre cada modelo (horizontal- Vertical, y viceversa). El modelo estructural representado por Blázquez (1986) y Lasierra y Lavega (1993) sirvió para la estructuración de la clase de natación y ayudaron a la enseñanza por medio de juegos y la creación de acciones reales de competencia, fomentando la participación de mente y cuerpo dando al alumno las posibilidades de elegir.

⁸ Lloret, Mario. (2001), Natación Terapéutica. Editorial Paidotribo. 4ta edición Colección Medicina Deportiva. España

Logrando que la estrategia usada fomentara la creatividad y la toma de decisiones por parte del alumno. El modelo horizontal estuvo representado, en el contexto español, por los trabajos de Devís y Peiró (1992, 1995) y la iniciación no se dirige sólo a los juegos (espacio común y participación simultánea) y entre estos se puede mencionar ejercicios técnicos como la patada estilo crol con ayuda de tabla, crol en la orilla de la piscina. Que se desarrollaron en la enseñanza de la natación.

La natación es un deporte individual pero eso no quiere decir que el alumno debe estar siempre solo o aislado de los demás al contrario se le debe propiciar un ambiente donde pueda interactuar con más alumnos. Durante la práctica docente con la comunidad -EDC- Se mantuvo al grupo de alumnos con mucha interacción pues se utilizó formaciones de hileras, filas, ejercicios en parejas, tríos, ayudando así a la comunicación y la fomentación de los lazos de amistad.

En tal sentido se aprecian diferentes métodos y estilos de enseñanza, por ejemplo algunos autores como Lasierra (1987), López (2000), entre otros, consideran al establecer la estrategia para la enseñanza de la preparación técnico-táctica, dos métodos fundamentales de trabajo:

- **MÉTODO ANALÍTICO:** Mejora la mecánica de los gestos técnicos y su automatización, facilita la iniciación del aprendizaje. Pues facilita la enseñanza de ejercicios por separado ejemplo: patada, brazada.
- **MÉTODO GLOBAL:** Utiliza las situaciones reales de juego, potencia la posibilidad y capacidad de resolver los problemas, favorece las relaciones colectivas. Se utilizó este método para realizar ejercicios completos, ejemplo de ello: la unión de los 3 tiempos de la patada estilo pecho, unificando al final el movimiento.

Lasierra (1987), López (2000), coincidieron en que el entrenamiento de la técnica mediante tareas analíticas se caracterizaba por las siguientes directrices y en la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- aplicando estas tareas en el deporte de la natación se observó de igual forma que:

- Los alumnos no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de competencia. Tomando en cuenta lo anteriormente dicho se planificaron competencias para enfrentar al alumno a la realidad competitiva.
- Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión a los alumnos; por tanto cabe la posibilidad de que los alumnos, estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro en las competencias.
- Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- Es monótono para los alumnos y consideramos necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos y las chicas tengan un alto nivel de motivación y estén ilusionados por entrenar y competir.

Refiriéndose al entrenamiento de la táctica, Durán y Lasierra (1987), Devís y Peiró (1992), Zaragoza (1992), Junoy (1997), coinciden fundamentalmente en que este se basa en solucionar tareas globales donde los alumnos tengan que resolver situaciones y problemas planteados en competencias que impiden cumplir el objetivo previsto. Por lo antes mencionado se trabajaron mini-competencias, (cada grupo en su horario). Y al finalizar la Experiencia Docente con la comunidad - EDC - se organizó un festival de clausura que su finalidad era la competencia entre el total de alumnos de los diferentes horarios.

Una vez que los alumnos comprendieron la esencia de la natación en el contexto global, el maestro fue introduciendo los diferentes elementos técnicos para que los pudieran aplicar en situaciones de competencia. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica. Son muchos los partidarios de esta propuesta, en la Experiencia Docente con la comunidad - EDC – se buscó un balance para trabajar con ambos contextos, el modelo global se utilizó para reforzar el estilo crol y el método analítico para la introducción de la patada estilo pecho.

Los medios utilizados para lograr el reforzamiento del estilo crol y la iniciación de la patada estilo pecho fueron los siguientes:

- **EJERCICIOS TÉCNICOS:** Son aquellos donde se aplicó la habilidad natatoria al ejecutar los ejercicios.
- **EJERCICIOS TÁCTICOS:** Son aquellos donde se aplica un sistema o método determinado con alguna exigencia.
- **TRABAJO INDIVIDUAL:** Trabajos realizados por cada alumno con ayuda de medios auxiliares o sin ayuda.
- **TRABAJO EN PAREJAS:** Con formaciones donde se apoya dos alumnos entre sí ejemplo de ejercicios realizados: flotación ventral con ayuda.
- **TRABAJO GRUPAL:** Se utilizó para realizar ejercicios, con participaron de más de 4 alumnos ejemplo de ellos: Estrella ventral (flotación ventral alumnos agarrados de las manos formando un círculo).
- **EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS:** Aquellos que se realizan fuera del agua, ejemplo de ello las explicaciones de patada de pecho en la orilla de la piscina. Calentamiento fuera de la piscina

Se utilizarán los métodos de entrenamiento en natación para mejorar el aprendizaje, con algunas modificaciones para cada edad a trabajar. Este planteamiento de iniciar la natación por el aspecto táctico, a juicio de los autores antes mencionados, ofrece unos valores considerables, ellos son los siguientes⁹:

- El entorno de aprendizaje de los alumnos es el mismo en donde se desarrolla la acción de competencia, por tanto existe una clara transferencia. Tomando

⁹Jiménez, C (2001).

Schmitt Patrick. Nadar del descubrimiento al alto nivel

en cuenta lo anteriormente dicho se planificaron competencias para enfrentar al alumno a la realidad competitiva.

- El entrenador "cede" a los alumnos en gran medida el bloque de tomas de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir. Se les proporciono a los alumnos la libertad de competir en el estilo que mas les gustara.
- Existe un alto nivel de motivación en los alumnos puesto que las actividades que realizan son individuales y la competencia es un elemento indispensable en el desarrollo de dichas actividades. Para mantener motivados a los alumnos se realizaron mini competencias para los alumnos en sus propios horarios.

Sobre el particular algunos autores se han referido utilizando el término de estrategias de trabajo para el proceso de enseñanza aprendizaje, expresando que el proceso de enseñanza aprendizaje en la natación, puede estar contemplado en determinadas direcciones estratégicas desde el punto de vista metodológico, con ello coincide Jiménez, C ¹⁰, al establecer tres direcciones estratégicas fundamentales las cuales son las siguientes:

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APLICADOS A LA NATACIÓN:

Enseñanza de la técnica	Enseñanza de la táctica	Enseñanza técnico-táctico
<ul style="list-style-type: none"> • Tareas analíticas: • Ejercicios analíticas: patada crol, brazada crol, patada pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas globales: • Ejercicios globales: Crol 10 metros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas analíticas y globales: • Ejercicios analíticos y globales: coordinación brazada – respiración crol.

El planteamiento de entrenamiento técnico-táctico, se considero importantes tanto al inicio de la enseñanza de la natación, con un planteamiento técnico, como con un planteamiento táctico, por este motivo la enseñanza aglutino los dos bloques el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se partió de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro. El trabajo técnico-táctico, en resumen, ambos reúnen las características positivas siguientes:

Las tareas analíticas	Las tareas globales
<ul style="list-style-type: none"> • Mejoran la mecánica de los gestos técnicos. • Aumentan los porcentajes de acierto. • Facilitan la iniciación del aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizan situaciones reales. • Potencian la capacidad y posibilidad de resolver los problemas. • Favorecen las relaciones colectivas.

¹⁰ Jiménez, C (2001).

Schmitt Patrick. Nadar del descubrimiento al alto nivel

7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: PARÁMETROS DE EVALUACIÓN:

1. **BM = MUY BUENO:** Se dio esta calificación cuando el ejercicio se realiza a la perfección.
2. **B = BUENO:** Se dio esta calificación cuando el ejercicio se realiza con algún error o deficiencia.
3. **NA = NECESITA AYUDA:** Se dio esta calificación cuando no se puede ejecutar el ejercicio, por falta de seguridad, o por desconocimiento de la técnica.

OBJETIVOS DE LA FORMACION BÁSICA:

El desarrollo de las cualidades básicas está encaminado a lograr dos objetivos fundamentales que son:

1. Seguridad en el agua.
2. Capacidad de nado.

SEGURIDAD EN EL AGUA:

Conformada por las cualidades de:

- ✓ Salto.
- ✓ Sumersión.
- ✓ Respiración.

CAPACIDAD DE NADO:

Conformado por las cualidades de:

- ✓ Flotación.
- ✓ Locomoción.

FLOTACIÓN¹¹:

Es el paso decisivo entre nadar y nadar correctamente, es logrado cuando los principiantes de natación se empujan de la pared en el agua y colocándose en posición horizontal pueden flotar. Con esto han adquirido los principiantes las condiciones de poder mover sus extremidades para lograr un desplazamiento en el agua. Principalmente el alumno debe aprender a tomar la posición horizontal en el agua y también a balancear su cuerpo. Para aprender correctamente la postura en la flotación ventral y dorsal, esto exige que el cuerpo esté estirado desde la cabeza hasta la punta de los pies, brazos arriba, manos abiertas y los dedos ligeramente unidos, la cabeza esté entre los antebrazos, piernas unidas y extendidas.

La flotación está presente en la formación completa del nadador, inclusive en el entreno deportivo su significado central como la base fundamental para el aprendizaje de las técnicas de nado así como la arrancada y las vueltas.

¹¹ Dr. Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación Especialización. Instituto Manuel Fajardo. Cuba. FINA Reglamento de natación 1981 – 1984.

TIPOS DE FLOTACIÓN VENTRAL Y DORSAL:

FLOTACIÓN VENTRAL:

- ✓ AVIONCITO 10 SEG.
- ✓ MEDUSA 10 SEG.
- ✓ FLECHA 1 M.

FLOTACIÓN DORSAL:

- ✓ AVIÓN 10 O MAS SEG.
- ✓ CRUZ 10 O MAS SEG.

PERRITO 10 METROS.

RESPIRACIÓN¹²:

Para el alcance de buenos rendimientos tiene un gran significado la respiración, útil en todas las disciplinas deportivas. Esta será particularmente en las disciplinas deportivas donde se exige de la resistencia. Esta importancia se da a través de la elevada actividad del metabolismo y por la presión que ejerce el agua sobre el cuerpo, la cual tiene que vencer cada vez que inspira, así como también el espirar donde el agua le hace resistencia en la boca. Solamente una técnica automatizada de respiración nos dará la garantía de que los movimientos cíclicos de las diferentes técnicas de nado logren una distancia determinada con un ritmo óptimo de movimientos. Para lograr este proceso se debe iniciar desde las primeras clases con observación de la respiración.

Sobre la base de condiciones específicas el nadador que ejercita su deporte debe realizar la inspiración a través de la boca, por encontrarse con la cara a cada momento en el agua pudiendo entrarle agua en la respiración a través de la cavidad nasal (nariz) lo que interrumpe el ritmo respiratorio y también la coordinación del movimiento.

La espiración se realiza por la boca y por la nariz. A través de esto se desprenderá el agua que penetre en las fosas nasales. En la formación básica se practicará primeramente la espiración constante, esto sucederá a través de un soplo fuerte del aire contra objetos (pelotas, objetos flotantes), sobre el agua y bajo la superficie de esta.

TIPOS DE RESPIRACIÓN:

- ✓ BURBUJAS POR LA BOCA
- ✓ BURBUJAS POR LA NARIZ
- ✓ RESPIRACIÓN POR BOCA Y NARIZ
- ✓ RESP. BILATERAL CON TABLA

¹² Dr. Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación Especialización. Instituto Manuel Fajardo. Cuba. FINA Reglamento de natación 1981 – 1984.

SUMERSIÓN¹³:

Para la conducta segura de las personas en el agua, representa la sumersión una consecución significativa. La persona que ha aprendido a moverse voluntariamente bajo el agua, a orientarse o deslizarse, tendrá una conducta considerable que cuando se entra involuntariamente al agua.

Las formas de los ejercicios son de colocación conjunta, dándoseles estímulos concretos, el cual conduce al vencimiento de reacciones incondicionadas que a través de exigencias sistemáticas se formarán los reflejos condicionados lo cual voluntariamente podrá funcionar para una mantención larga bajo el agua. En el continuo desarrollo de la cualidad básica de sumersión aprende el alumno a moverse bajo el agua a orientarse, a buscar objetos en el fondo y a transportarse, se debe estar consiente de la fuerza de empuje del agua, ya que le costara moverse a cierta profundidad del agua.

TIPOS DE SUMERSIÓN:

- ✓ TOCAR EL FONDO CON MANOS.
- ✓ PERMANECER MÁS DE 10 SEG.
- ✓ DESPLAZAR 3 METROS.

LOCOMOCIÓN:

Por el contrario de los movimientos propios del hombre en la tierra, los cuales se realizan fundamentalmente a través de las extremidades inferiores, si estos movimientos se realizan en el desplazamiento en el agua a través de los brazos y las piernas donde los brazos realizan la mayor propulsión en casi todas las técnicas de nado. Además las condiciones físicas del agua son diferentes que en la tierra.

En la actualidad se han establecido en la natación deportiva cuatro formas de locomoción las cuales se designan como técnicas de nado deportivo: nado libre, nado espalda, nado pecho, nado delfín o mariposa. Se inicia con la enseñanza de movimientos de piernas, después el movimiento de brazos y por último la coordinación de los movimientos de piernas y brazos. Aprendiendo movimientos alternos de las piernas y brazos en posición ventral y dorsal para desplazar el cuerpo en el agua sin pausas. Para lograr desplazarse una distancia entre 20 y 25 m.

TIPOS DE LOCOMOCIÓN:

- ✓ PATADA CROL 10 M. CON TABLA.
- ✓ PATADA DORSO 5 M. CON TABLA.
- ✓ BRAZADA CROL CON TABLA 10 M.
- ✓ CROL COMPLETO 15 METROS.
- ✓ PATADA DORSO 5 METROS.

¹³ Dr. Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación Especialización. Instituto Manuel Fajardo. Cuba. FINA Reglamento de natación 1981 – 1984.

SALTOS¹⁴:

Para el logro de la seguridad en el agua tiene una gran importancia los saltos al agua. Ellos exigen la formación de las cualidades del carácter como la fuerza decisiva, el convencimiento propio y el valor, y deja tomar conciencia de las sensaciones, las cuales actúan sobre el cuerpo humano, cuando de repente se salta de una determinada altura de la superficie del agua. En este proceso actuarán en él la fuerza de fricción, la resistencia del agua, la presión del agua y la fuerza de empuje.

Los primeros saltos deben realizarse con los pies desde el borde, de frente y con poca profundidad del agua, a la cadera o hasta el pecho. Estos saltos de frente representan una variante de los ejercicios realizados en tierra, como hábito motor básico que se realizan en el tercer año de vida del niño. Para todos los saltos especialmente en aguas profundas se garantizará a través de los maestros, una gran seguridad a todos los alumnos. Una vez logrado el desarrollo de la cualidad de salto podremos ver alumnos más alegres y con mucha emoción por los logros obtenidos.

TIPOS DE SALTOS:

POSICIÓN SENTADO:

- ✓ POSICIÓN INCADO.

POSICIÓN DE PIE:

- ✓ SALTO DE SOLDADITO.
- ✓ SALTO DE PAYASITO.

¹⁴ Dr. Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación Especialización. Instituto Manuel Fajardo. Cuba. FINA Reglamento de natación 1981 – 1984.

EVALUACIÓN NIVEL PRINCIPIANTES:¹⁵

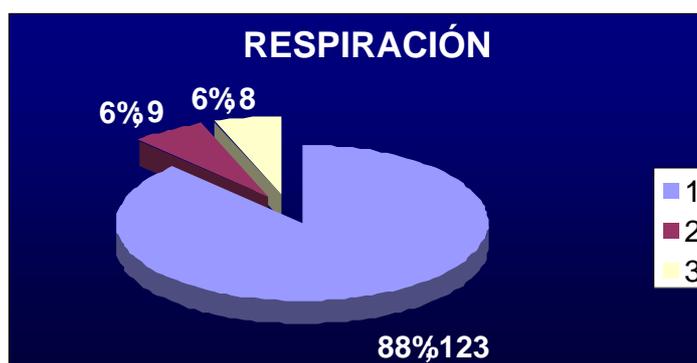
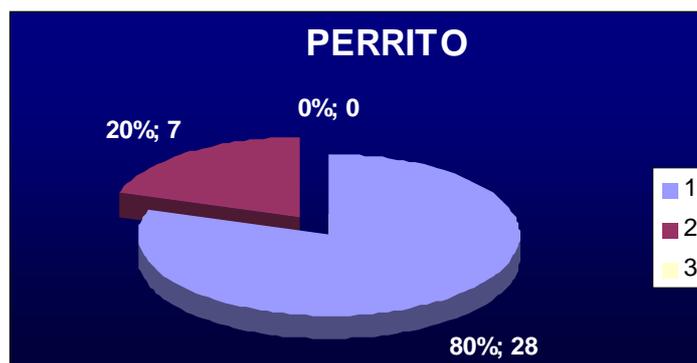
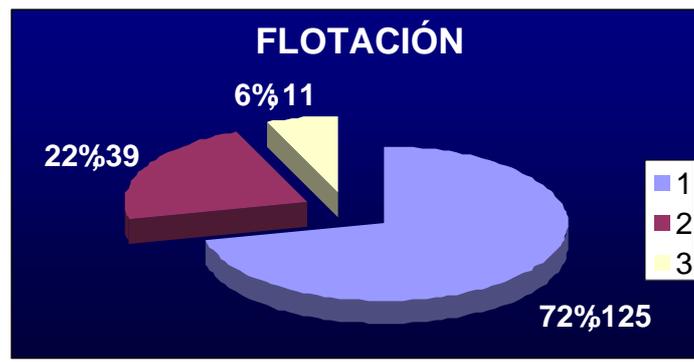
FECHA:	19 al 23 de Septiembre 2005			
MAESTRA:	Alma Karina Barrientos Hernández.			
RESULTADOS DE LOS ASPECTOS DE EVALUACION:				
FLOTACIÓN:		MB	B	NA
FLOTACIÓN VENTRAL:				
	AVIONCITO 10 SEG.	25	8	2
	MEDUSA 10 SEG.	25	8	2
	FLECHA 1 M.	29	4	2
FLOTACIÓN DORSAL:				
	AVIÓN 10 O MAS SEG.	23	10	2
	CRUZ 10 O MAS SEG.	23	9	3
RESULTADOS:		125	39	11
PERRITO 10 METROS.		MB	B	NA
RESULTADOS:		28	7	0
RESPIRACIÓN:		MB	B	NA
	BURBUJAS POR LA BOCA	33	2	0
	BURBUJAS POR LA NARIZ	32	2	1
	RESPIRACIÓN POR BOCA Y NARIZ	31	3	1
	RESP. BILATERAL CON TABLA:	27	2	6
RESULTADOS:		123	9	8
SUMERSIÓN:		MB	B	NA
	TOCAR EL FONDO CON MANOS	24	6	5
	PERMANECER MÁS DE 10 SEG.	25	6	4
	DESPLAZAR 3 METROS.	25	5	5
RESULTADOS:		74	17	14
LOCOMOCIÓN:		MB	B	NA
	PATADA CROL 10 M. CON TABLA.	27	6	2
	PATADA DORSO 5 M. CON TABLA.	20	10	5
	BRAZADA CROL CON TABLA 10 M.	23	8	4
	CROL COMPLETO 15 METROS.	22	9	4
	PATADA DORSO 5 METROS.	17	12	6
RESULTADOS:		109	45	15
SALTOS:		MB	B	NA
	POSICIÓN SENTADO	26	6	3
	POSICIÓN INCADO	27	4	4
	POSICIÓN DE PIE.	27	4	4
	SALTO DE SOLDADITO	28	4	3
	SALTO DE PAYASITO	27	5	3
RESULTADOS:		135	23	17

BM = MUY BUENO
 B = BUENO
 NA = NECESITA AYUDA

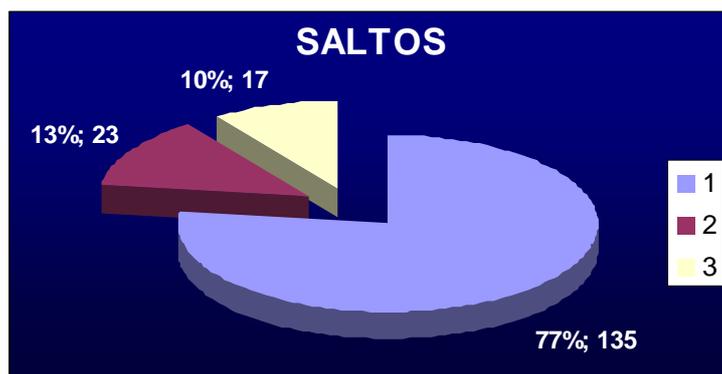
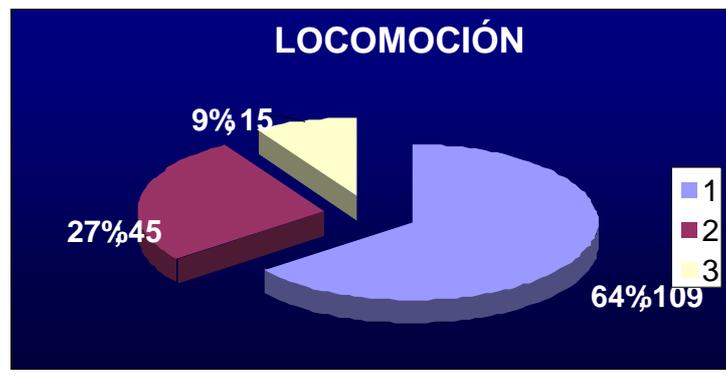
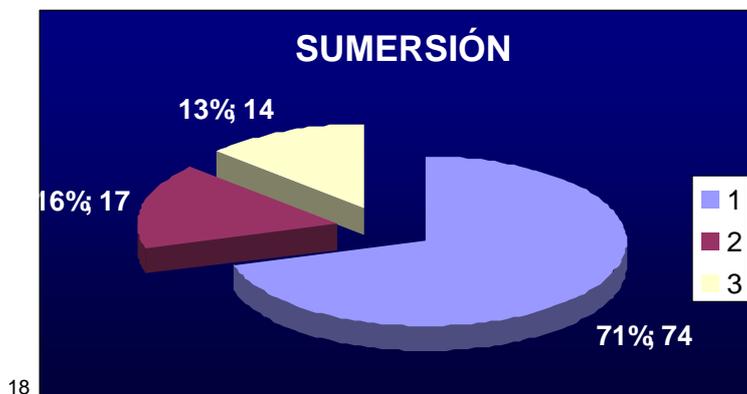
¹⁵ Manual de estudios de natación Especialización. Dr. Jorge Brancacho Gic. Prof. del departamento de deportes acuáticos. Instituto Manuel Fajardo. Cuba.

GRÁFICAS DE RESULTADOS:¹⁷

MB	1
B	2
NA	3



¹⁷ Manual de estudios de natación Especialización. Dr. Jorge Brancacho Gic. Prof. del departamento de deportes acuáticos. Instituto Manuel Fajardo. Cuba.



¹⁸ Manual de estudios de natación Especialización. Dr. Jorge Brancacho Gic. Prof. del departamento de deportes acuáticos. Instituto Manuel Fajardo. Cuba.

8. CONCLUSIONES:

- ❖ Se logró la concientización de alumnos y padres de familia acerca de la importancia de la práctica deportiva y los beneficios físicos que ésta proporciona a su calidad de vida.

- ❖ Se incrementaron las habilidades técnicas de los alumnos en ambos estilos, con lo cual podemos indicar que la metodología tuvo un efecto positivo para alcanzar los objetivos.

- ❖ Se alcanzó una asistencia de alumnos en un 80 % a la clase de natación, donde se dieron a conocer los estilos crol y la patada de pecho. Provocando así una secuencia metodológica adecuada tomando en cuenta los recursos de la comunidad estudiantil con la que se trabajó.

- ❖ Las evaluaciones demuestran un avance significativo en las habilidades básicas de la natación, pues la base de la Experiencia Docente con la Comunidad - EDC- era puramente reforzamiento del estilo crol y la iniciación de la patada de pecho.

9. RECOMENDACIONES:

- ❖ Que las instituciones públicas de nuestro país fomenten la práctica de la natación por lo menos dos o tres veces por semana para lograr mejores resultados en el proceso de enseñanza – aprendizaje, el cual debiese iniciarse en edades tempranas (3-4 años). Dando continuidad a dicho proceso hasta terminada la primaria que oscila entre los 13 y 14 años para que en edades después de éstas, se trabaje con los alumnos un proceso más técnico y de entrenamiento.

- ❖ Que las instituciones públicas de nuestro país se interesen más por la infraestructura ya que está muy deteriorada y no contamos con instalaciones adecuadas para poder realizar un proceso de iniciación deportiva con niños de edades tempranas.

- ❖ Que la universidad siga promoviendo la realización de la práctica con la comunidad para concientizar a los alumnos y enfrentarlos de alguna forma a la realidad guatemalteca.

- ❖ Que ECTAFIDE tome como base dichos trabajos, para mantener las relaciones con las instituciones del deporte nacional y de esa forma darse a conocer a nivel nacional en el área deportiva, como entidad de servicios comunitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

10. BIBLIOGRAFÍA:

1. Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación. Especialización. Prof. del departamento de deportes acuáticos. Instituto Manuel Fajardo. Cuba.
2. Counsilman, James E. (1990). La Natación. Ciencia y técnica para la preparación de campeones. Editorial Hispano Europea. 6ta Edición. Colección Herakles. Barcelona, España.
3. Enciclopedia Encarta Microsoft Corporation. (2005). Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
4. Escuelas Superiores de Cuba. Natación. Programa de adiestramiento, documento de recopilación.
5. Esesarte Beatriz y Cisneros Lourdes (1995). La natación para Bebés, Una propuesta de acercamiento afectivo. Material de certificación para maestros de bebés. México.
6. Hayashi Chisato (J.O.C.V) (1990). Como nadar más rápido. Recopilación. Técnica de natación, Documento. Guatemala. Guatemala.
7. Katz, Jane. (1995). Natación para Todos. 6ta Edición, España.
8. Lloret, Mario. (2001), Natación Terapéutica. Editorial Paidotribo. 4ta edición Colección Medicina Deportiva. España.
9. Pinyol Carles Jardí. (2001). Jugar en el agua Actividades acuáticas infantiles Editorial paidotribo. Primera edición. Barcelona, España.
10. Schmitt Patrick. (1996). Nadar del descubrimiento al alto nivel. Editorial hispano Europeo. Colección Heracles. Barcelona. España
11. FINA Reglamento de natación 1981 – 1984.
12. <http://www.efdeportes.com/>
13. <http://www.elergonomista.com/Natación.htm>.
14. [http://www.emagister.com/tutorial/ Natación](http://www.emagister.com/tutorial/Natación).
15. [http://www. Google. com](http://www.Google.com). “Natación”.
16. [http://www.html.rincondelvago.com/ Natación](http://www.html.rincondelvago.com/Natación).

11. ANEXOS:

PLANIFICACIÓN GRÁFICA Y ESCRITA

- ❖ Cada etapa será un período de clase con un objetivo a alcanzar en cada una de ellas, para el estilo crol:

División del estilo crol en etapas y fechas de trabajo para cada una:

- ❖ 1ra. Etapa:
Adaptación e iniciación de la flotación. 1 al 4 de Marzo.
- ❖ 2da. Etapa:
Flotación y locomoción 7 al 11 marzo.
- ❖ 3ra. Etapa:
Locomoción (patada brazada crol)
Coordinación crol 14 al 18 Marzo.
- ❖ 4ta. Etapa:
Feriado de semana santa
No hubo clases. 21 al 25 de Marzo
- ❖ 5ta. Etapa:
Coordinación crol completo 28 marzo al 1 Abril.
- ❖ 6ta. Etapa:
Corrección crol 4 a 8 de Abril.

- ❖ Observaciones:

El primer bimestre lo dividimos en seis etapas, ya que a la fecha de inicio de la práctica ya se había trabajado un mes de clase.

Reforzamiento de crol por etapas:

Fundamentos básicos	1ra.	2da.	3ra.	4ta.	5ta.	6ta.
Adaptación						
Flotación						
Locomoción: patada crol.						
Locomoción: brazada crol.						
Sumersión Salidas y llegadas						
Respiración						
Coordinación de los movimientos de locomoción						
Saltos						
Mejoramiento técnica						
Corrección de errores del estilo						
Repaso general						
Evaluación del estilo.						

Enseñanza del estilo pecho dividido por etapas y fechas aproximadas de trabajo:

- ❖ 1ra. Etapa:
Ejecución del movimiento de la patada estilo
Pecho fuera del agua con o sin ayuda del maestro
1 al 4 de Marzo.

- ❖ 2da. Etapa:
Posición de piernas en la patada estilo pecho
7 al 11 marzo.

- ❖ 3ra. Etapa:
Patada pecho con ayuda de medios auxiliares (Tabla). 14 al 18 Marzo.

- ❖ 4ta. Etapa:
Feriado de semana santa
No hubo clases. 21 al 25 de Marzo

- ❖ 5ta. Etapa:
Coordinación patada pecho con o sin
ayuda de medios auxiliares 28 marzo al 1 Abril.

- ❖ 6ta. Etapa:
Corrección patada de pecho 4 a 8 de Abril.

- ❖ Observaciones:

El primer bimestre lo dividimos en seis etapas, pues a la fecha de inicio de la práctica ya se había trabajado un mes de clase.

ENSEÑANZA DE LA PATADA DE PECHO POR ETAPAS:

	1ra.	2da.	3ra.	4ta.	5ta.	6ta.
Ejecución del movimiento fuera del agua con y sin ayuda del maestro						
Posición de piernas						
Posición de brazos						
Patada de pecho con ayuda del maestro cúbito ventral y cúbito dorsal						
Patada de pecho con medios auxiliares						
Patada de pecho con ayuda de tabla						
Patada de pecho cara adentro con ayuda de medios auxiliares						
Patada de pecho coordinando tres patadas y una resp.						
Coordinación un patada una respiración, con ayuda de medios auxiliares.						
Patada de pecho sin ayuda, en flecha.						
Patada de pecho en flecha desplazar 5 metro. Sin ayuda						
Evaluación de la patada de pecho						

No. ALUMNOS:

- ❖ Los grupos de alumnos pertenecen a las escuelas e institutos asistentes a la Escuela de Natación de la Dirección General de Educación Física. Los cuales asisten una vez por semana, recibiendo una clase de una hora con treinta minutos (90 min.)
- ❖ Son alumnos principiantes en la natación.
- ❖ De 10 a 20 niños por grupo.
- ❖ Grupos mixtos.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA:**FECHA DE INICIO:**

1 de marzo del 2005.

FECHA DE CULMINACIÓN:

6 de octubre del 2005.

HORARIO:

De 15:00 a 17:00 horas

DÍAS:

De lunes a Viernes.

CANTIDAD DE SEMANAS:

30 semanas

CANTIDAD DE DÍAS:

150 días

PERÍODO PREPARATORIO:

No. SEMANAS (FECHA):

18 semanas Del 1 de Marzo al 13 de Julio.

TOTAL DE DÍAS:

90 Días

TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

10,800 min.

PERIODO COMPETITIVO:

No. SEMANAS (FECHA):

Semanas: 14 de Julio al 23 de Agosto.

TOTAL DE DÍAS:

30 Días.

TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

3,600 min.

PERIODO DE TRÁNSITO:

No. SEMANAS (FECHA):

Semanas: del 24 de Agosto al 5 de Octubre.

TOTAL DE DÍAS:

30 Días.

TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

3.600 min.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO EN CADA TIPO DE PREPARACIÓN:**PERÍODO PREPARATORIO:**

-No. SEMANAS (FECHA):

Semanas: 1 Marzo al 18 Abril.

-TOTAL DE DÍAS:

30 Días.

-TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

3,600 min.

PERÍODO COMPETITIVO:

-No. SEMANAS (FECHA):

9 semanas: Del 19 de Abril al 21 de Junio.

-TOTAL DE DÍAS:

45 días.

-TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

5,400 min.

PREPARACIÓN DE LA OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA:

-No. SEMANAS (FECHA):

9 semanas: del 22 de junio al 25 de Agosto.

-TOTAL DE DÍAS:

45 Días.

-TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

5,400 min.

PREPARACIÓN DE ESTABILIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA:

-No. SEMANAS (FECHA):

Semanas: del 26 de Agosto al 5 de Octubre.

-TOTAL DE DÍAS:

30 Días.

-TIEMPO A TRABAJAR EN MINUTOS:

5,400 min.

VOLUMEN DE TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN:**PREPARACIÓN GENERAL:****VOLUMEN EN MINUTOS**

PFG.	80%	4320 MIN.
PFE.	10%	540 MIN.
PTT.	5%	270 MIN.
PT.	5%	270 MIN.

TOTAL: 5400 MIN.

PREPARACIÓN ESPECIAL:**VOLUMEN EN MINUTOS**

PFG.	30 %	1620 MIN.
PFE.	50%	2700 MIN.
PTT.	10 %	540 MIN.
PT.	10%	540 MIN.

TOTAL: 5400MIN.

PREPARACIÓN DE LA OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA:**VOLUMEN EN MINUTOS**

PFG.	20 %	720 MIN.
PFE.	50%	1800 MIN.
PTT.	20 %	720 MIN.
PT.	10%	360 MIN.

TOTAL: 3600MIN.

PREPARACIÓN DE ESTABILIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA:

		VOLUMEN EN MINUTOS
PFG.	35 %	1260 MIN.
PFE.	45%	1620 MIN.
PTT.	10 %	360 MIN.
PT.	10%	360 MIN.

TOTAL: 3600MIN.

REQUISITOS MÍNIMOS:**MATERIALES:**

- ✓ Piscinas
- ✓ Alumnos (mínimos 10)
- ✓ Tablas de natación
- ✓ Boyas
- ✓ Pataletas

ARTÍCULOS PERSONALES PARA LOS ALUMNOS ASISTENTES A LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN:

- ✓ Tener de 8 a 13 años
- ✓ Estar inscrito en la escuela de deportes
- ✓ Tener carné de D.I.G.E.F.
- ✓ Llevar traje de baño
- ✓ Lentes (si es posible)
- ✓ Toalla mediana
- ✓ Gorra de natación (mujeres)