

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man on horseback, holding a staff. Above him is a crown. To the left and right are lions and other heraldic symbols. The text around the border reads "ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER ETERRAS ORBIS CAROLINA".

LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

KARLA ELIZABETH GUZMÁN CHÁVEZ

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2008

En el ciclo escolar del 2003 en las instalaciones de la Dirección General de Educación Física (DIGEF), surge el programa de “Escuelas de Iniciación Deportiva” que pretende ser la base o el semillero de nuestro futuro deporte escolar. La educación a través de la natación pretende educar al alumno para la vida a través del trabajo en equipo, experiencias y emociones propias del deporte. Durante la experiencia docente con la comunidad E.D.C. la Dirección General de Educación Física abrió sus puertas para realizar dicho ejercicio en las instalaciones de la misma institución, se trabajo durante un periodo de siete meses con los alumnos de 13 a 17 años del área extracurricular jornada vespertina los cuales conformaron parte del programa de Escuelas de Iniciación Deportiva en la disciplina de natación y estas tuvieron participación en el torneo Inter-escuelas a los cuales se adapto la misma.

Dr. Carlos Federico Álvarez Arango
Asesoría Técnica

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
Asesoría Metodológica

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-

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

**LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO
COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL
GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR
JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA.**

INFORME FINAL DE E.D.C.
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

KARLA ELIZABETH GUZMÁN CHÁVEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICA UNIVERSITARIA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2008.

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

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

Ninette Archiva Ruano de Morales
Jairo Josué Vallecios Palma
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE EL 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. 225-2008
CODIPs. 1437-2008

De Orden de impresión informe Final de EDC

03 de noviembre de 2008

Estudiante
Karla Elizabeth Guzmán Chávez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO (30o.) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL OCHO (27-2008), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 28 de octubre de 2008, que copiado literalmente dice:

TRIGÉSIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD, titulado: "LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL AREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA", de la carrera de Técnico Deportivo, realizado por:

KARLA ELIZABETH GUZMÁN CHÁVEZ

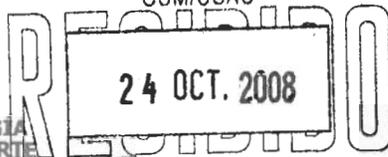
CARNÉ No.200021407

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Doctor Carlos Federico Alvarez Arango, en la parte Metodológica por el Licenciado Byron Ronaldo González, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González. 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"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CONSEJO DIRECTIVO
Licenciado Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA
U S A C.

Nelveth S.



Firma: *[Signature]* hora: 14:20 Registro: 198-08

Señores:

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Miembros:

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: Karla Elizabeth Guzmán Chávez

Carné No. 200021407

Titulado: "LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Asesor Técnico: Dr. Carlos Federico Alvarez Arango

Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

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 se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

[Signature]
Licenciada MSc. Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
ECTAFIDE



C.c. Archivo
/RV



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

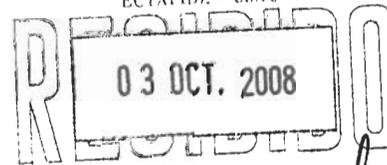
"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. ICAF No. 050-08

Guatemala, 26 de septiembre de 2008

Licenciada MSc.
Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte --ECTAFIDE--
Universidad de San Carlos de Guatemala

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE - USAC



REGISTRO 229 HORA 16:00 FIRMA

Licenciada de Bolaños:

Cordialmente 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 grado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante: Karla Elizabeth Guzmán Chávez

Carné: 200021407

Tema: "La Enseñanza de la Natación en los Estilos Libre y Dorso como Medio Propulsor de las Habilidades Motrices en el Grupo de Alumnos de 13 a 17 Años del Área Extracurricular Jornada Vespertina de la Dirección General de Educación Física".

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por -ECTAFIDE-, emito *Dictamen favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente

Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
Subcoordinación de Investigación -ICAF-
Revisor Final



Guatemala 28 de julio de 2008.

Licenciado
Luís Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología
De la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE.

Respetuosamente hago de su conocimiento en mi calidad de Asesor Técnico de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad y el Deporte –ECTAFIDE-.

Revise el informe final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- de la estudiante Karla Elizabeth Guzmán Chávez carné: 200021407, correspondiente a la carrera de técnico en deportes titulado: LA ENSEÑANZA DE LA NATACION EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Dicho informe cumple con los requisitos que la escuela exige para que sea aprobado por lo que no tengo inconveniente alguno en emitir el dictamen favorable para que el mismo siga con los trámites correspondientes.

Me despido de usted cordialmente.



Dr. Carlos Federico Alvarez Arango
Asesor Técnico

Guatemala 28 de julio de 2008.

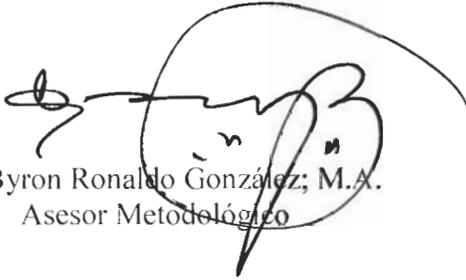
Licenciado
Luís Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología
De la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE.

Respetuosamente hago de su conocimiento en mi calidad de Asesor Metodológico de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad y el Deporte –ECTAFIDE-.

Revise el informe final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- de la estudiante Karla Elizabeth Guzmán Chávez carné: 200021407, correspondiente a la carrera de técnico en deportes titulado: LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Dicho informe cumple con los requisitos que la escuela exige para que sea aprobado por lo que no tengo inconveniente alguno en emitir el dictamen favorable para que el mismo siga con los trámites correspondientes.

Me despido de usted cordialmente.


Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
Asesor Metodológico



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

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.198-2008

CODIPs. 645-2008

De Aprobación de Proyecto de EDC

16 de abril de 2008

Estudiante

Karla Elizabeth Guzmán Chávez

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto VIGÉSIMO NOVENO (29o.) del Acta DIEZ GUIÓN DOS MIL OCHO (10-2008) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de abril de 2008, que literalmente dice:

"VIGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de, Técnico en Deportes, presentado por:

KARLA ELIZABETH GUZMÁN CHÁVEZ

CARNÉ 200021407

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 Doctor Calos Federico ALvarez Arango y como Asesor Metodológico al Licenciado Byron Ronaldo González, M.A."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Lebrón Peralta Yanes
SECRETARIA



/rut



A QUIEN INTERESE:

Por medio de la presente hago constar que la Profesora **KARLA ELIZABETH GUZMÁN**, quién se identifica con No. de cédula A-1 136,022 hizo su practica para optar el título de Técnico Universitario en Deportes con especialidad en Natación en las instalaciones de la Dirección General de Educación Física ubicada en la 32 calle 9-10 zona 11 Col. Granai I, dando muestras de disciplina, respeto, responsabilidad, eficiencia e iniciativa en su trabajo por lo que no tengo ningún problema en recomendarla.

Y para los usos legales de la interesada, se extiende la presente en una hoja de papel bond tamaño carta membretada a los siete días del mes de octubre del año dos mil tres.



Atentamente,

Prof. Jorge Morales
Coordinador Escuelas Deportivas
DIGEF.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	Págs.
1.-Marco Conceptual	2
1.1.- Antecedentes	
1.2.- Justificación	
1.3.- Definición del Problema	
1.4.- Alcances y Límites	
1.4.1.- Ambito Geográfico	
1.4.2.- Ambito Institucional	
1.4.3.- Ambito Poblacional	
1.4.4.- Ambito Temporal	
2.- Marco Metodológico	4
2.1.- Objetivos	
2.1.1.- Generales	
2.1.2.- Específicos	
2.2.- Población	
2.3.- Fuente de Información	
2.4.- Recolección de Información	
2.5.- Tratamiento de la Información	
3.- Marco Operativo	7
3.1.- Recolección de Datos	
3.2.- Trabajo de Campo	
4.- Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad –E.D.C.-	11
5.- Metodología	14
6.- Análisis e Interpretación de Resultados.	19
7.- Conclusiones	26
8.- Recomendaciones	27
9.- Bibliografía	28

INTRODUCCIÓN

Durante el desarrollo motor del ser humano se tiene conocimiento que pasa por dos etapas: desarrollo motor grueso y fino y estas a su vez se subdividen, en la cual nos enfocaremos en el motor grueso que se subdividen en motricidad básica: como lo es gatear correr lanzar actividades natas de todo ser humano.

Y las que se adquieren por una previa enseñanza o experiencia significativa, necesitando a su vez de un docente o guía para adquirirlas las cuales se conocen como destrezas motrices al empezar a practicarlas. Y al consolidar este aprendizaje pasan a ser habilidades motrices ya que estas no necesitan de un guía o un profesor para la realización de las mismas, ya que se paso del proceso de aprendizaje a fijarse dicha experiencia educativa a traves de las actividades físicas, por eso en la presente investigación se propone como medio para adquirir las habilidades motrices la natación ya que es uno de los deportes mas completos en toda gana deportiva existente.

Se realizara la investigación con una muestra de adolescentes de ambos sexos para que puedan adquirir habilidades motrices acuaticas, enfocado en el estilo libre y dorso. Estilos en la natación con una tecnica definica en cada estilo, parasando las etapas antes descritas pero adaptadas en el medio acuatico como lo es la adaptación, flotación, sumerción y la locomoción por ultimo la tecnica de cada estilo, dandonos como un resultado futuro la adquisición de las habilidades motrices en el deporte de la natación.

MARCO CONCEPTUAL.

1.1.- ANTECEDENTES

Dentro de la definición de enseñanza encontraremos que equivale a mostrar, indicar, poner delante, dar guía y dirección. O bien como el proceso de transmitir, experiencia hábitos de una persona a otra.

De varias formas puede materializarse la enseñanza. Sin embargo, se aceptan dos modalidades: la deducción y la inducción. La deducción parte de hipótesis de que el maestro posee una información (conocimiento de experiencia), que debe dar a sus alumnos según estos vayan madurando para recibirla y valorarla. La inducción, por el contrario se afianza en el alumno y en su maduración, que bajo la hábil conducción del maestro va descubriendo los conocimientos y experiencias que reclaman sus distintos estadios evolutivos. (Pila Teleña, Augusto. Educación Física deportiva Enseñanza-Aprendizaje).

La natación ha sido un deporte que tiene una gran demanda de aprendizaje y no es la excepción en Guatemala ya que con el mismo deporte se adquiere una gran gama de efectos positivos y en los cuales destaca la adquisición de las habilidades motrices.

Dentro del campo de trabajo se observó una sobre población la cual demanda una enseñanza, conllevando así que los alumnos no miden el beneficio de la natación como parte de su diario vivir y que por medio de este deporte se pueden desarrollar una serie de habilidades motrices y mentales, que coadyuban al desarrollo pleno del ser humano.

Los alumnos en estas edades tienen la base del desarrollo motor pero en cuanto a las habilidades tienen que ser reforzadas por medio de una enseñanza sistemática y motivante, en la cual hay que hacer conciencia en ellos de la importancia que tiene el programa de natación.

1.2.- JUSTIFICACIÓN

En nuestra realidad y entorno social, son muy escasos los conocimientos que se tienen sobre los beneficios que otorga el ejercicio y por ende el deporte específicamente en el de la natación ya sean:

- a) fisiológicos
- b) bioquímicos
- c) psicológicos

Y por supuesto hay muchos más, pero todos estos beneficios se lograron alcanzar a través de el programa el cual debe estar se planificado dirigido y se evaluo constantemente.

Se les informo y oriento con regularidad a lo alumnos sobre los beneficios que conlleva la práctica de la natación. Los beneficios que se obtuvieron fueron: habilidades y cualida desmotrices.

1.3.- DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y DORSO COMO MEDIO PROPULSOR DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL GRUPO DE ALUMNOS DE 13 A 17 AÑOS DEL ÁREA EXTRACURRICULAR JORNADA VESPERTINA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

1.4.- ALCANCES Y LÍMITES

1.4.1.- AMBITO GEOGRÁFICO

Está práctica se realizó en las instalaciones deportivas de la Dirección General de Educación Física, ubicada en la 32 calle 9-10 de la zona 11 colonia Granai

1.4.2.- AMBITO INSTITUCIONAL

Dirección General de Educación Física.

1.4.3.- AMBITO POBLACIONAL

Alumnos y alumnas de 13 a 17 años regulares de escuelas e institutos públicos del area metropolitana

1.4.4.- AMBITO TEMPORAL

de febrero a septiembre

2.- MARCO METODOLÓGICO.

2.1.- OBJETIVOS.

2.1.1.- GENERALES

Con la finalización del plan se pudo comprobar que las habilidades motrices se fueron consolidadas por medio de la enseñanza sistematizada de la natación por en los estilo libre y dorso.

Teniendo como objetivo el mejor desenvolvimiento deportivo y una destacada participación en la competencia fundametal.

2.1.2.- ESPECÍFICOS

Se logro por medio de la enseñanza de la natación en los estilos libre y dorso un adecuado desarrollo de las habilidades motrices.

Se logro una autovaloración en los educandos por medio de actividades acuáticas.

Se alcanzo la seguridad en el agua por parte de los educandos.

Se formento el trabajo en equipo por medio la enseñanza de la natación.

2.2.- POBLACIÓN

El trabajo de investigación se realizó con alumnos y alumnas regulares de escuelas e institutos públicos del área metropolitana, que estan comprendidos entre las edades de 13 a 17 años.

2.3.- FUENTE DE INFORMACIÓN

Entrevista personal con la Coordinación de natación de la Dirección General de Educación Física.

Se comunico con el Coordinador General de los Deportes Vespertino y con el Subdirector General de la DIGEF, para solicitar su aprobación para que la suscrita realizo sus prácticas de Experiencia Docente con la Comunidad. –EDC- en ese campo de trabajo.

Convenio de información entre las entidades DIGEF y Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, para darle validez del caso a la autorización correspondiente.

La enseñanza que se les impartio a los alumnos y alumnas requirio de una aplicación y un control de los efectos del programa, relacionados a la máxima optimización de la formación integral de cada alumno y alumna.

La importancia de una enseñanza sistematizada da como resultado muchos beneficios que pueden ser medibles con facilidad al llevar un control bien coordinado.

2.4.- RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

INFORMACIÓN GENERAL:

No. De alumnos: 70 alumnos

Objetivos Físicos: Se desarrollaron y consolidaron las habilidades motrices y Cualidades motrices como la flexibilidad coordinación Ojo-mano, ojo-pie, posición hidrodinámica.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA:

FECHA DE INCIO: febrero

FECHA DE CULMINACIÓN: septiembre

HORARIO: 15:00 a 17:00 hrs.

DÍAS : lunes a viernes

CANTIDAD DE SEMANAS: 32 semanas

PERIODO PREPARATORIO: 7 semanas para estilo libre de marzo a abril.
8 semanas para dorso de junio a julio.

PERIODO ESPECIFICO: 7 semanas para libre abril a junio.
7 para dorso de agosto a septiembre
agosto la competencia fundamental.

PERIODO DE TRÁNSITO: septiembre

REQUISITOS MÍNIMOS:

Se lograron los objetivos propuestos por medio de :

- a) Participación Activa y constante en el programa de natación
- b) Seguir el Reglamento Interno de la Dirección General de Educación Física.
- c) Gozar de buena salud.

2.5.- TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Por medio de test de campo:

La Milla

Flexion Anterior del Tronco

Abdominales en 1 Minuto

30 metros Velocidad

3.- MARCO OPERATIVO

3.1.- RECOLECCIÓN DE DATOS

INFORMACIÓN GENERAL

Deporte:	Natación.
Nivel:	Principiantes.
Edades:	Alumnos de 13 hasta 17 años.
Centro de Enseñanza:	DIGEF, los días de lunes a viernes.
Horario:	15:00 a 17:00 hrs.

PERFIL DE LOS ALUMNOS: actualmente los alumnos oscilan entre las edades de 13 a 17 años siendo de ambos sexos, los cuales participan en el programa de escuelas de Iniciación de Escuelas Deportivas de la DIGEF, tienen un nivel escolar de sexto primaria hasta quinto de diversificado. En el cual todos tienen la oportunidad de participar en el **I FESTIVAL-TORNEO DE ESCUELAS DEPORTIVAS**, que se llevo a cabo en el mes de agosto del 18 al 25 en las instalaciones de la DIGEF.

NOMBRE Y CALIFICACIÓN DE LOS CUADROS QUE DIERON CUMPLIMIENTO AL PLAN: básicamente el plan fue supervisado por el Coordinador de Natación de la Dirección General de Educación Física y se supervisado por parte de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física.

LUGAR Y OBJETIVO DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL: el objetivo de la competencia fundamental en el aspecto físico, es observar en los alumnos sus habilidades motoras ya consolidadas sin la orientación y dirección del docente a través de la enseñanza sistematizada y constructiva.

En el aspecto técnico-táctico: se mostro la técnica correcta de natación en los estilo libre y dorso en la cual se dio la táctica de cómo optimizar sus fuentes energeticas y rematar en el final de cada evento asi tambien como el número de brazadas y respiraciones para el desarrollo y explotación de su forma deportiva. Dicha competencia se llevo a cabo el 21 de agosto en el horario de 8:30 a 1:30 en la Dirección General de Educación Física.

En el aspeto psicologico: se desarrollo en el alumno el nivel competitivo siempre tomando en cuenta el juego limpio, y elevar su nivel de autoestima por medio de las interrelaciones sociales de otras escuelas deportivas de la DIGEF.

3.2.- TRABAJO DE CAMPO

DEFINICIÓN DE EVALUACIÓN

La evaluación es una operación sistemática integrada en la actividad educativa afín de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo mas exacto posible del alumno en todos los aspectos de su personalidad, y una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en esta inciden. Señala en qué medida el proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confrontan los fijados con los realmente alcanzados.

PROPOSITOS Y BENEFICIOS DE LA EVALUACIÓN

El alumno:

- a) Conocer en forma medible su condición orgánica y su grado de salud resulta fundamental en cualquier etapa de su vida, y no solamente cuando se encuentra enfermo.
- b)Evaluar su “aptitud física” actual resulta necesario para realizar cualquier actividad físico-deportiva e imprescindible ante un programa de entrenamiento.
- c) Obtener datos precisos en cuanto a su aptitud física resulta imprescindible para orientarle sus actividades, presentes y futuras.
- d) Conocer en que medida se producen los cambios deseados en su aptitud física permite reorientar los programas de entrenamiento físico – técnicos a que es sometido.

Profesor:

- a) Seleccionar los deportistas en las distintas especialidades, según edad y sexo.
- b) Valorar la eficacia en cuanto al rendimiento de sus propias técnicas y poder modificarlas ampliarlas si fuera preciso.

TEST MOTORES

Carrera de la milla 1.609 metros

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio. **Ejecución:** Se instruye a los alumnos para que corran la milla en la forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal de “listos” – “ya “y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que un compañero designado previamente para ello lo anote. Se permite caminar pero se trata de correr tan rapido como se pueda.

Material e instalación: Puede ser realizado en una pista de 400 metros o en cualquier superficie plana medida previamente. Ejemplo; terreno de baloncesto que mide 14 X 26 mts serian 20 vueltas y 9mts. En un terreno plano que mida 100mts serian 8 vueltas ida y vuelta.

Anotación: Se anotan los minutos y segundos alcanzados, desechándose las fracciones de los segundos.

Flexión anterior del tronco:

Objetivo: Medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

Ejecución: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta con el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el alumno flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada. Repite el ejercicio cuatro veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un compañero apoya sus manos en las mismas.

Material: Un Flexómetro. **Anotación:** Se anota la mayor distancia alcanzada de los cuatro intentos, leída al centímetro más cercano.

Abdominales en 1 minuto:

Objetivo: Medir la fuerza – resistencia de los músculos lumbo – abdominales. **Ejecución:** El alumno se acuesta sobre la espalda con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo que estarán de 30 a 45 cms de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listo” – “ya “el alumno se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y

continúa repitiendo el ejercicio hasta que el examinador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado. Se permite descansar entre repeticiones, pero el objeto es realizar la mayor cantidad posible en un minuto.

Material: Una colchoneta y cronómetro o reloj normal.

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

30 metros velocidad:

Objetivo: Medir la máxima velocidad en 30 metros planos.

Ejecución: El alumno se coloca detrás de la línea de salida que lla esta debidamente marcada y medida en una superficie plana, a la señal de “listo” – “ya” el alumno sale corriendo a su máxima velocidad y deberá llegar hasta donde esta el cronometrista o profesor, logrando realizar el menor tiempo posible en los 30 metros.

Material: Terreno plano que mida como mínimo 40 metros de largo, cronometro.

Anotación: Se le dan dos oportunidades y se coloca el mejor tiempo obtenido.

Semana numero 7 del 24 al 28 de marzo fecha especifica 27

Semana numero 16 del 26 al 30 de mayo fecha especifica 29

Semana numero 23 del 14 al 18 de julio fecha especifica 14

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

Durante la realización del E.D.C. se trabajo en el programa de natación con niños y niñas de 13 a 17 en la enseñanza de los estilos libre y dorso, se les motivo constantemente para que permanecieran en el programa por convicción propia y voluntaria, durante el desarrollo de actividades especiales se les indicaba sobre los beneficios que adquirirían al practicar natación, entre ellos mencionaremos; a corto plazo, una mejor resistencia ya sea aeróbica como anaeróbica, otro beneficio por el cual mostraron más interes fue en la mayor oxigenación a su cerebro y por ende tendrían un mejor nivel intelectual del que ya tienen, en los adolescentes, se les dio una visión de la mejora en salud e imagen corporal, se les informo que a través del ejercicio podían aminorar sus problemas de acné, estética, y el ejercicio constante les daría una mejor calidad de vida a largo plazo como adultos. Para que en ellos ya tengan un pensamiento más claro de una cultura física.

Dentro del programa se tenía como objetivo que el alumno alcanzara su independencia en el medio acuático, el cual se logro con mucho éxito, se realizo una competencia fundamental, en el cual se obtuvo el tercer lugar en la rama femenina en los estilo libre y dorso. Esto desmostro nuestra destacada participación ya que la competencia se llevo a cabo con otros programas de iniciación deportiva de la Dirección General de Educación Física.

Los alumnos y alumnas que participaron en el programa se les dio la oportunidad de poder mejorar su calidad de vida a través de la natación y con ello se pudieron adquirir sus habilidades motrices que era el fin del proyecto realizado.

**PLAN GRÁFICO DE ENSEÑANZA DE NATACIÓN LIBRE
Y DORSO**

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
DIAS	10/17	20/24	27/31	5/7	10/14	17/21	24/28	31/4	7/11	14/18	21/25	28/2	5/9	12/16	19/23	26/30	2/6	9/13	16/20	23/27	30/4	7/11	14/18	21/25	28/1	4/8	11/15	18/22	25/29	1/1/12	15/26														
MESES	Febrero			Marzo			Abril					Mayo					Junio				Julio				Agosto				Septiembre																
TAREAS FUND.							27 t.										29 T				14T																								
PERIODOS					PREPARATORIO							ESPECIFICO					PREPARATORIO								ESPECIFICO				Transito.																
ETAPAS					GENERAL							ESPECIAL					GENERAL								ESPECIAL				Transito.																
MESOCICLOS					Adaptación Locomoción							Libre Completo					Adaptación y Locomoción								Dorso Completo				Transito.																
MICROCICLOS					A	F	S	L	L	S.S.	L	LB	LB	LB	LB	LB	A	A	S	L	L	L	L	L	D	D	D	CF	D	T	T														
% VOLUMEN					30	30	35	40	45	S.S.	40	45	50	50	55	55	35	35	40	40	45	45	50	55	55	60	65	70	75	60	55														
VOLUMEN	1,512				36	36	42	48	54	S.S.	48	54	60	60	66	66	42	42	48	48	54	54	60	66	66	72	78	84	90	72	66														
Determi-. Prep. Fi.					158							60%					61					20%				248				60%				78		20%		120		60%					
de los % Pre.Tec-Tac					40							15%					184					60%				62				15%				234				60%				62		15%	
Prep. Psicológica					66							25%					61					20%				130				25%				78				20%				78		20%	
Pre. Fsi. Gen.-Esp.																																													
ADAPTACIÓN					37	37																																							
FLOTACIÓN					47	55	63											48	48	65	65	85	85	90	98																				
SUMERCIÓN								55	63	71	S.S.	63																																	
DESPLAZAMIENTO								60	70	S.S.	60										45	48	75	75	80	91																			
LOCOMOCIÓN					47	47	48	54	71	S.S.	43														49	72	80	75	88																
Pre. Tec.- Tac.																																													
Brazada derecha								9	9	S.S.	7	30	36	32	25	24					18	18	28	12	13					25	24	28	38	19	14	12									
Brazada izquierda								9	9	S.S.	7	35	34	34	25	24					18	18	22	12					25	24	28	38	19	14	12										
Patada								10	10	S.S.	2	20	20	20	25	24					25	25	28	18					26	27	25	38	35	14	14										
Respiración													30	10	10	14	27													15	20	20	38	22	14	14									
Trabajo en hondo													19	13	15	10	11													20	19	30	38	28	14	16									
PRE. Psicológica																																													
Motivación y trabajo en equipo.					19	19	23	26	29	S.S.	26																										35	55	58	47	43				

T.= test motor
A= adaptación
F= flotación

S= sumerción
L= locomoción
S.S= semana santa

LB= libre
D= dorso
T= transitorio

EL= estilo libre completo
ED= estilo dorso completo
CF= competencia fundamental

a. Adaptación al Medio Acuático

Periodo Preparatorio General		Volumen en Minutos
Preparación General	60%	158
Preparación Específica	15%	40
Preparación Psicológica	25%	66
		Total: 264

b. Estilo Libre

Periodo Especifico Especial		Volumen en Minutos
Preparación General	20%	61
Preparación Específica	60%	184
Preparación Psicológica	20%	61
		Total: 306

c. Adaptación al Estilo Dorso

Periodo Preparatorio General		Volumen en Minutos
Preparación General	60%	248
Preparación Específica	15%	62
Preparación Psicológica	25%	130
		Total: 440

d. Estilo Dorso

Periodo Especifico Especial		Volumen en Minutos
Preparación General	20%	78
Preparación Específica	60%	234
Preparación Psicológica	20%	78
		Total: 390

e. Periodo Transitorio

Periodo de Transito		Volumen en Minutos
Preparación General	60%	120
Preparación Específica	15%	62
Preparación Psicológica	20%	78
		Total: 260

5.- METODOLOGÍA

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

La enseñanza tiene dos modalidades, acción que descansa en el educando y las cuales son: deducción, la información que posee el docente y la inducción, el descubrimiento del alumno de conocimientos y experiencias.

ENSEÑANZA PARA EL MEJOR CONOCIMIENTO DE SI MISMO: que se basa en que a través del ejercicio físico se aprende a conocer mejor la persona, a tomar conciencia del alcance de sus posibilidades y limitaciones.

ENSEÑANZA ACTIVA: implica la consideración del alumno no como un ente pasivo sin participación, sino como un ente activo, que sea capaz de crear, descubrir y resolver en forma consciente e independiente las diversas tareas motrices.

ENSEÑANZA EMANCIPATORIA: entendido como aquel que concede al alumno en cada momento un nivel de responsabilidad y capacidad de toma de decisión acorde con sus posibilidades.

PRINCIPIOS DIDACTICOS

PRINCIPIO DE LA SISTEMATIZACIÓN: este principio establece que en los ejercicios dados, haya relación de los conocimientos aprendidos con los que se van a aprender.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN: establece que todo maestro debe atender las características individuales de sus alumnos, porque aunque los objetivos son comunes, no todos los educandos tienen el mismo ritmo de desarrollo. Este principio tiene decisiva influencia en cuanto a la dosificación de la carga física en relación con las condiciones orgánicas en cada educando. En cuanto a la enseñanza de una habilidad motriz deportiva, toma en cuenta que no todos tienen las mismas aptitudes biológicas y por lo tanto, las mismas facilidades para su aprendizaje.

PRINCIPIO DE ASEQUIBILIDAD Y LA ACCESIBILIDAD: la asequibilidad se refiere hacer comprensible y simplificada la enseñanza. La accesibilidad se refiere a la posibilidad del alumno de asimilar el conocimiento. De la siguiente escala:

De lo simple a lo complejo
De lo fácil a lo difícil
De lo concreto a lo abstracto
De lo conocido a lo desconocido

PRINCIPIO DE CONSOLIDACIÓN Y SOLIDEZ DEL APRENDIZAJE:

parte de la verdad reconocida que el valor de la enseñanza. La solidez de los conocimientos esta basada fundamentalmente, en la consolidación de lo que está aprendido, o sea esta aprendiendo, a través de las repeticiones de los ejercicios y movimientos debidamente planificados que el educando debe realizar.

METODOLOGIAS

Las diferentes metodologías que se utilizarán en la enseñanza de la natación en los estilos libre y dorso. Son medios para poder llegar al fin primordial, que los alumnos y alumnas sean capaces de poder realizar los estilos mencionados, la metodología son en el curso de la enseñanza medio para que puedan tomar la confianza dentro del medio acuático, y puedan superar la inseguridad que genera el aprendizaje dentro del agua. Conllevando a una experiencia significativa y gratificante para el alumno y alumna del programa de natación. A continuación se definirá cada una de las metodologías a utilizar:

- d) **DESCUBRIMIENTO:** el individuo debe encontrar el contacto con el medio, reconocerlo y manipularse, estos primeros contactos debe de ser cómodos y agradables, proporcionando sensación y vivencias gratificantes que ayuden al conocimiento e identificarse con él.
- b) **ACONDICIONAMIENTO:** proporciona conocimientos básicos y suficientes para su posterior evolución en el medio y el enriquecimiento del bagaje de experiencias y sensaciones ya acumuladas.
- e) **EXPLORACIÓN:** se desarrolla la interacción de las personas con el medio, vivenciando cuantas más experiencias posibles, poniendo a su alcance los estímulos necesarios para ello.
- f) **MANDO DIRECTO:** se da la instrucción sobre la tarea a realizar, y el educando la debe de realizar.

FUNDAMENTOS Y METODOS QUE SE UTILIZARON:

- Fundamentos básicos de la natación: adaptación, sumerción, flotación y la locomoción
- Posición hidrodinámica en libre
- Fundameto de la patada en libre
- Fundamento de la brazada en libre
- Fundamento de la respiración en libre
- Fundamento de la posición hidrodinámica en dorso
- Fundamento de la patada en dorso
- Fundamento de la brazada en dorso
- Método de asequibilidad
- Método glogal
- Método de repeticiones
- Método evaluativo
- Competición

DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE.

Es la acción de aprender, sin más; o sea adquirir conocimiento, destrezas y habilidades que no se poseen se inicia el acto de aprendizaje.

Es el medio para introducir nuevas experiencias.¹

Llamamos aprendizaje a los cambios de conducta que siguen contra conducta.²

Es el perfeccionamiento progresivo de la actividad como consecuencia del ejercicio.³

DEFINICIÓN DE MOTRIZ.

Es una acción del sistema nervioso central, que determina la contracción muscular, dándonos movimientos finos y gruesos.

DEFINICIÓN DE HABILIDAD

Capacidad y disposición para la relización de un ejercicio complejo con la cual se debe ejercer con destreza y precisión, para obtener el gesto de alguna especificidad deportiva, en este caso como lo es la natación.

FASES DEL DESARROLLO MOTOR.

Las habilidades motoras se dan por medio de una secuencia de movimientos que van desde los simples a los más complejos. Las fases del desarrollo motor indican donde están la mayoría de los niños y niñas en el desarrollo de su habilidades, lo cual no significa que todos pasan por dichas fases en la secuencia exacta. No obstante, el conocerlas ayuda a enfatizar en el desarrollo de diferentes grados de habilidad, según las necesidades, intereses y capacidades.

MOVIMIENTOS REFLEJO (útero -5 meses).

Son movimientos involuntarios del cuerpo producidos subcorticalmente. Algunos de estos se llaman reflejos primitivos (bucar, mamar como mecanismo de sobrevivencia).

HABILIDADES MOTORAS (primeros 2 años de vida)

El desarrollo de formas eficientes y efectivas de los movimientos ayudan a formar la estructura básica para las tareas motoras posteriores. (Estimulación temprana – natación).

PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO (de 2 a 7 años)

El niño o la niña explora o experimenta con el potencia motor de su cuerpo mientras corre, salta, lanza y hace equilibrio. Aquí se enfatiza la generalidad del movimiento en lugar del fracaso y la variedad de movimientos en lugar de un número limitado de destrezas ejecutadas con precisión.

DESTREZAS MOTORAS GENERALES (de 8 a 10 años)

Se observan elementos vistos en la ejecución básica, pero ahora con énfasis en la precisión, forma y ejecución diestra. Los niños y niñas comienzan a involucrarse en una gran variedad de destrezas deportivas.

Las destrezas deportivas son los movimientos básicos pero en formas más complejas y específicas.

DESTREZAS MOTORAS ESPECÍFICAS (de 11 a 13 años)

Se refinan las destrezas deportivas más complejas y las utilizan en la ejecución de predeportivos avanzados, y del mismo deporte oficial. Lo que involucra el experimentar con una serie de éxitos y fracasos, razón por la cual no se debe desarrollar en los primeros años, sino en los primeros años de adulto.

DESTREZAS MOTORAS ESPECIALIZADAS (14 años en adelante)

Aísla un número limitado de destrezas específicas que serán practicadas y perfeccionadas para el alto rendimiento. El nivel de ejecución depende del talento del individuo, y la especialización puede ir desde la competencia olímpica hasta las actividades recreativas seleccionadas.

De considerárseles importantes de impartir, éstas se deben de dar fuera del tiempo lectivo.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA NATACIÓN

- Favorece el riego sanguíneo a los músculos.
- Reduce el peligro de padecer enfermedades cardíacas.
- Mejora el estado anímico.
- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Normaliza el pulso cardíaco y la presión arterial.
- Influye en los tejidos de soporte.
- El esfuerzo y agotamiento que puede suponer la natación contribuye a relajar el organismo.
- La natación es utilizada para rehabilitar lesiones.
- Alivia dolores de espalda y es muy recomendada para problemas de postura y dificultades articulares, como por ejemplo la escoliosis.

FUNDAMENTOS Y METODOS QUE SE UTILIZARON:

- Fundamentos básicos de la natación: adaptación, sumerción, flotación y la locomoción
- Posición hidrodinámica en libre
- Fundameto de la patada en libre
- Fundamento de la brazada en libre
- Fundamento de la respiración en libre
- Fundamento de la posición hidrodinámica en dorso
- Fundamento de la patada en dorso
- Fundamento de la brazada en dorso
- Competición

6.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

TEST MOTRIZ 30 mts. VELOCIDAD MUJERES

La primera prueba se realizo despues de las primeras dos semanas de haber iniciado con el programa de natación dandonos como resultados una media de tiempo de 10 segundos en 30 metros especificando y dando como partida la condición física en la que se encuentran los alumnos en esos momentos.

La segunda prueba al igual que todas las demas pruebas se realizarón en la semana número 16 bajo similares condiciones en la que se realizo la primera, dando como resultado un tiempo mas bajo en la distancia de 30 metros, obteniendo como media 8 segundos. Se pudo comprobar que con 9 semanas de trabajo constantes el programa de enseñanza de natación se mejoro notablemente la condición física de los alumnos tanto anaerobica como aerobica, dando como mejor tiempo 7 segundos con 55 milesimas, siendo esta prueba con via energetica anaerobica.

TEST MOTRIZ DE FLEXIBILIDAD MUJERES

La primera prueba de flexibilidad de flexión anterior del tronco e isquiotibiales se pudo observar una media de menos 3 cms. Dandos como estos resultados una flexibilidad por debajo de lo que considera normal en la tabla de cotejedo, lo considerado es en 0 o más 1. Durante la segunda prueba se pudo observa los avances considerables respecto a la prueba flexibilidad, dandomos como resultado una media de más 5 cms. Y siendo el mejor resultado de más 8 cms. Se comprobo que se mejoro las expectativas de la flexibilidad anterior del tronco y los isquiotibiales.

TEST MOTRIZ DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO MUJERES.

En la muestra de problación testeada realizo en la primer prueba, una media de 28 abdomnales en un minuto dando esto como resultado su fuerza en el tren medio de su condicion física. En la segunda prueba con progreso constante en relacion a su condición física se pudo observar la mejora del tren medio de las alumnas siendo la media de 38 abdominales en 1 minuto. Se observo el progreso de la mejora en el tren medio de las alumnas participantes en el programa de natación.

TEST MOTRIZ DE LA MILLA MUJERES

Esta prueba se realizó en una cancha de baloncesto teniendo que realizar 20 vueltas a la cancha en el menor tiempo posible, este test mide la capacidad aeróbica, se pudo observar en la primera prueba una media en tiempo de 11 minutos dándonos este el primer parámetro para poder ubicar como estaban en su máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio. En la segunda prueba realizada se pudo observar una media de 9 minutos en la realización de este test, por los resultados antes descritos se puede ver el avance y mejora de su condición física aeróbica, reduciendo 3 minutos en la relación a la primera prueba.

TEST MOTRIZ 30 mts. VELOCIDAD VARONES

La primera prueba se realizó después de las primeras dos semanas de haber iniciado con el programa de natación dándonos como resultados una media de tiempo de 9 segundos en 30 metros, especificando y dando como partida la condición física en la que se encuentran los alumnos en esos momentos.

La segunda prueba al igual que todas las demás pruebas se realizaron en la semana número 16 bajo similares condiciones en la que se realizó la primera, dando como resultado un tiempo más bajo en la distancia de 30 metros, obteniendo como media 7 segundos. Se pudo comprobar que con 9 semanas de trabajo constantes el programa de enseñanza de natación se mejoró notablemente la condición física de los alumnos, tanto anaeróbica como aeróbica, dando como mejor tiempo 6 segundos con 45 milésimas, siendo esta prueba con vía energética anaeróbica.

TEST MOTRIZ DE FLEXIBILIDAD VARONES

La primera prueba de flexibilidad de flexión anterior del tronco e isquiotibiales se pudo observar una media de menos 5 cms. Dándonos como estos resultados una flexibilidad por debajo de lo que considera normal en la tabla de cotejado, lo considerado es en 0 o más 1. Durante la segunda prueba se pudo observar los avances considerables respecto a la prueba flexibilidad, dándonos como resultado una media de más 3 cms. Y siendo el mejor resultado de más 12 cms. Se comprobó que se mejoró las expectativas de la flexibilidad anterior del tronco y los isquiotibiales.

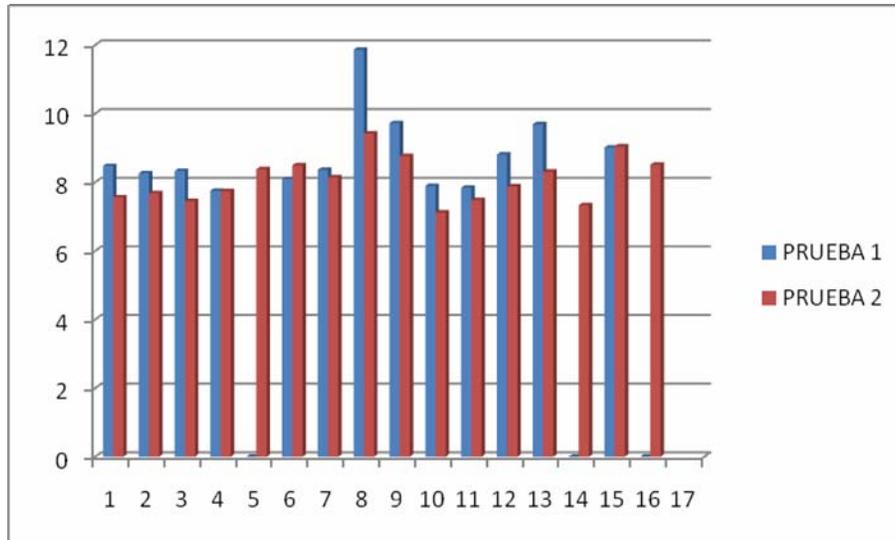
TEST MOTRIZ DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO VARONES

En la muestra de población testeada realizo en la primer prueba, una media de 35 abdomnales en un minuto dando esto como resultado su fuerza en el tren medio de su condicion física. En la segunda prueba con progreso constante en relacion a su condición física se pudo observar la mejora del tren medio de las alumnas siendo la media de 45 abdominales en 1 minuto. Se observo el progreso de la mejora en el tren medio de las alumnos participantes en el programa de natación.

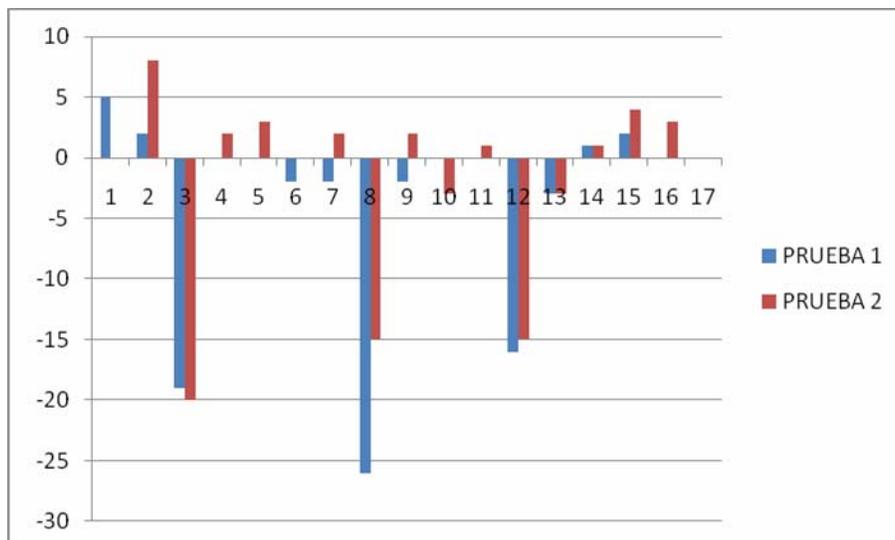
TEST MOTRIZ DE LA MILLA VARONES

Esta prueba de se realizo en una cancha de baloncento teniendo que realizar 20 vueltas a la cancha en el menor tiempo posible, este test mide la capacidad aerobica, se pudo observar en la primera prueba una media en tiempo de 10 minutos dandonos este el primer parametro para poder ubicar como estaban en su máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio. En la segunda prueba realizada se pudo observar una media de 8 minutos en la realización de este test, por los resultados antes descritos se puede ver el avance y mejora de su condición física aerobica, reduciendo 2 minutos en la relación a la primera prueba.

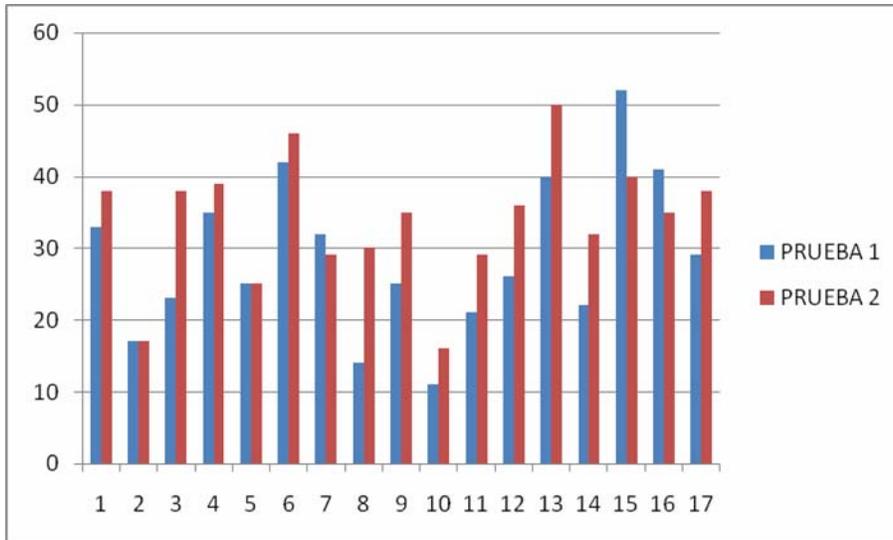
TEST MOTRIZ MUJERES VELOCIDAD PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



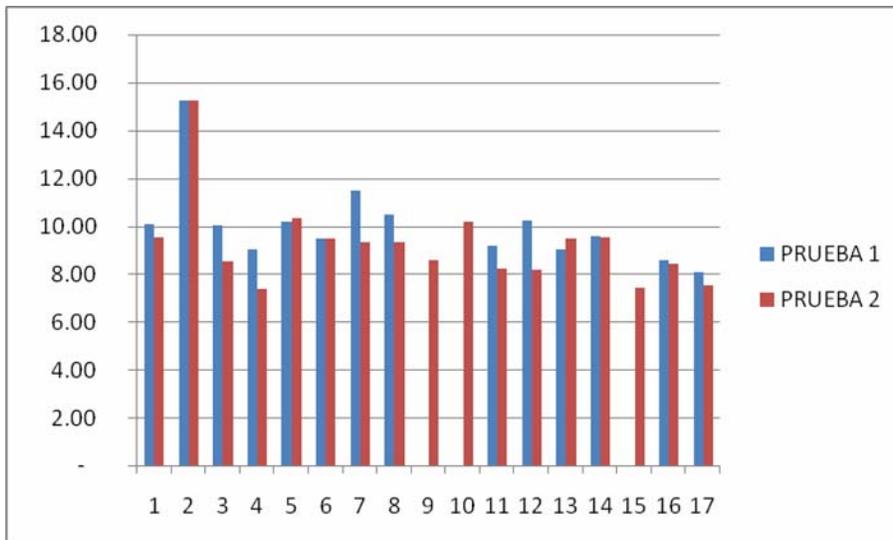
TEST MOTRIZ DE FLEXIBILIDAD MUJERES PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



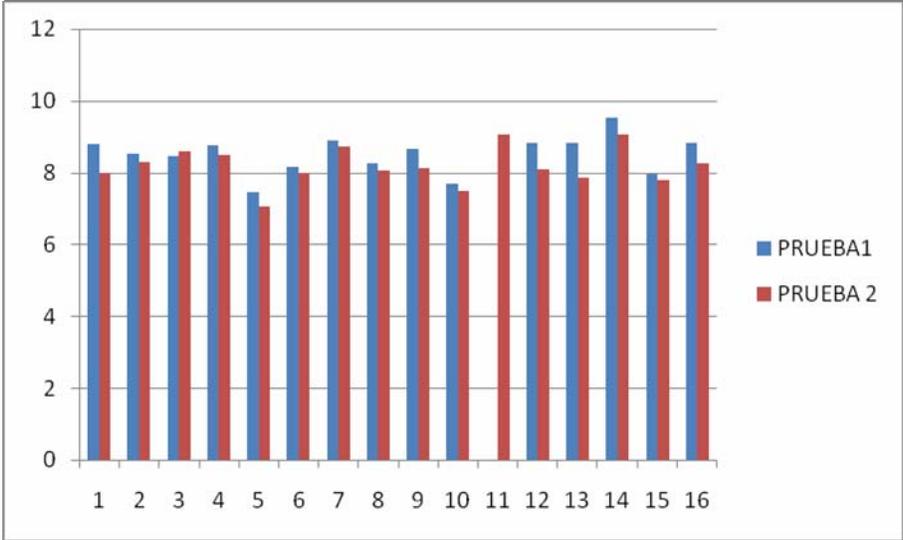
TEST MOTRIZ DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



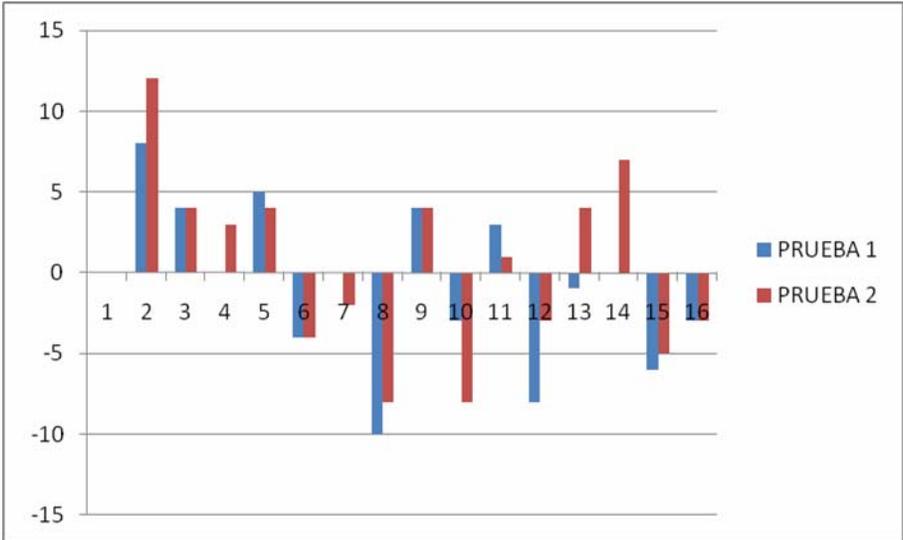
TEST MOTRIZ DE LA MILLA MUJERES



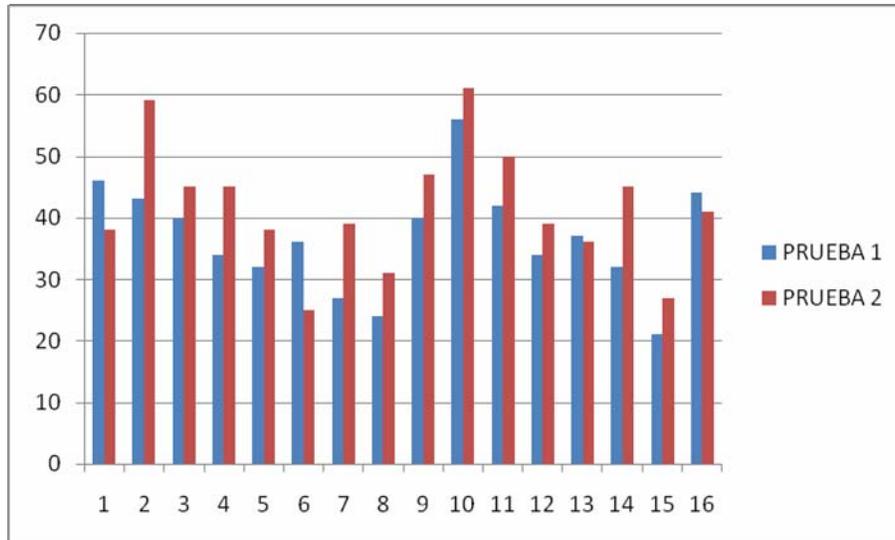
TEST MOTRIZ HOMBRES VELOCIDAD PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



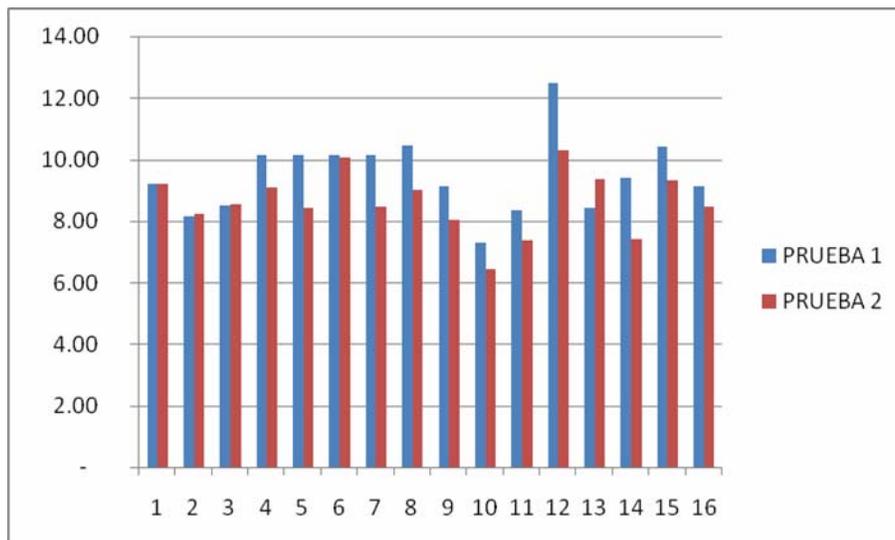
TEST MOTRIZ DE FLEXIBILIDAD HOMBRES PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



TEST MOTRIZ HOMBRES ABDOMINALES EN 1 MINUTO PRIMERA Y SEGUNDA PRUEBA



TEST MOTRIZ DE LA MILLA HOMBRES



7.- CONCLUSIONES

Los alumnos y alumnas del sector público tienen una gran demanda de aprendizaje en el deporte pero muy especialmente en el de natación, pudiendo observarse los avances escalonados que se obtuvieron en el programa de enseñanza de natación.

Con los jóvenes y señoritas que participaron activamente en el programa de natación, se les enseñó sobre la importancia que tiene el deporte en su calidad de vida y cómo a través del mismo se desarrollaron sus habilidades motoras.

De los jóvenes y señoritas del programa de natación, un noventa por ciento de los participantes aprendieron a nadar los estilos libre y dorso con la técnica básica de los mismos.

Por medio de la competencia fundamental se tuvo una destacada participación en relación a las demás escuelas deportivas obteniendo el tercer lugar en la rama femenina en los estilos libre y dorso.

Durante el desarrollo de la práctica se pudo observar en la fase de adaptación un temor a la sumersión completa del cuerpo en el agua, por experiencias negativas pasadas, no teniendo relación con el programa, pero afectando levemente el progreso del aprendizaje de los alumnos y alumnas.

La poca implementación de material deportivo en natación aunado de la sobrepoblación sesión de clase, dan como resultado un aprendizaje no idóneo para la gran demanda de la juventud participante.

El área deportiva donde se llevó a cabo la práctica en las instalaciones de la Dirección General de Educación Física es pedagógica e idónea para la enseñanza de la natación.

Por medio del programa de detección de talentos de la Dirección General de Educación Física se beneficia el deporte nacional de natación en su primera fase dando así un motivante extra a los alumnos y alumnas del programa de enseñanza de natación.

8.- RECOMENDACIONES

Se le recomienda a la Dirección General de Educación Física, mayor información a los establecimientos públicos sobre la enseñanza gratuita en el programa de escuelas de iniciación deportiva, especialmente en el deporte de natación.

Es necesario consentizar más a la población de jóvenes participantes del programa de escuelas de iniciación deportiva, sobre los beneficios que tiene el deporte en general, y los beneficios específicos de la natación.

Se recomienda a los docentes e instructores de natación dar una enseñanza más motivante y atractiva para el aprendizaje del mismo deporte. Y con ello evitar la deserción del alumnado al programa de escuelas deportivas.

Es importante organizar más competencias deportivas en natación a nivel escolar gubernamental.

Se recomienda a docentes e instructores informar más a su alumnado a cargo sobre la importancia de practicar el deporte de la natación y los beneficios en relación a la salud que se adquiere con la práctica del mismo.

Dosificar a la población participante en grupos menores para brindar una mejor enseñanza de natación.

Al la coordinación General de Educación Física se le sugiere dotar del equipo deportivo adecuado y necesario para la practica del deporte de natación.

Se les recomienda a las federaciones deportivas nacionales de natación tener u estrechar una mejor comunicación con la Dirección General de Educación Física para poder aprovechar de mejor manera a los jóvenes potenciales que participan en el programa de escuelas deportivas.

Se le recomienda a la Universidad de San Carlos de Guatemala por medio de ECTAFIDE, tener como prioridad a la Dirección General de Educación Física para enviar practicantes de Técnico en Natación.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANDUEZA. Juan SERRABANA, Manuel. 1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento. Editorial Paidotribo. 329 pag.
2. DE LANUZA. Frances y Antorio. 1060 Ejercicios y Juegos Editorial Paidotribo. Sexta Edición . 1,500 pag.
3. MAGLISCHO. Ernest. Nadar Más Rápido. Francia Editorial Paidotribo. 447 pag.
4. NILO, Jose Luis. Medicina del Deporte. Mexico Editorial Paidotribo. 477 pag.
5. NICKOLAIEVICH. Vladimir. Deporte y Entrenamiento. Editorial Paidotribo. 187 pag.
6. TABORTA, Javier. Desarrollo de la Resistencia en el Niño. Editorial Kinesis. 113 pag.
7. VEGARA, Diojenes. Juegos Predeportivos. Editorial Kinesis. 277 pag.
8. WILKING, Jhossep. 2001. Mil cien ejercicios para Nadar. España. Editorial Paidotribo. 1,200 pag.
9. ZAMORA, Jorge. 1998. Didáctica de la Educación Física. Guatemala. Segunda Edición. 75 pag.
10. -----Teoría de la Educación Física. Guatemala. Segunda Edición. 90 pag.
11. ZAPATA, Oscar. La Psicomotricidad del Niño. Editorial Mexicana. 323 pag.
12. -----2000. Reglamento Internacional de Natación. Gran Bretaña. Segunda Edición. 410 Pág.
13. Portal de WWW.GOOGLE.COM/ <http://www.i-natación.com/>

