

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



GUATEMALA, ABRIL 2015

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



**“ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL, E INTRODUCCIÓN A LA
PATADA DE DORSO EN NATACIÓN”**

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA
DOCENTE CON LA COMUNIDAD – EDC-**

POR

MARINA ELIZABETH PINEDA SANDOVAL

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, ABRIL 2015

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 384-2011
CODIPs. 212-2015

De Orden de impresión informe Final de EDC

16 de febrero del 2015

Estudiante
Marina Elizabeth Pineda Sandoval
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINCUAGÉSIMO NOVENO (59º.) del Acta CERO CUATRO GUIÓN DOS MIL QUINCE (04-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de febrero del 2015, que copiado literalmente dice:

QUINCUAGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de –EDC–, titulado: “**ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN**”, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

Marina Elizabeth Pineda Sandoval

CARNÉ No. 2000-16703

Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

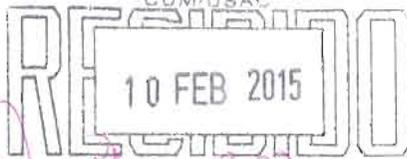
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby.



FIRMA: _____ HORA: 18:37 Registró: _____

Of. ECTAFIDE No. 15-2015
Reg. 384-11
DIR. 17-2012

INFORME FINAL DE –EDC-

Guatemala, 5 de febrero de 2015

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Respetables Señores:

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 a ustedes, 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: MARINA ELIZABETH PINEDA SANDOVAL

Carné No. 2000-16703

Titulado: **ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN.**

Asesor Técnico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández

Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana

Revisor Final : Lic. Juan Fernando Avendaño Antón

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

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariagos
Coordinador General
ECTAFIDE

C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.24-13

Informe Final de -EDC-

Guatemala, 13 de mayo de 2013

Doctor

Sergio Alexander Escobar Suasnavar

Subcoordinador de -ICAF-

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Doctor Escobar:

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 pregrado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante: **Marina Elizabeth Pineda Sandoval**

Carné: 200016703

Tema: "ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL, E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN"

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 Juan Fernando Avendaño Antón
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"10 Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 142-12
Guatemala, 01 de octubre de 2012

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del protocolo de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Marina Elizabeth Pineda Sandoval**, con carné, 200016703, titulado "**ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL, E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN**", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo,

Atentamente,

Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"10 Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 141-12
Guatemala, 01 de octubre de 2012

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Marina Elizabeth Pineda Sandoval**, con carné, 200016703, titulado "**ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL, E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN**", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9^a Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: uscpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico

ECTAFIDE

Reg.384-11

DIR. 17-2012

Aprobación de Proyecto de -EDC-

10 de enero de 2012

Estudiante

Marina Elizabeth Pineda Sandoval

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN ONCE GUIÓN DOS MIL DOCE (11-2012), que literalmente dice:

“**ONCE**: Se conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad, titulado: “**ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN**”, de la carrera de Técnico en Deportes, presentado por:

Marina Elizabeth Pineda Sandoval

CARNÉ 2000-16703

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 a la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández y como Asesor Metodológico a la Licenciada María Regina Santos Orellana.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

/gaby.

Oficio No. SEID-574-2011

Guatemala 24 Noviembre de 2011

Licenciado
Byron Ronaldo González
Coordinador general
ECTAFIDE
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

Respetable Licenciado González:

Reciba un cordial saludo de Sección de Escuelas de Iniciación Deportiva del Departamento de Desarrollo deportivo escolar de la Dirección General de Educación física esperando que todas sus actividades cotidianas se desarrollen con éxito.

El motivo de la presente es para hacer constar que la estudiante Marina Elizabeth Pineda Sandoval quien se identifica con carné Universitario No. 200016703. Ha realizado satisfactoriamente la práctica de Experiencia docente con la comunidad titulada "ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL, E INTRODUCCIÓN A LA PATADA DE DORSO EN NATACIÓN", cumpliendo con las 300 horas requeridas de practica; dentro del periodo del 05 de Abril al 23 de septiembre de lunes a viernes de 15:00 pm a 17:00 pm y sábados de 8:00 am a 12:00 pm en las instalaciones de la Dirección General de Educación Física DIGEF zona11.

Agradeciendo su Atención a la presente.

Atentamente:

Licenciado Carlos Augusto Allen Puluc
Encargado de escuelas de Iniciación Deportiva



Vo.Bo. Licenciado Gerardo Aguirre Oestmann
Director General de educación Física



MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAN CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
SECRETARIA

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: por su gran misericordia y darme la vida

A MIS PADRES: Julio Pineda, Marina de Pineda, por su infinito amor y apoyo para alcanzar una de mis metas.

A MI ESPOSO: Sergio Sosa, por ser mi ayuda idónea y mi apoyo en todo momento

A MIS DOS ANGELITOS: Samuel y Mateo que son mi luz para seguir adelante en mi diario vivir.

A MIS HERMANOS: Virginia, Jomara, Rodolfo, Sandra, Manolo y Leonardo, por ser un ejemplo en mi vida.

A MI HIJA POLITICA: Andrea por su cariño

A MIS SOBRINOS Y CUÑADOS: con amor y aprecio.

A MIS AMIGAS: Mishell y Wendy, por su colaboración.

A MIS ASESORES: por su orientación.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

A LA ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

A GUATEMALA MI BELLO PAIS

PADRINOS DE GRADUACIÓN

AURA VIRGINIA PINEDA SANDOVAL

Licenciada en Ciencias Jurídicas y Sociales

Abogada y notaria

Colegiada No. 5787

MANOLO ENRIQUE GABRIEL PINEDA SANDOVAL

Contador Público y Auditor

Colegiado No. 3814

Tabla de Contenido

	Pág.
Introducción	01
1. Marco Conceptual	03
1.1 Antecedentes	03
1.1.1 Logros que se han obtenido	04
1.1.2 Historia de la natación en Guatemala	06
1.1.3 Historia de la natación	07
1.1.4 Evolución del estilo Crol	07
1.2 Justificación	08
1.3 Definición del problema	09
1.4 Alcances y límites	09
1.4.1 Ámbito geográfico	09
1.4.2 Ámbito institucional	09
1.4.3 Ámbito poblacional	09
1.4.4 Ámbito temporal	09
2. Marco Metodológico	10
2.1 Objetivos	10
2.1.1 Generales	10
2.1.2 Específicos	10
2.2 Población	10
2.3 Fuente de la información	10
2.4 Recolección de la información	11
2.5 Tratamiento de la información	11
3. Marco Operativo	14
3.1 Recolección de datos	12
3.2 Trabajo de campo	12
4. Marco Teórico	14
4.1 Iniciación deportiva	14
4.2 Características de la enseñanza en edades de 8 a 12 años	16
4.3 Fundamentos técnicos de la natación	16

5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-	21
5.1 Descripción de la población atendida	21
5.2 Descripción de la planificación	21
5.3 Descripción de los logros	22
5.3.1 Físico	22
5.3.2 Técnicos tácticos	22
5.3.3 Teóricos	22
6. Metodología	23
6.1 Métodos de enseñanza	23
6.1.1 Método inductivo	23
6.1.2 Método analítico	23
6.1.3 Método global	23
6.2 Métodos prácticos	23
6.2.1 Método de juego o lúdico	23
6.2.2 Método de repetición	24
6.3 Medios que se utilizan en la enseñanza	24
6.3.1 Explicación	24
6.3.2 Demostración	24
7. Análisis e Interpretación de Resultados	25
7.1 Gráficas	29
8. Conclusiones	40
9. Recomendaciones	41
10. Referencias Bibliográficas	42
11. Anexos	44

Introducción

El ser humano ha tenido que adaptarse al medio que lo rodea, y uno de ellos es el acuático. Si se tiene en cuenta que la superficie del planeta está formada por tres cuartas partes de agua se puede comprender la importancia y la necesidad del ser humano de ajustarse a este medio.

La natación es "la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos, coordinados de los miembros superiores e inferiores del cuerpo, que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella" (Caté Constanza, marzo 2009)

John Arthur Turdgen (1870) lo denomina como: el arte de sostenerse, avanzar, usando los brazos o las piernas, adentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de movimientos corporales que lo impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos o estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

El presente trabajo se llevo a cabo con la finalidad de ofrecer a la comunidad la oportunidad de aprender y practicar un deporte que le permita tener una condición física saludable desde la natación, por medio de los cinco aspectos básicos para la iniciación en dicho deporte: respiración, sumersión, flotación, locomoción y saltos. Estos elementos son indispensables, pues conforman la base en los posteriores estilos en natación, como lo es la patada de dorso, dicha patada es el primer paso para el aprendizaje del nuevo estilo.

La experiencia docente con la comunidad –EDC- , se llevo a cabo en la Dirección General de Educación Física DIGEF, situado en la 32 calle 9-10 de la zona 11 capitalina, el cual cuenta con el programa de: Escuela de Iniciación Deportiva, la que tiene como finalidad impartir clases a escuelas y niños particulares para involucrarlos en el deporte, las edades con las que se trabajo fueron entre los 8

y 12 años, que son las edades en culés se facilita el aprendizaje en los infantes estimulando sus capacidades fisca y optimizando su potencial.

La experiencia docente con la comunidad surge de la necesidad de fomentar en los guatemaltecos el hábito deportivo, es por eso que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- , ve la necesidad de que sus profesionales puedan poner en práctica sus conocimientos con la comunidad para beneficio en doble vía tanto para el que aprende como para el que instruye.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

¿Cómo se iniciaron las escuelas de iniciación deportiva en la DIGEF?

La Dirección General de Educación Física del Ministerio de Educación, en cumplimiento a lo establecido en los artículos: 18, 20, 35 inciso “s” y 42, II extracurricular incisos “d y e”, de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación; a las acciones de descentralización y desconcentración de programas y proyectos de deporte escolar, ha creado y puesto en funcionamiento 15 Escuelas de Iniciación Deportiva, en la ciudad capital y los departamentos de Izabal, Zacapa, Jalapa, Alta Verapaz, Chimaltenango, Retalhuleu, Escuintla, Quiché, Sololá y Huehuetenango, en las cuales se atendió a niñas y niños del nivel primario del sector oficial, en varias disciplinas deportivas, esto dependiendo de la disponibilidad de instalaciones, dentro de las cuales cabe mencionar: Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Atletismo, Natación, Balonmano, Ajedrez, Softbol, Artes marciales, Tenis de mesa, Gimnasia y Bádminton.

Las Escuelas de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física, funcionan en las instalaciones de los complejos deportivos, infraestructura municipal y en escuelas federales, de lunes a viernes en un horario de 08:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00 horas. Prestando la atención del servicio en varias disciplinas deportivas. Se atiende a niñas y niños comprendidos entre los 8 y 14 años de edad y que estén legalmente inscritos de 3ro a 6to grado en el nivel primario en establecimientos educativos oficiales y privados, de las áreas urbanas y rurales, a quienes se les enseñan las diferentes disciplinas.

Busca incrementar la participación de la población en actividades deportivas tomando en cuenta a personas con menos posibilidades, para el proceso de la enseñanza y aprendizaje. Potenciando sus capacidades y así poder desarrollarlas, por medio del aprendizaje del deporte tomando en cuenta las exigencias de cada disciplina.

Las escuelas de iniciación deportiva departamentales, se han constituido en instancias que promueven y desarrollan actividades de formación deportiva y recreativa escolar, que le son asignadas por la Dirección General de Educación Física del Ministerio de Educación.

En la actualidad están funcionando 15 Escuelas de Iniciación Deportiva en todo el país.

1.1.1 Los Logros que se han obtenido

Es de suma importancia y trascendencia, dar a conocer los logros obtenidos con la apertura de las Escuelas de Iniciación deportiva departamentales de Izabal, Zacapa, Jalapa, Alta Verapaz, Guatemala, Chimaltenango, Sololá, Quiché, Escuintla, Retalhuleu y Huehuetenango, entre los que se pueden mencionar:

1. Brinda la atención del servicio a niñas y niños en varias disciplinas deportivas tales como: Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Atletismo, Natación, Balonmano, Ajedrez, Sóftbol, Artes marciales, Tenis de mesa, Gimnasia y Bádminton.
2. La asistencia de 13,221 niñas y 17,795 niños, que hacen un total de 31,016 participantes en la fase de masificación en las escuelas de iniciación deportiva.
3. La asistencia de 3,959 niñas y 5,341 niños, que hacen un total de 9,300 participantes en la fase selectiva en las Escuelas de Iniciación Deportiva.
4. La intervención de Directores y maestros de las escuelas públicas y centros educativos privados.
5. El uso de instalaciones deportivas sub-utilizadas (complejos deportivos) y canchas municipales.
6. La estrecha coordinación y comunicación establecidas con las Delegaciones Deportivas Departamentales de CDAG.
7. Descubrimiento de talentos deportivos.
8. El apoyo de las Direcciones Departamentales de Educación y Supervisiones Educativas municipales.

9. Inicio como un proyecto piloto en el departamento de Zacapa para convertirse en un programa para todos los departamentos del país.
10. “Organización y realización del curso vacacional de deportes, con la atención en 9 disciplinas deportivas, (fútbol, baloncesto, balonmano, atletismo, natación, bádminton, judo, voleibol y ajedrez) Dirección General de Educación Física”. (Memoria de labores. Lic. Walfred Armando Martínez Ruiz. Prof. Mario Melara Ortiz.).

Se consideran como antecedentes los siguientes informes finales con el título:

- a) ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DE LA NATACIÓN, la cual explica que se realizó con ocho técnicas de enseñanza en natación con ayuda de las cinco cualidades básicas como sumersión, saltos, respiración, flotación y locomoción en edades comprendidas de 10 a 15 años.
- b) PROCESO DE ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE NATACIÓN EN EL ESTILO CROL EN LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA, la cual indica que se conoció y evaluó el aspecto físico y técnico de los alumnos en edades de 13 a 17 años, desarrollándose en el aspecto físico las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad. En el aspecto técnico se le enseñó el estilo crol con ayuda de los cinco aspectos básicos y las habilidades de coordinación en natación.

1.1.2 Historia de la natación en Guatemala

En Guatemala la natación se practicaba desde varias generaciones pasadas, formando parte de sus actividades cotidianas en especial donde existían concentraciones de agua como los lagos, ríos, pozas, etc.

La invasión española cambió paulatinamente, las actividades utilitarias de nuestra antigua cultura bajo la colonización de estas tierras y la esclavitud de sus habitantes. Durante algún tiempo, la natación fue practicada por pocas personas y con carácter de exclusividad. Eran escasos los pobladores que nadaban cerca de las costas, ríos, etc. Todo esto como es fácil de comprender fue impuesto por las ideas religiosas y las nuevas costumbres europeas. El deporte de la natación se cree que fue impulsada desde 1915 por el francés Guy de Villepon. Las piscinas existieron desde 1918 como la piscina Márquez ubicada en el Cerrito del Carmen, en 1920 existió la llamada Minerva, situada en el Hipódromo del Norte.

El auge del deporte se vivió entre los años 1944 a 1954, gracias a los pensamientos progresistas económicos – sociales de la Revolución Guatemalteca de Octubre. Se fijaron políticas de desarrollo individualmente en las que se encontraban el deporte que era apoyado fuertemente por los gobiernos revolucionarios progresistas.

Todo lo contrario de épocas anteriores el deporte deja de ser demasiado exclusivo y pasa a ser más accesible, anterior a esto, sólo tenían acceso personas que tuvieran un nivel económico alto para el uso de los diferentes centros deportivos, como el francés Guy de Villepon que por su condición económica podía entrar a los diferentes clubes.

1.1.3 Historia de la natación

A través de la historia las más antiguas civilizaciones han tenido una adaptación con el elemento del agua después de dominar la tierra un gran reto era dominar los ríos, lagos y mares.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción. Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugu en el año 38 antes de Cristo.

Pero saber nadar se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Sin embargo durante la edad media su práctica se vio afectada por la influencia del escolasticismo, pues se prohibieron los ejercicios y la natación se consideraba inmoral. Con el renacimiento cobró importancia el culto al cuerpo y la natación tuvo un considerable auge.

Sin embargo no fue sino hasta finales del siglo XVIII, en Gran Bretaña, cuando se desarrolló la natación de competición tal y como se conoce hoy en día.

1.1.4 Evolución del estilo crol

Se origina en Australia la técnica de nado de los nativos siendo el estilo más popular y el primero que se suele enseñar, el crol es el estilo más rápido gracias a su acción de brazos que proporciona una continua propulsión, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido alternativo.

Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de pierna. Se utilizan distintos ritmos en la acción de piernas

con respecto a la coordinación entre brazos y piernas, según el nadador y la distancia a realizar. Los estilos que prevalecen son el batido de 6, el batido de 4 y el batido de 2.

1.2. Justificación

La natación es un deporte altamente saludable para su práctica en cualquier edad y condición física, éste se utiliza para corregir deficiencias físicas y problemas de personalidad, cuando nadamos crol mantenemos la respiración y se produce una deuda de oxígeno que motiva al organismo a aumentar la densidad de los glóbulos rojos en la sangre.

El deporte como medio para la educación física ayuda a mantener una condición sana, no solo corporal sino mentalmente, por lo cual la enseñanza – aprendizaje de la natación es fundamental porque siendo uno de los deportes completos brinda varios beneficios como mejorar la salud, la circulación y un funcionamiento óptimo del corazón, de manera que retrasa el envejecimiento, evita las enfermedades óseas como osteoporosis, reduce niveles de ansiedad, el estrés, mejora el auto estima y canaliza la agresividad, por todos estos beneficios es necesario promover la educación física, el deporte y la recreación con la ayuda de la enseñanza de la natación a todos los estudiantes de los niveles académicos.

La Dirección General de Educación Física, conjuntamente con la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- son conscientes de la necesidad de implementar un programa adecuado y constante para niños y adolescentes en el aprendizaje de la natación, en las edades tempranas se puede desarrollar bien la coordinación y la motricidad para poder ejecutar adecuadamente los diferentes estilos de natación, el aprendizaje de la natación y la motricidad facilita la integración social del niño, en tal forma que favorece su aprendizaje y mejora su participación en tareas cotidianas, preparándolo para un mejor desarrollo académico durante su vida, dándole la oportunidad de ejercitar el cuerpo por medio del desplazamiento en el agua permitiendo así la coordinación de movimiento simples y complejos.

1.3. Definición del problema

Se requirió desarrollar el estilo crol e iniciar la enseñanza del estilo dorso en los alumnos que asistieron a la escuela de Iniciación de la Dirección General de Educación Física DIGEF en el año 2011.

1.4. Alcances y límites

Alcances

En la realización de este –EDC- se tomó en cuenta el desarrollo coordinativo del niño a través del aprendizaje de los diferentes estilos en la natación, obteniendo un estado de ánimo positivo y creó en los alumnos conciencia de la importancia que tiene la actividad física para mejorar la salud.

Límites

La principal limitante es la poca importancia que se le da a la actividad física y el deporte junto con la falta de condición física específicamente la fuerza muscular, debido a la mala nutrición de los niños y sus familias.

1.4.1. Ámbito geográfico

Piscina de la Dirección General de Educación Física DIGEF.
32 calle 9-10 zona 11 Colonia Granai, I. Guatemala, Guatemala.

1.4.2. Ámbito institucional

Escuela de Iniciación Deportiva de Natación. Dirección General de Educación Física DIGEF. Ministerio de Educación. Guatemala.

1.4.3. Ámbito poblacional

Alumnos regulares en edad de 8 a 12 años que asisten a la Escuela de Iniciación Deportiva de Natación, en total fueron atendidos 59 alumnos.

1.4.4. Ámbito temporal

Del 5 abril al 23 de septiembre del 2011. En horario de Lunes a Viernes de 15:00 a 17:00 horas; sábados de 8:00 a 12:00 horas.

2. Marco Metodológico

2.1. Objetivos

2.1.1 Objetivos generales

Enseñar el estilo crol y la iniciación de la patada de dorso en natación, en niños de 8 a 12 años que asisten a la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física.

2.1.2 Objetivos específicos

Alcanzar la seguridad acuática por parte de los alumnos en el estilo crol, a través de la práctica de las capacidades condicionales de fuerza y resistencia.

Enseñar la técnica del estilo crol, a alumnos de la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física –DIGEF-.

Lograr la iniciación de los movimientos coordinados del estilo crol y la patada dorso en niños de 8 a 12 años, de la Escuela de Iniciación Deportiva.

2.2. Población

La población con la que se trabajó fueron niños que asistieron a la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física, DIGEF, situada en la 32 calle 9-10 zona 11, ciudad de Guatemala, en horario de 15:00 a 17:00 horas de lunes a viernes con grupos de 19 alumnos y 40 alumnos el día sábado de 8:00 a 12:00 am con un total de 59 alumnos, en la piscina de dicha instalación.

2.3. Fuente de la información

La investigación fue realizada teniendo como sustento lo siguiente:

A. Primarias

Alumnos y alumnas que participaron en la enseñanza.

Pruebas diagnósticas y motrices de campo.

B. Secundarias

Biblioteca de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Internet

Biblioteca personal

Tesis universitarias

2.4. Recolección de la información

Para llevar a cabo la investigación se recolecto información mediante anotaciones de los procesos en el desarrollo del estilo crol, desde el inicio con una evaluación diagnostica para determinar cuáles eran los conocimientos previos del alumno y así poder partir con los 5 aspectos básicos de la natación.

Durante cada aspecto se registro el progreso de los alumnos por medio de listas de cotejo y listas de asistencia. Además de, notas, fuentes bibliográficas y documentos de apoyo de ejercicios para la natación.

2.5. Tratamiento de la Información

La información recolectada durante las prácticas del estilo crol permitió iniciar a los alumnos en un nuevo deporte, tomando en cuenta la prueba preliminar antes de dar inicio al desarrollo de los 5 aspectos básicos de la natación, los cuales se llevaron a cabo por medio de técnicas y ejercicios específicos, siendo supervisados y evaluados en el trascurso de la experiencia docente, esto permitió desarrollar las habilidades necesarias en el proceso de aprendizaje para trasportar a los alumnos a alcanzar la homogeneidad en cuanto a este estilo.

La información obtenida en cada sesión permitió desarrollar las habilidades y facilito el perfeccionamiento del mismo.

Se debe mencionar que la información adquirida de documentos, bibliografía y formación docente de ECTAFIDE fueron la base fundamental para llevar a cabo dicho proceso y poder transmitir a los alumnos la técnica correcta.

3. Marco Operativo

3.1. Recolección de datos

Se realizaron las pruebas visual-practico a los alumnos y alumnas que asistieron a la practica en los dos grupos de lunes a viernes y día sábado.

La evaluación a alumnos se realizo de forma visual por medio de la técnica de observación individua/estructurada durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del estilo crol, lista de asistencia, planificación de las actividades diarias, evaluación diagnostica y evaluación final

3.2 Trabajo de campo

Se realizó una evaluación inicial de diagnóstico verificando los 5 aspectos importantes en el estilo crol y la patada de dorso.

Se realizaron pruebas específicas de natación como:

1. Respiración: en este ejercicio se debe respirar 10 veces en el trayecto de 25 metros observando que el alumno realice la respiración correctamente.
2. Sumersión: se observa que el alumno pueda sumergirse en 3 diferentes formas; la primera, tocar el fondo de la piscina con sus manos; en La segunda el instructor lanza un objeto al fondo de la piscina para que el alumno lo alcance sumergiendo su cuerpo y la tercera consta en que el alumnos pueda adentrar su cuerpo al fondo de la piscina moviendo sus brazos y piernas para mantenerse dentro del agua.
3. Flotación: se le indica al alumno que debe mantenerse en el agua 40 segundos con la cabeza fuera, moviendo ambas extremidades de forma circular evitando que el cuerpo se hunda.
Otra forma de flotación es conservar el cuerpo horizontal boca arriba y mantenerse sobre el agua.
4. Locomoción: debe realizar el estilo crol por 10 metros con tabla y sin tabla, luego la patada de dorso con tabla 20 metros, tomando en cuenta el desempeño que ejecuten.

5. Saltos o salidas: consiste en entrar a la piscina de forma horizontal en flecha y deslizarse 4 metros.

La evaluación diagnóstica realizada a los alumnos se realizó en una piscina de menor proporción o de iniciación la cual está destinada para los alumnos que no dominan la técnica, se tomó en cuenta para dicha evaluación los aprendices ya contaban con dos meses en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

La evaluación final del proceso tiene como objetivo verificar si los estudiantes dominaron la técnica del estilo crol y la iniciación a la patada de dorso.

1. Respiración: se les solicitó a los alumnos que realizaran la respiración, tomándose de la orilla de la piscina, seguidamente los alumnos debían de realizar una respiración lateral para después de dominar esta realizar una secuencia 3x1 que consiste en tres brazadas y una respiración.
2. Sumersión: se les indicó a los alumnos que tenían que tocar el fondo de la piscina y luego sumergirse para mantenerse unos segundos en el fondo.
3. Flotación: se le indica al alumno que se mantenga en avioncito con los brazos abiertos y piernas cerradas por unos segundos y luego darse la vuelta boca arriba en dorso manteniéndose sereno.
4. Locomoción: el alumno debe realizar la patada de crol y dorso con ayuda de la tabla y luego sin tabla realizar patada de dorso y crol completo.
5. Saltos o salidas: en este ejercicio se les pidió a los alumnos que saltaran desde la orilla tanto sentados como parados sin miedo al realizar la salida.

La evaluación final se realizó en la piscina que consta con las medidas reglamentarias, para que los alumnos pasaran de principiantes a intermedios.

4. Marco Teórico

41. 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.

En este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional, pedagógica y se evitará una posible especialización temprana.

Algunos autores coinciden que la iniciación deportiva se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Romero Cerezo (1989:35) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente. Por otro lado, para Antón (1990:21) “es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad”.

La Dirección General de Educación Física como parte del Ministerio de Educación está encaminado a desarrollar proyectos deportivos escolares, tales como la Escuela de Iniciación Deportiva que permite darles a conocer a niños y jóvenes varias disciplinas deportivas de las cuales surgen talentos,

que luego compiten en los juegos Centroamericanos, posteriormente en los juegos Centroamericanos y el Caribe.

Porque iniciarlos en edades tempranas

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 Cisneros (1995) 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. 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 función cardiovascular para obtener una mejor resistencia.

El agua mejora la coordinación pues provee al niño la posibilidad de ejercitación del equilibrio, balance que favorece su desarrollo y lo prepara para los estilos posteriores. (Esesarte Beatriz y Cisneros Lourdes, 1995). La natación para Bebés, Una propuesta de acercamiento afectivo. Material de certificación para maestros de bebés. México).

4.2. Características de la enseñanza en edades de 8 a 12 años.

Hacia los 10 años se hace necesario que un porcentaje alto de trabajo esté dedicado específicamente a la técnica, podrá ser trabajado en segmentos por separados y en estilo completo, así como incluir en el 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. 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.(www.todo natacion.com/deporte/deporte./concepto-de-inic).

4.3. Fundamentos técnicos de la natación

En la natación se trabajan 4 estilos crol o libre, estilo dorso, estilo pecho y estilo mariposa. En el trabajo de -EDC- se enfocó solo en dos de ellos como la enseñanza del estilo crol e introducción a la patada en dorso en niños de 8 a 12 Años.

¿Qué es la Natación?

La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores e inferiores del cuerpo, donde le permitirá mantenerse en la superficie para vencer la resistencia que ofrece el agua desplazándose en ella.

Descripción de la Técnica Estilo Crol

En la natación existen cuatro estilos que han evolucionado hasta casi la perfección: crol o libre, espalda, pecho o braza y mariposa.

El estilo crol o estilo libre, éste es el más conocido ya que es básico, incluso suele ser el primero que se enseña. El término crol tiene su origen en la palabra inglesa "crawl" que significa reptar. También se le conoce como libre debido a que en las pruebas se permite a los competidores nadar en cualquiera de los estilos, excepto en las competiciones combinadas, en las que se puede nadar en cualquier estilo menos pecho, espalda y mariposa.

En este estilo el nadador se encuentra en posición prona (boca abajo), y consiste en una acción completa ambos de brazos (brazada), primero derecha y luego izquierda en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada).

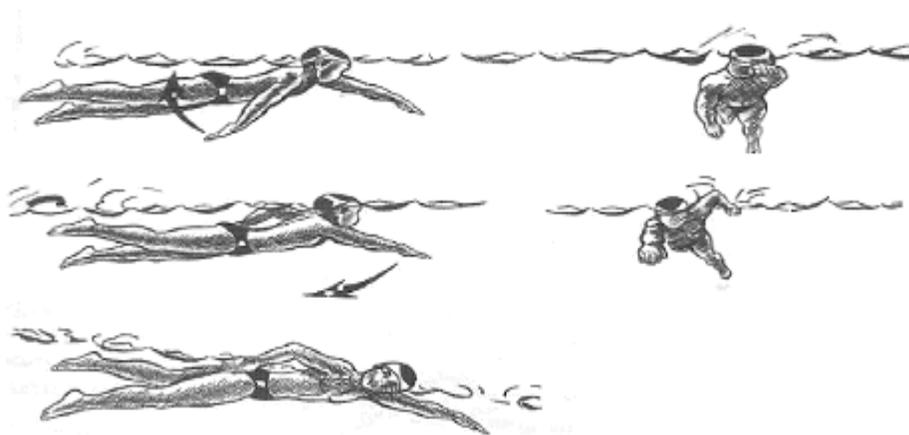
El estilo crol es el más antiguo de todos. Se caracteriza porque en la propulsión la brazada y la patada comparten importancia en un 50%. Aunque es el más lento de los cuatro, su técnica ha avanzado más que la del resto de los estilos.

En éste el nadador se encuentra en posición prona (boca abajo). La brazada requiere la acción de ambos brazos en paralelo y la patada consiste en un batido de pierna que se ejecuta casi al mismo tiempo que la brazada.

El crol (en inglés: crawl) es un estilo de natación que consiste en que uno de los brazos se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. . (www. todo natación. com /gran/ natación estilo-crol.php).

Las piernas se mueven como una patada oscilante relajada, los pies hacia adentro y los dedos en punta con un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo.

Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado.



(Enciclopedia Encarta© Microsoft Corporation)

El desarrollo del estilo libre de nado, se llevará a cabo con la estructura siguiente.

Entrada de la mano en el agua en crol

El brazo se estira mediante la extensión del codo. Éste se mueve hacia adelante y hacia abajo. La mano pasa progresivamente de estar relajada y mirando hacia atrás a estar con cierta tensión mirando hacia abajo y hacia afuera (posición de entrada en el agua). El dedo pulgar es el primero en tomar contacto con el agua, cuando el brazo está más o menos a $2/5$ de su extensión total.

La acción de pies

La acción propulsiva más importante en el estilo de crol es la que desarrollan los brazos, sin embargo, el consumo de energía del batido de piernas es mayor que el movimientos de brazos y del total de los movimientos, por ello se debe preparar y entrenar para que realicen correctamente su papel estabilizador y neutralizador, la acción de las piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo.

Este movimiento está provocado por la acción de la rotación longitudinal de las caderas, es decir, las piernas realizan el movimiento ascendente y descendente mezclado con un movimiento adentro y afuera. El batido o movimiento de piernas parte de las caderas, y las rodillas marcan la guía en cada dirección, causando una acción de latigazo de las piernas y los pies, en la fase ascendente del batido, la pierna se dirige a la superficie extendida, con los pies en extensión plantar. Una vez la planta del pie alcanza la superficie, la rodilla se flexiona y comienza la fase descendente del batido, con una extensión enérgica de las piernas hacia abajo manteniendo los pies en extensión plantar, sin embargo el movimiento de piernas no sólo es ascendente y descendente sino que además se desplazan en diagonal. Se piensa que este otro tipo de movimiento ayuda a la rotación del cuerpo y a la estabilidad, la acción de las piernas no deberá ser ni muy superficial ni muy

profunda. En cualquiera de los dos casos la resistencia del agua ofrecerá más resistencia al avance.

Espalda o Dorso

También denominado como crol de espalda. En este estilo el nadador está en posición dorsal o supina (boca arriba) éste consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada), con un número variable de batidos de pierna (patada) al principio, sobre el año 1912, este estilo se nadaba sobre el dorso del cuerpo con brazada doble, es decir, con movimientos de los brazos simultáneos, y patada de bicicleta. Con el tiempo el estilo ha ido evolucionando hasta la actualidad.

La acción de piernas

La acción de piernas en el estilo de espalda es muy similar al utilizado en el crol, salvo que, por estar el nadador en posición supina, el batido hacia abajo del impulso con los pies de espalda corresponde al batido hacia arriba del crol, y viceversa, la patada de dorso consiste en un batido alternativo de piernas en diagonal, la acción de las piernas puede ser más importante que en el crol, su efecto es el de mantener horizontal el cuerpo, compensar y equilibrar la acción de los brazos y si la flexibilidad de los tobillos es la adecuada, contribuirá a la acción propulsiva de los brazos durante el agarre del brazo correspondiente, momento en que el impulso de los brazos es mínimo. Otra de las diferencias con respecto a los pies de crol es que en los pies de espalda las rodillas se flexionan más al inicio del batido.

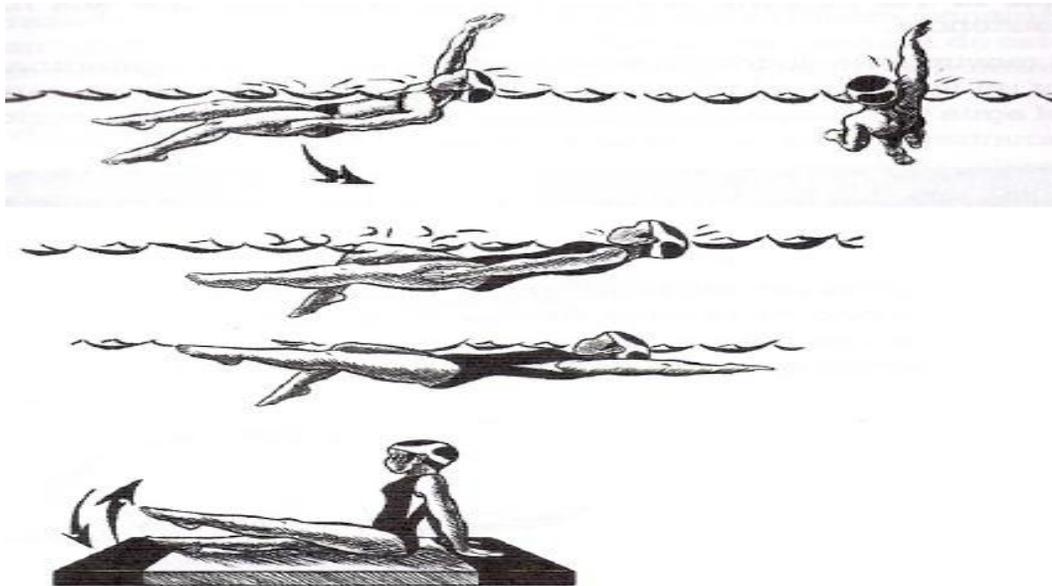
Para un nadador de dorso el batido de seis tiempos es muy importante (mucho más que en el crol). Las rodillas no rompen la superficie (un error común). Los pies deben estar sueltos y relajados, permaneciendo adentro del agua y rompiendo ligeramente la superficie, el movimiento de piernas en el estilo completo no es vertical ya que por acción de la rotación sobre el eje longitudinal de la cadera (rolido que es giro a derecha e izquierda que permite reducir la respiración) éstas se mueven hacia adentro y hacia afuera además de los movimientos ascendentes y descendentes.

Cuando se practican las piernas de forma aislada, los movimientos se realizan en un plano vertical (arriba y abajo).

Se puede observar la mecánica del batido aletado del estilo de espalda, que consta de un batido descendente y un batido ascendente:

Coordinación pies - brazos

Los nadadores de dorso, casi sin excepción, utilizan un ritmo de 6 batidos, en el que se efectúan seis batidos ascendentes y seis descendentes, entre ambas piernas, durante cada ciclo completo de brazos, o tres batidos ascendentes por brazada. Estos batidos se coordinan con los tres primeros barridos de la brazada de una forma muy parecida a la descrita en el estilo de crol. El cuarto barrido (el segundo barrido ascendente) se dará cuando el otro brazo ejecute su primer barrido descendente. ([www. todo natación. com /gran/ nataciónestilo-espalda.php](http://www.todo natación. com /gran/ nataciónestilo-espalda.php)).



(www.todo natación.com)

5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-.

5.1 Descripción de la población atendida

Se atendió a estuantes comprendidos entre las edades de 8 a 12 años del género masculino y femenino, de la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección general de Educación Física, DIGEF situada en la 32 calle 9-10 zona 11 ciudad de Guatemala, en horario de 15:00 a 17:00 horas de lunes a viernes y el día sábado de 8:00 a 12:00 horas.

Con alumnos: principiantes en la natación, grupos mixtos y que están inscritos en la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física.

Grupo I en el horario de 15:00 a 16:00 horas, se trabajó con niños principiantes en la natación, se inicio con un estímulo a la adaptación al agua siguiendo con los 5 aspectos importantes Flotación, Sumersión, Respiración, Salto, Locomoción. Se concluyó con el aprendizaje del estilo crol y la patada de dorso.

Grupo II en el horario 16:00 a 17:00 horas, se trabajó con niños en el nivel intermedio se consolidó el estilo crol y el estilo dorso poniendo en práctica los cinco aspectos básicos fundamentales descritos anteriormente.

Grupo III en el horario 8:00 a 12:00 de la mañana, se trabajo con niños principiantes en la natación con distintas edades iniciando con la adaptación al agua, junto con la iniciación de los aspectos básicos fundamentales. Se concluyó con el aprendizaje del estilo crol y se inicio la enseñanza de la técnica de la patada en dorso.

5.2 Descripción de la planificación

Se trabajó en base a una planificación con objetivos establecidos con parte inicial, principal y final o vuelta a la calma. Realizando al inicio una evaluación diagnóstica luego se procedió a realizar pruebas motrices con el fin de evaluar el proceso o el avance de los niños, concluyendo con una evaluación final donde se verifico que los objetivos propuestos se cumplieron en su totalidad, ampliando así la oportunidad de mantener la disponibilidad institucional para que más estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad

Física y el Deporte -ECTAFIDE- tengan acceso a realizar sus prácticas de -EDC-, logrando una convivencia con el entorno real deportivo de Guatemala y así mismo con la Dirección General de Educación Física DIGEF.

5.3 Descripción de los logros

5.3.1 Físicos

Se mejoro la capacidad física motora de los alumnos mediante un proceso de práctica constante en el transcurso del desarrollo del deporte.

5.3.2 Técnicos tácticos

Se tomo en cuenta las deficiencias técnicas las cuales se mejoraron y se corrigieron durante práctica con ejercicios individuales y grupales en donde los niños y las niñas mostraron un desarrollo progresivo.

5.3.3 Teóricos

Se trabajo en base a una investigación previa para trasmitir el conocimiento teórico y práctico mediante pláticas, explicaciones con demostraciones de los 5 aspectos básicos de la natación.

6. Metodología

Los distintos métodos de enseñanza permiten proporcionar un aprendizaje óptimo y adecuado para los alumnos.

6.1 Método de enseñanza

6.1.1 Método inductivo

Se inicio de lo general a lo particular en los niveles de enseñanza primaria de la natación, en consecuencia el punto de partida fue de lo sencillo o simple, como en el caso de los fundamentos básicos de la natación, respiración sin desplazamiento, luego respiración con patada, y respiración en estilo libre o crol completo.

De igual manera se aplico en los demás.

6.1.2 Método analítico

Se efectuó para mejorar la mecánica del gesto técnico en la capacidad de nado, ya que permitió tener un control directo para la observación de acciones motrices y corrección de errores.

6.1.3 Método global

Se realizaron ejercicios de movimientos simples en la enseñanza del estilo crol, cada ejercicio por separado, y luego se unificaron cada una de las técnicas para poder conformar el estilo completo. Se ejecuta de esta forma para poder brindar seguridad al alumno dentro del agua.

6.2 Métodos prácticos

6.2.1 Método de juego o lúdico

A través de este método se logró mejorar los hábitos motores junto con las capacidades motrices y especialmente la coordinación, por medio de la recreación. Buscando hacerlo de forma familiar al niño, por medio del juego y el movimiento corporal, donde el alumno descubra por sí mismo el placer de desplazarse en el agua.

6.2.2 Método de repetición

Con este método se permitió la consolidación de las acciones motrices fijando lo aprendido en los conocimientos, hábitos y habilidades. La repetición constante permite pensar menos la forma de ejecutar determinada acción.

6.3 Medios que se utilizaron en la enseñanza: explicación y demostración.

6.3.1 Explicación:

Se transmitió a los alumnos el conocimiento básico con la claridad verbal suficiente y acorde a su edad utilizando la terminología específica para el aprendizaje de los diferentes estilos. Lo cual facilitó una correcta asimilación por parte de los mismos.

6.3.2 Demostración:

Por medio de la cual se le mostro al alumno la técnica que debe de ejecutar y le sirve para aclarar las ideas en cuanto a la ejecución de lo que debe poner en práctica, la demostración ilustra procesos, ideas y relaciones de un modo directo y claro, facilitando el aprendizaje en la técnica de natación.

7. Análisis e Interpretación de Resultados

Durante la práctica con los grupos seleccionados se realizaron dos pruebas, la primera de diagnóstico que se ejecutó en el mes de abril y la segunda que se realizó en el mes de septiembre, siendo esta la que nos dio el resultado final de todo el proceso con el grupo de plan diario y el grupo plan fin de semana, comprobando si los alumnos asimilaban la técnica correcta en los estilos crol y dorso. Se obtuvieron los resultados en base a los cinco aspectos principales de la natación los cuales son:

- a) Respiración
- b) Sumersión
- c) Flotación
- d) Locomoción
- e) Saltos.

Cada uno de los criterios se evaluó en base a las siguientes valorizaciones:

1. E = Excelente: Se utilizó esta calificación cuando el ejercicio se realizó de manera correcta.
2. MB = Muy Bueno: Se utilizó esta calificación cuando el ejercicio se realizó de manera correcta pero faltando seguridad en el mismo.
3. B = Bueno: Se utilizó esta calificación cuando el ejercicio se realizó con algunas deficiencias en la técnica.
4. NM = Necesita Mejorar: Se utilizó esta calificación cuando no se puede realizar el ejercicio por falta de técnica o de seguridad.

a) Respiración

Una de las cosas que primero se aprende en el mundo de la natación es a realizar correctamente la respiración. Obviamente no se podría nadar más que unos pocos metros sin ahogarse o tragar agua, la respiración es muy simple: inspirar aire afuera del agua y expulsarla adentro de ella. Este ejercicio se complica cuando se tiene que coordinar con el movimiento de pies, brazos y cuerpo, los nadadores jóvenes tienen serios problemas para aprender esta mecánica, la persona debe inspirar a través de la boca y espirar a través de la nariz, La respiración está compuesta por dos momentos: la inspiración o

aspiración, esta etapa se realiza de forma activa, libre de todo contacto con el agua y por la boca, ya que es una cavidad mayor a la de los orificios nasales lo que permite incorporar mayor cantidad de aire hacia los pulmones en la menor unidad de tiempo.

Tipos de Respiración

1. Respirar a los lados agarrado de la orilla
2. Respiración Bilateral
3. Respiración Secuencia 3 x 1

b) Sumersión

La sumersión es parte importante en el aprendizaje de la natación ya que se aprende a hundirse al fondo, abajo, bajar, descender, profundizar y la sumersión es inmersión total hasta quedar el cuerpo cubierto por el líquido, 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, consciente también el principiante sobre la fuerza de empuje del agua, lo que recogerá experiencias del empuje y aprovecharlo para avanzar.

Tipos de Sumersión

1. Toca el fondo de la piscina
2. Se sumerge al fondo
3. Se mantiene unos segundos en el fondo.

c) Flotación

En el aprendizaje de la natación, es imprescindible el dominio de la flotación para conseguir una completa autonomía en el medio acuático, y confianza en sí mismo. Es el paso decisivo entre nadar y nadar correctamente, se logra cuando los principiantes se empujan y al colocarse en posición horizontal pueden flotar, con esto han adquirido las condiciones de poder mover sus extremidades para lograr un desplazamiento en el agua, conjuntamente con acciones motoras aprenden la correcta postura del cuerpo para la flotación tanto ventral como dorsal también existen dos clases de flotación: flotación dinámica y flotación estática, la primera se produce durante el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento y se

aplican determinadas fuerzas, La flotación estática se produce cuando no existe movimiento alguno. (www.monografias.com)

Tipos de Flotación

1. Avioncito
 2. Boca arriba
- d) Locomoción

Es el movimiento que permite que una persona se desplace y cambie de lugar, además de adquirir otra posición. En la enseñanza de la natación deportiva se han establecido cuatro formas de locomoción las cuales se designan como técnicas de nado deportivo: nado libre, nado espalda, nado pecho, nado 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. (<http://natación.galeon.com/estilos.html>)

Tipos de locomoción

1. Patada de crol y dorso con ayuda
2. Patada de crol y dorso sin ayuda.

e) Saltos y Salidas

Los saltos forman las cualidades del carácter como la fuerza decisiva, el convencimiento propio el valor, y deja tomar conciencia de las sensaciones, las cuales actúan sobre el cuerpo humano, en este proceso actuarán la fuerza de fricción, la resistencia del agua, la presión del agua y la fuerza de empuje.

Se trabaja con él diferentes saltos, como salto de superficie es el acto de arrojarse bajo el agua bajando la cabeza al mismo tiempo que se impulsa uno con las piernas y se da un impulso hacia delante con los brazos.

(es.org/wiki/Salto)

Tipos de saltos

1. Desde la orilla
2. Sentado y parado desde el banco de salida.

7.1 Gráficos

Las siguientes graficas corresponden a la población total de 40 alumnos con los cuales se trabajo en el plan sábado.

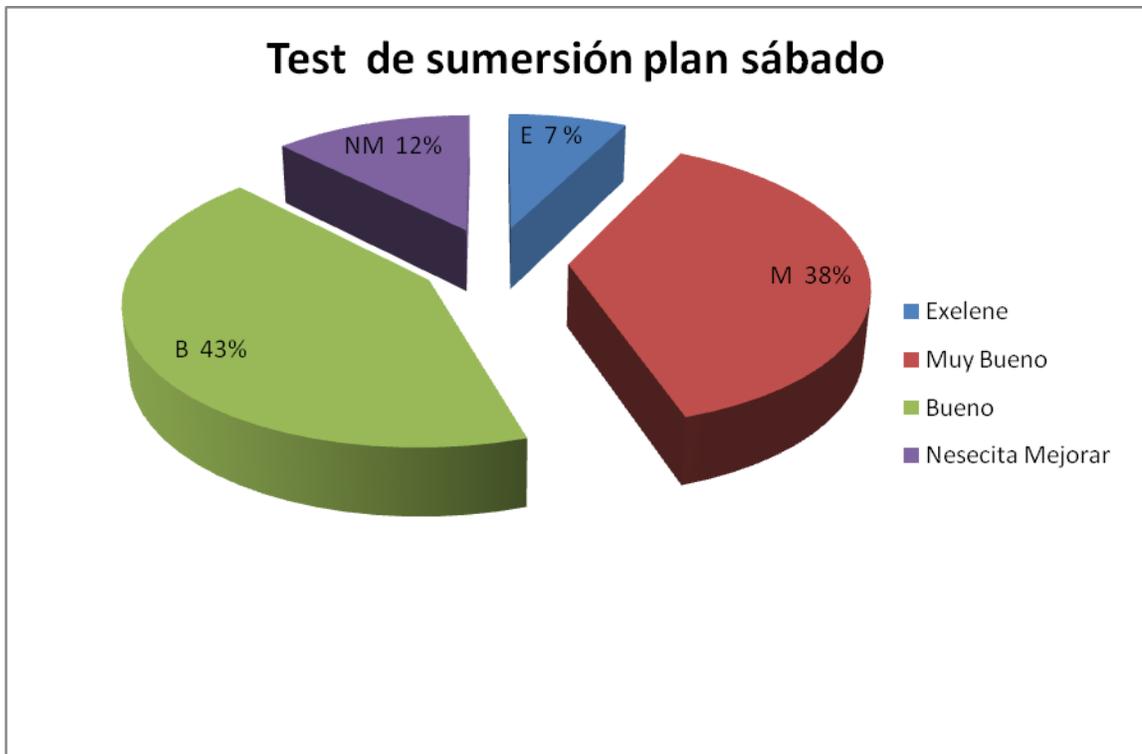


A cada alumno se le evaluó 3 ejercicios correspondientes a la técnica de nado, que son:

- Respiración a los lados agarrado de la orilla
- Respiración bilateral
- Respiración secuencial 3x1

Del 100% de la población, el 15% (6 alumnos) obtuvo resultados excelentes, el 30% (12 alumnos) se destacaron con resultados muy buenos, el 40% (16 alumnos) logro un resultado bueno y el 15% (6 alumnos) necesita mejorar.

La prueba consistía en coordinar la respiración dentro del agua dando como resultado que la mayor cantidad de alumnos superaron la prueba y realizaron adecuadamente los distintos ejercicios, por lo tanto se verificó el objetivo de aprender la técnica de respiración para el estilo crol y dorso.



Se evaluaron 3 ejercicios diferentes de sumersión los cuales son:

Tocar el fondo de la piscina

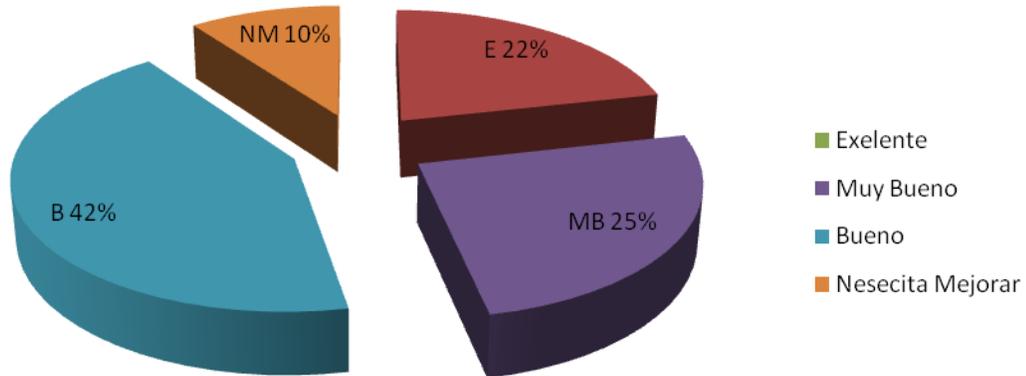
Sumergirse al fondo

Mantenerse unos segundos al fondo

De un 100% de la población, el 7% (3 alumnos) se destacaron con resultados excelentes, el 38% (15 alumnos) logro un resultado muy bueno, el 43% (17 alumnos) obtuvo un resultado bueno y el 12% (5 alumnos) necesitan mejorar.

Siendo así que la prueba consiste en sustraer objetos dentro del agua para lograr de esa manera la sumersión dando como resultado que la mayor parte de alumno supero satisfactoriamente la prueba.

Test de flotación plan sábado



Para el desarrollo de la flotación se trabajaron 2 diferentes ejercicios los cuales fueron

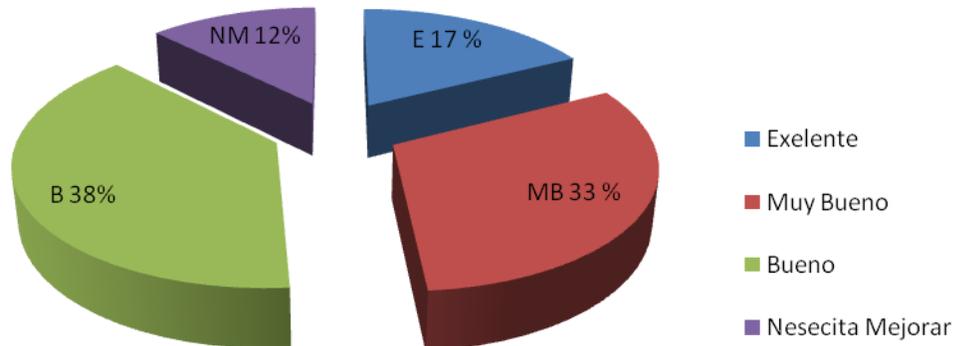
Avioncito en Crol

Boca arriba en dorso

Los resultados muestran que del 100% de la población, el 22% (9 alumnos) lo realizaron de manera excelente, el 25% (10 alumnos) lo ejecutaron de forma muy buena, el 42% (alumnos) lo desarrollaron de manera buena y el 10% (4 alumnos) necesitan mejorar.

La prueba consistía en estar flotando en el agua durante un tiempo establecido en los distintos ejercicios en lo cual se logro obtener resultado positivo.

Test de locomoción plan sábado



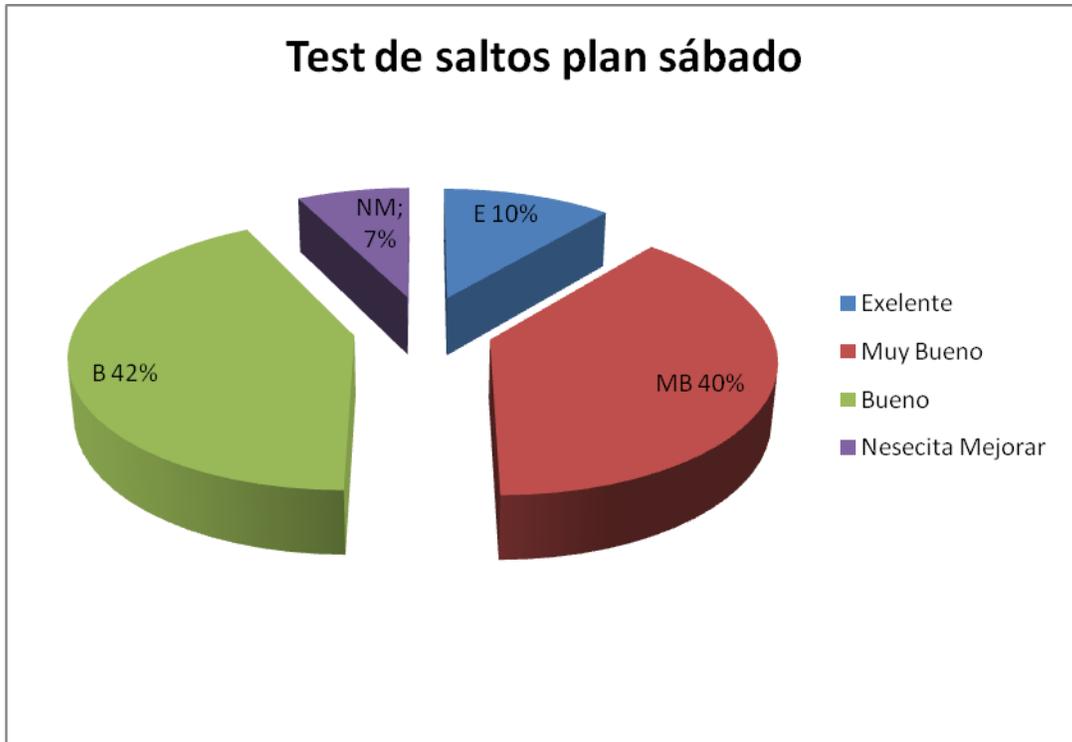
Fueron evaluados con dos ejercicios diferentes de locomoción los cuales son:

Patada de crol y dorso con ayuda de la tabla

Patada de crol y dorso sin ayuda.

La grafica muestra que de un 100% de la población, el 17% (7 alumnos) obtuvo resultados excelentes, el 33% (13 alumnos) lo efectuaron de manera muy buena, el 38% (15 alumnos) lo ejecutaron de forma buena y el 12% (5 alumnos) necesitan mejorar.

Esta prueba consiste en tener un buen desplazamiento dentro del agua, dando como resultado que la mayoría de la población logro superar la prueba.



Se evaluaron en el salto dos diferentes ejercicios los cuales son los siguientes:
Desde la orilla
Sentado y parado

Se obtuvieron los siguientes resultados, del 100% de la población, el 10% (4 alumnos) lo trabajaron excelente, el 40% (16 alumnos) lo realizaron de manera muy buena, el 42% (17 alumnos) lo ejecutaron de forma buena y el 7% (3 alumnos) necesita mejorar.

La prueba consistía en poder saltar al agua sin ninguna ayuda ni temor, obteniendo un resultado positivo.

Las siguientes graficas corresponden a la población total de 19 alumnos con los cuales se trabajo en el plan diario.



Para el desarrollo de la respiración se trabajaron 3 diferentes ejercicios los cuales fueron:

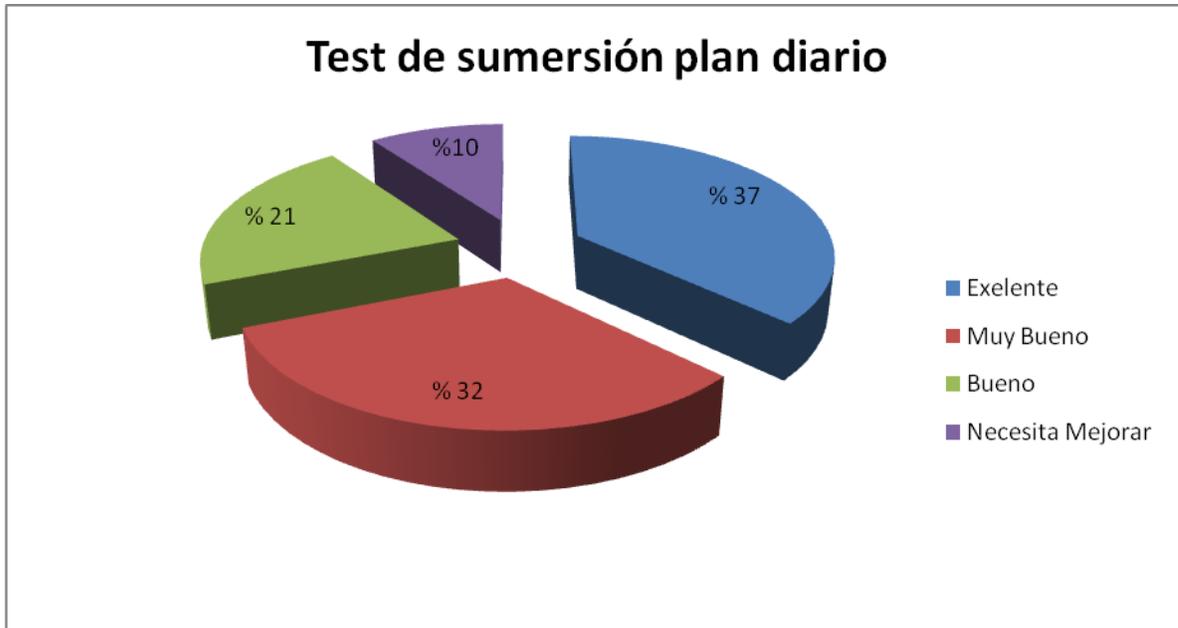
Respiración a los lados agarrado de la orilla

Respiración Bilateral

Respiración secuencia 3 x1

El resultado de un 100% de los estudiantes el 16% (3 alumnos) lo ejecutaron de forma excelente, el 47% (9 alumnos) logro un resultado muy bueno, el 32% (6 alumnos) lo realizaron de forma buena y el 5% (1 alumno) necesita mejorar.

La prueba consistía en coordinar la respiración dentro del agua reflejando un resultado positivo.



En el test de sumersión se trabajaron 3 diferentes ejercicios los cuales fueron:

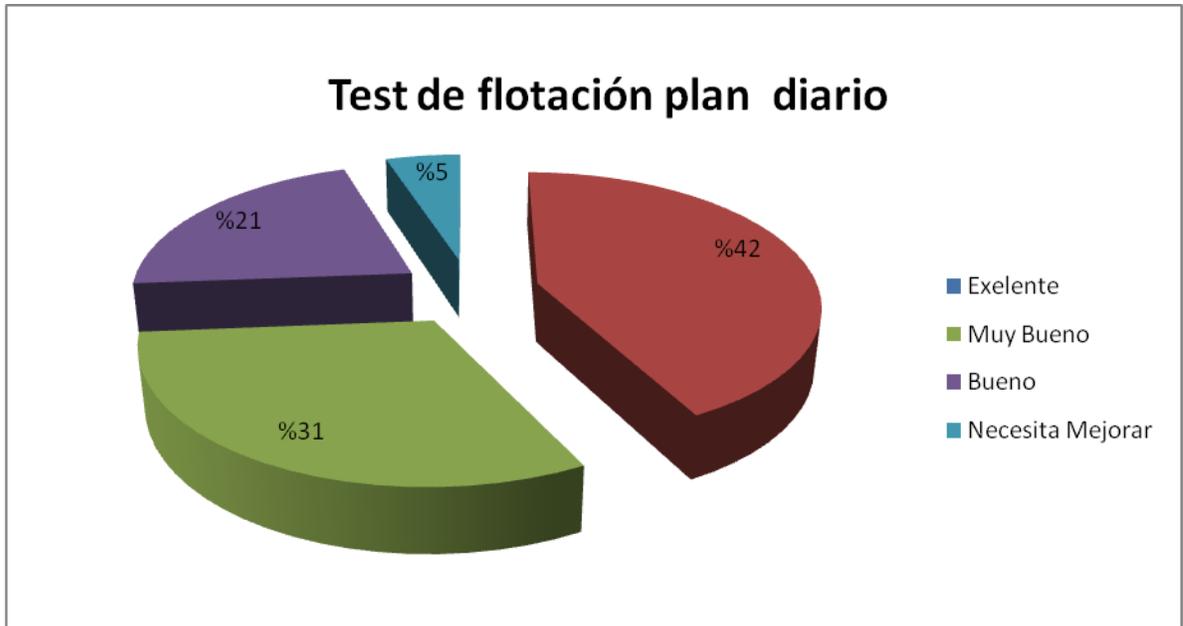
Tocar el fondo de la piscina

Sumergirse al fondo

Mantenerse unos segundos al fondo

Los resultados del 100% de la población se muestra que el 37% (7 alumnos) revelan un resultado excelente, el 32% (6 alumnos) demostraron resultados muy buenos, el 21% (4 alumnos) lo realizaron de una buena manera y el 10% (2 alumnos) necesitan mejorar.

Esta prueba consiste en sustraer objetos del fondo de la piscina, sumergido en el agua, lo cual arrojo datos satisfactorios.



Para el desarrollo de la flotación se trabajaron 2 diferentes ejercicios los cuales fueron

Avioncito en Crol

Boca arriba en dorso obteniendo un resultado

Se obtuvieron los siguientes resultados de la totalidad de la prueba, siendo estos el 43% (8 alumnos) excelente, 31% (6 alumnos) muy bueno, 21% (4 alumnos) bueno y el 5% (1 alumno) necesita mejorar.

La prueba se realizó manteniendo el cuerpo flotando en el agua, (boca arriba y boca abajo) durante un tiempo indefinido, dando como resultado que la mayor parte de la población lo superó.



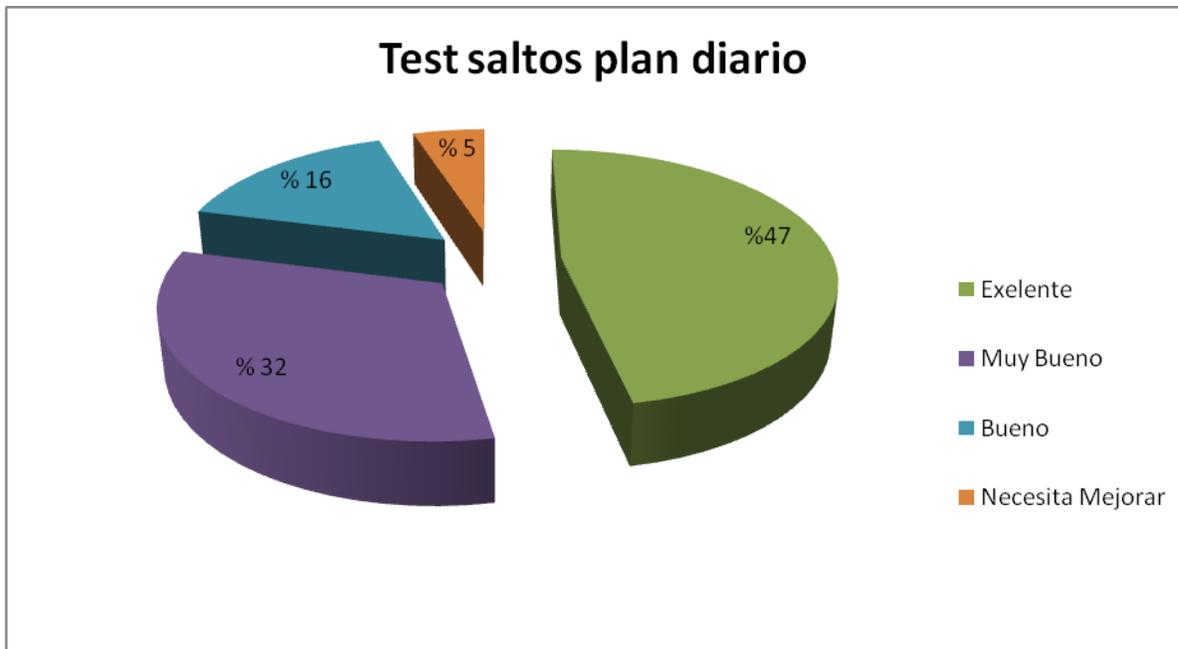
Se evaluaron dos ejercicios diferentes de locomoción los cuales son:

Patada de crol y dorso con ayuda de la tabla

Patada de crol y dorso sin ayuda.

Obteniendo los siguientes resultados de un 100% de la población, el 26% (5 alumnos) se destacaron de manera excelente, el 37% (7 alumnos) lo realizaron muy bien, el 26% (5 alumnos) lo ejecutaron de forma buena y el 11% (2 alumnos) necesitan mejorar.

La prueba consistía en tener un desplazamiento efectivo dentro del agua, obteniendo un resultado favorable.



Para el desarrollo de los saltos se trabajaron 2 diferentes ejercicios los cuales fueron Desde la orilla

Sentado y parado

Se obtuvieron los siguientes resultados, del 100% de la población, el 47% (9 alumnos) excelente, el 32% (6 alumnos) lo realizaron de manera muy buena, el 16% (3 alumnos) bueno y el 5% (1 alumno) necesita mejorar.

La prueba consistía en poder saltar al agua sin ninguna ayuda ni temor, obteniendo como resultado que los ejercicios se realizaron adecuadamente lo cual nos indica que la población total logró superar la prueba.

8. Conclusiones

Se alcanzó la seguridad acuática en el estilo crol poniendo en práctica la fuerza y resistencia en el tren superior e inferior en los alumnos, estableciendo una mejor función cognitiva, por ser la natación el deporte más completo.

Se logro que los estudiantes adquirieran la técnica del estilo crol y nadar en la parte más profunda de la piscina.

La práctica constante proporciono mejor resultado en el aprendizaje de la técnica del estilo crol y dorso en los alumnos del plan diario.

Se desarrollaron las cualidades básicas a través de la coordinación de los ejercicios de la técnica del estilo crol con los alumnos del plan fin de semana.

Se les sensibilizo a los alumnos el beneficio que aporta la práctica de natación en el ser humano.

Los alumnos aprendieron el estilo crol y dorso mejorando su capacidad cardio pulmonar y su resistencia aeróbica.

9. Recomendaciones

Continuar fomentando la seguridad acuática con ejercicios en diferentes estilos de nado, para que los alumnos obtengan un mejor desempeño, en la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física DIGEF.

Crear un horario en los establecimientos públicos de una a dos veces por semana para la práctica y aprovechamiento del recurso de la piscina con el personal capacitado.

La actividad física debe de convertirse en una parte principal del ser humano la cual traerá beneficios a largo plazo para la sociedad Guatemalteca.

Se debe tomar en cuenta el darle una continuidad a las distintas prácticas ejecutadas por los estudiantes de –ECTAFIDE- obteniendo así una mayor incidencia en el país como una entidad de contribución comunitaria y fortalecer la calidad de vida del Guatemalteco.

10. Referencias Bibliográficas

Abac, Juan Carlos. 2009. Proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos de natación en el estilo crol en la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física del departamento de Guatemala. Informe Final EDC. Universidad de San Carlos de Guatemala.

Barrientos Hernandez Alma Karina. 2007. Reforzamiento del estilo crol e introducción a la patada estilo pecho en jóvenes de edades de 10 a 18 años. Informe Final EDC. Universidad de San Carlos de Guatemala.

Bosco C. (1994). *“La valoración de la fuerza con el test de Bosco”*. Colección Deporte y Entrenamiento, Editorial Paidotribo, España.

Brancacho Jorge. (1989). Manual de estudios de natación. Especialización Prof del departamento de deportes acuáticos. Instituto Manuel Fajardo. Cuba.

Counsilman, (1988) La Natación. Ciencia y Técnica para la preparación de Campeones. Hispano europea. España.

Esesarte Beatriz y Cisneros Lourdes (1995) la Natación para bebés, Una propuesta de acercamiento afectivo. Material de certificación para maestros de bebés. México.

Gosálvez, M. y Joven, A. (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Ministerio de Educación y Cultura. España.

Jadi Carlos. (1985). La natación deportiva. Editorial Científico Técnica. Cuba.

Jardí Pinyol Carles. (1998). Moverse en el agua- Edit. Paidotribo España.

Lanuza, A. (1992). 1060 ejercicios y juegos de natación. Ed. Paidotribo. España.

Popol Chacon Alma Virginia. 2013 Enseñanza y desarrollo de los fundamentos de la natación. Informe Final EDC. Universidad de San Carlos de Guatemala.

Platonov, V.N. y Fessenko, S.L. (1994). Los sistemas de Entrenamiento de los mejores Nadadores del Mundo. Vol. II. Ed Paidotribo. España.

Ruiz Pérez, Stevens. (2005). Natación, Teoría y Práctica. Editorial Kinesis. Deporte formativo. España.

E – GRAFIAS

[http:// www.aipen-natacion.blogspot.com](http://www.aipen-natacion.blogspot.com)

[http:// www.todonatacion.com/deporte/](http://www.todonatacion.com/deporte/)

<http://www.todonatación.com/Gran.espalda/natcion.estilo-estilo.espalda.php>

[http:// www.fisicanet.com.ar/](http://www.fisicanet.com.ar/)

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

<http://todo.natación.com>

11. Anexos

Planificación gráfica

Alumnos principiantes inscritos en la Escuela de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física. Enseñanza de crol y patada de dorso por meses.

Fundamentos básicos	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Adaptación						
Respiración						
Flotación						
Crol con tabla para la patada						
Crol con brazada sin tabla						
Coordinación de los movimientos de locomoción						
Salida y llegadas						
Corrección de errores de los estilos						
Repaso general						
Patada de dorso						

1. Adaptación y Respiración 5 de abril al 28 mayo de 2011
2. Flotación e iniciación de locomoción 30 de mayo al 2 julio de 2011
3. Crol con y sin tabla 4 de julio al 27 agosto de 2011
4. Coordinación de los movimientos 1 de agosto al 27 julio de 2011
5. Salidas y llegadas 6 de junio al 27 agosto de 2011
6. Corrección de errores 6 de agosto al 23 septiembre de 2011
7. Repaso general 6 de agosto al 23 septiembre de 2011
8. Patada de dorso 30 de mayo al 27 agosto de 2011

Información Específica.

Fecha de Inicio: 5 de abril de 2011.
Fecha de Culminación: 23 de septiembre de 2011.
Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 17:00 horas
Sábado de 8:00 a 12:00 horas
Cantidad de semanas: 26 Semanas
Cantidad de días: 133
Periodo preparatorio:
No. semanas (fecha):
13 semanas del 5 de abril al 9 de julio.
Total de días: 76
Tiempo de trabajo en minutos: 10,680
Periodo competitivo:
No. semanas (fecha):
4 semanas del 11 de Julio al 6 de Agosto
Total de días: 24
Tiempo de trabajo en minutos: 3,360
Periodo transito:
No. semanas (fecha):
5 semanas del 8 de Agosto al 17 de Septiembre
Total de días: 30
Tiempo de trabajo en minutos: 4,200
Distribución del tiempo en cada tipo de preparación:
Preparación general:
No. semanas (fecha):
4 semanas del 5 Abril al 7 de Mayo
Total de días: 23
Tiempo de trabajo en minutos
3,24
Preparación específica:

No. semanas (fecha):

10 semanas del 9 de mayo al 16 de julio

Total de días: 59

Tiempo de trabajo en minutos

8,280

Preparación la obtención de la forma deportiva:

No. semanas (fecha):

4 semanas del 18 de julio al 13 de agosto

Total de días: 24

Tiempo de trabajo en minutos

3,360

Preparación de estabilización de la forma deportiva:

No. semanas (fecha):

4 semanas del 16 de julio al 17 de septiembre.

Total de días: 24

Tiempo de trabajo en minutos: 3,360

Volumen de trabajo por tiempo de preparación

Preparación general		Volumen en minutos
PFG.	60%	1944
PFE	15%	486
PTT	15%	486
PT	10%	324
		total: 3,240

Preparación específica		Volumen en minutos
PFG.	55%	4554
PFE	20%	1656
PTT	15%	1242
PT	10%	828
		total: 8,280

Preparación de la obtención de la forma deportiva :		Volumen en minutos
PFG.	50%	1680
PFE	20%	672
PTT	20%	672
PT	10%	336
		total: 3,360

Preparación de estabilización de la forma deportiva:		Volumen en minutos
PFG.	35%	1176
PFE	40%	1344
PTT	15%	504
PT	10%	336
		Total: 3,360

Requisitos mínimos

Materiales

Piscina

Tabla de natación

Gorra (mujeres)

Boyas

Pataletas

Traje de baño

Deben ser alumnos regulares de la Escuela de Iniciación Deportiva, de la Dirección General de Educación Física.

Durante el proceso de experiencia docente con la comunidad –EDC- se realizo la investigación relacionada con la enseñanza de la natación que incluye los aspectos básicos los cuales son respiración, flotación, sumersión, locomoción y saltos, siendo estos la base fundamental para aprender los nuevos y distintos estilos de dicho deporte.

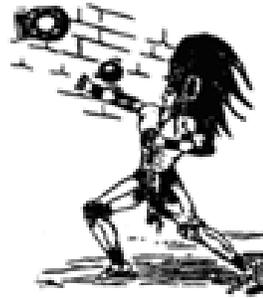
Logrando resultados significativos de acuerdo a una planificación sistemática y específica para las edades de 8 a 12 años es importante que en estas edades la enseñanza - aprendizaje sea continuo para lograr los objetivos trazados que funcionaran como herramienta integral para los niños.

Cabe resaltar que la natación es un deporte completo y que conlleva ejercicios físicos generales fuera del agua y ejercicios físicos dentro del agua por lo cual genera una condición física saludable.

**Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico**

**Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico**

**Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
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-**