



ESPE

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROYECTO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: EL JUEGO Y SU INCIDENCIA EN EL DOMINIO DE LA
TÉCNICA MARIPOSA EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS.**

**AUTOR: QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR
DIRECTOR: MSC. SANDOVAL JARAMILLO, LORENA**

SANGOLQUÍ

2017



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “EL JUEGO Y SU INCIDENCIA EN EL DOMINIO DE LA TÉCNICA MARIPOSA EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS.” fue realizado por el señor, QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR, ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 08 de Mayo del 2017

MSC. SANDOVAL JARAMILLO, LORENA
DIRECTORA



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN**

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR, con cédula de identidad N° 0503631871, declaro que este trabajo de titulación “EL JUEGO Y SU INCIDENCIA EN EL DOMINIO DE LA TÉCNICA MARIPOSA EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS” ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de mi autoría, en virtud de ello me declaro responsable del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 08 de Mayo del 2017

QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR
C.C 0503631871



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN**

AUTORIZACIÓN

Yo, QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar en la biblioteca Virtual de la institución el presente trabajo de titulación “EL JUEGO Y SU INCIDENCIA EN EL DOMINIO DE LA TÉCNICA MARIPOSA EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS” cuyo contenido, ideas y criterios son de mi autoría y responsabilidad.

Sangolquí, 08 de Mayo del 2017

QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR
C.C 0503631871

DEDICATORIA

Dedico a DIOS por haberme guiado durante el transcurso de mi vida y estudios, a mis padres por el apoyo incondicional, además por brindarme con todo su esfuerzo los recursos necesarios para para culminar con mi carrera a mis hermanas y familia por sus palabras de alentó para seguir adelante.

QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, la cual me formo durante mi permanencia con ese grupo valioso de docentes con una gran forma humana, los cuales me han desarrollado en el Campo de la actividad Física, Deporte y Recreación, y han sido los forjadores de mis conocimientos, agradezco a Dios por permitirme llegar a estas instancias finales y culminar con éxito mis estudios.

QUISHPE RIVERA, WILLIAM WLADIMIR

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE CONTENIDOS	vii
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
SUMMARY	xiii
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Tema	1
1.2. Formulación del Problema	1
1.3. Objeto de la Investigación.....	1
1.4. Ubicación y Contextualización del Problema.....	1
1.5. Justificación e importancia	1
1.6. Situación Problemática	2
1.7. Planteamiento del Problema.....	2
1.8. Objetivos	3
1.8.1 Objetivo General	3
1.8.2. Objetivos Específicos.....	3
1.9. Declaración de variables e indicadores	4
1.9.1. Operacionalización de variables e indicadores	4
1.10. Formulación de Hipótesis	4
1.10.1. Hipótesis General.....	4
1.10.2. Hipótesis nula.....	5
CAPITULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. El Juego	6
2.1.1. Propuesta de juegos recreativos de natación.....	8
2.1.2. Técnicas del juego	9
2.1.3. Clasificación del juego	9
2.1.3.1. Juegos Sensoriales.....	9
2.1.3.2. Juegos Motores.....	9
2.1.3.3. Juegos Intelectuales	10
2.1.3.4. Juegos Sociales.....	10
2.1.4. Otras clasificaciones del juego	10

2.1.4.1.	Juegos Infantiles	10
2.1.4.2.	Juegos Recreativos	10
2.1.4.3.	Juegos Escolares.....	11
2.1.4.3.1.	Juegos de Velocidad.....	11
2.1.4.3.2.	Juegos de Fuerza.	11
2.1.4.3.3.	Juegos de Destreza.	11
2.1.4.3.4.	Juegos Atlético.....	11
2.1.4.3.5.	Juegos Deportivos	11
2.1.5.	Clasificación de los juegos por los sentidos	12
2.1.5.1.	Juegos Visuales.....	12
2.1.5.2.	Juegos Auditivos.....	12
2.1.5.3.	Juegos Táctiles.	12
2.1.5.4.	Juegos del sentido básico.....	12
2.1.5.5.	Juegos de Agilidad.....	12
2.1.5.6.	Juegos de Puntería.....	12
2.1.5.7.	Juegos de Equilibrio.....	13
2.1.6.	El juego como herramienta didáctica.....	13
2.1.6.1.	Factores en la enseñanza de la natación a un niño	13
2.1.6.2.	La natación y el juego	14
2.1.6.3.	Los juegos para la enseñanza de la natación	15
2.1.6.3.1.	Propuesta de juegos	15
2.1.6.4.	Beneficios del juego en la natación.	26
2.1.6.4.1.	Adaptación al agua:	27
2.2.	La Natación	29
2.2.1.	Técnica de Mariposa.....	30
2.2.2.	Posición del cuerpo.....	31
2.2.3	Acción de los brazos	31
2.2.3.1.	Fase propulsiva.....	31
2.2.3.2.	Coordinación en el nado de mariposa.	38
2.2.3.4.	Consejos finales del estilo de mariposa	39
2.2.3.5.	Métodos de enseñanza del estilo mariposa	40
2.2.4.	Proceso de enseñanza de la técnica de mariposa en niños.	45
2.2.5.	El juego en la enseñanza de la técnica de mariposa	47
2.2.6.	Los juegos recreativos en la natación.	51
2.2.7.	Técnicas del juego en la enseñanza	52
2.2.8.	Juegos habituales fuera del agua.	52
2.2.9.	Clasificación del juego	53
2.2.10.	Herramienta didáctica para la enseñanza de la natación.....	54
2.2.11.	Factores en la enseñanza de la natación.	54
2.2.12.	La natación y el juego	55
2.2.13.	Juegos para desarrollo de habilidades en la natación.....	56

CAPITULO III	67
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
3.1. Tipo de la investigación	67
3.2. Métodos de la investigación.....	67
3.2.1. Método descriptivo	67
3.2.2. Método deductivo.....	68
3.2.3. Método analítico.....	68
3.2.4. Método bibliográfico	68
3.2.5. Método estadístico	68
3.3. Población y Muestra	68
3.3.1. Población.	68
3.3.2. Muestra	69
3.4. Técnicas e Instrumentos.....	69
3.4.1. Técnicas:.....	69
3.4.2. Instrumentos.	69
3.4.2.1. La observación.....	69
3.4.2.2. Evaluación de las técnicas de nado.....	70
3.5. Análisis e interpretación de datos	74
3.6. Recolección de Información.....	74
3.7. Tratamiento, tabulación y análisis estadístico de datos	74
3.8. Descripción de actividades para la ejecución.....	75
3.9. Duración de la investigación	75
CAPITULO IV	76
ANALISIS DE RESULTADOS.....	76
4.1. Análisis de la ficha de observación de la actitud frente al juego	76
4.1.1. Análisis comparativo de la actitud frente al juego.....	76
4.1.2. Análisis cuantitativo de observación del estilo mariposa.....	81
4.1.3. Resultado específicos de observación de la técnica de mariposa	82
CAPITULO V	86
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	86
5.1. Conclusiones.....	86
5.2. Recomendaciones.	87
Bibliografía	88
CAPITULO VI	89
PROPUESTA DE JUEGOS	89

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha general de evaluación de la técnica de mariposa	70
Tabla 3. Indicadores específicos del movimiento de brazos	71
Tabla 4. Indicadores específicos del movimiento de las piernas	72
Tabla 5. Ficha de observación de actitud al juego	73
Tabla 6. Le agradan los juegos propuestos por los profesores	76
Tabla 7. Propone juegos en relación al aprendizaje.....	77
Tabla 8. Se siente motivado y predispuesto en los juego.....	78
Tabla 9. Practica con entusiasmo los juegos	79
Tabla 10. Mantiene interés durante el mayor tiempo posible	80
Tabla 11. Resultados generales de la ejecución del estilo de nado m.	81
Tabla 12. Resultados generales pre y pos test del estilo mariposa	81
Tabla 13. Resultado de posición del cuerpo en el nado	82
Tabla 14. Resultados iniciales y finales de los movimientos de los brazos	83
Tabla 15. Resultados de Recobro y Coordinación	84

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Juegos acuáticos de adaptación al agua	28
Figura 2. Juego la lanzadera giratoria.....	28
Figura 3 Juego los caballitos de mar.....	29
Figura 4. Juego las cuadrigas.....	29
Figura 5. Fase propulsiva	33
Figura 6. Punto muerto de mariposa.....	34
Figura 7. Acción de las piernas.....	35
Figura 8. Piernas fuera del agua.....	35
Figura 9. Posición vertical patada de mariposa.....	36
Figura 10. Agarrado con ambas manos	36
Figura 11. En posición dorsal	37
Figura 12. En posición ventral.....	37
Figura 13. En brazos extendidos	37
Figura 14. Patada del delfín	38
Figura 15. Batido delfín con brazos abajo	39
Figura 16. Con un brazo arriba, con un brazo abajo	39
Figura 17. Carreras por el espacio.....	53
Figura 18. El helicóptero	53
Figura 19. Pregunta 1 de la actitud frente a los juegos	76
Figura 21. Pregunta 2 propone juegos en relación al aprendizaje.....	77
Figura 22. Pregunta 3 se siente motivado y predispuesto en los juego.....	78
Figura 23. Pregunta 4 prácticas con entusiasmo los juegos	79
Figura 24. Pregunta 5 mantiene interés durante el mayor tiempo posible.....	80
Figura 25. Posición del cuerpo en el nado	82
Figura 26. Resultados de pre test post test movimientos de brazos.....	83
Figura 27. Análisis del Recobro y Coordinación.....	84
Figura 28. Resultados de Movimientos de las Piernas.....	85

RESUMEN

El club de Natación EDUCOACH, ubicado en San Pedro de Taboada una escuela que cuenta con más de 50 niños que practican la disciplina deportiva de natación, y tiene especialista de renombre en este deporte competitivo, siendo considerado una de las primeras escuelas en ser formadas, para el campo investigativo de este proyecto donde el objetivo principal era la utilización del juego como una herramienta principal en el Aprendizaje de la técnica de mariposa, es por ello que con la búsqueda de los factores que favorecen el aprendizaje de la técnica por medio de este instrumento y sobre todo en niños de faja etaria 7-8 años, se ha considerado los diferentes aspectos para la utilización del juego ya que este favoreció en abastecer de todos los factores motrices para la asimilación de la técnica de mariposa, se consideraron 15 niños en esta investigación de tipo cuasi experimental modelo longitudinal, sin ser una investigación pura pero que luego de los procesos de aprendizaje y utilización del juego se vieron reflejados todos los aspectos metodológicos en un tiempo determinado de tres meses y que llevaron a concluir con resultados positivos, se ha considerado que los modelos de formación de estos individuos no eran manejados en su gran mayoría mediante el juego, los niños presentaron cambios significativos sobre todo en la movilidad de los brazos y tracción como también en su recorrido, favoreció el tiempo la ejecución global del gesto técnico de mariposa, todos lograron motivación Intrínseca en sus prácticas en este programa.

PALABRAS CLAVES:

- **JUEGO**
- **TÉCNICA**
- **ESTILO MARIPOSA**
- **ENTRENAMEINTO**
- **NATACIÓN**

SUMMARY

EDUCOACH Swimming Club, located in San Pedro de Taboada, a school that has more than 50 children who practice swimming sports discipline, and has a renowned specialist in this competitive sport, being considered one of the first schools to be formed, For the research field of this project where the main objective was the use of the game as a main tool in the Learning of the butterfly technique, that is why with the search of the factors that favor the learning of the technique through this Instrument and especially in children of age group 7-8 years, has considered the different aspects for the use of the game since it favored to supply all the driving factors for the assimilation of the butterfly technique, 15 children were considered in This investigation of quasi experimental type longitudinal model, without being a pure investigation but that after the learning processes Je and use of the game were reflected all methodological aspects in a given time of three months and led to conclude with positive results, it has been considered that the training models of these individuals were not handled in the majority by the game, The children presented significant changes especially in the mobility of the arms and traction as well as in their route, favored the time the overall execution of the technical gesture of butterfly, all achieved Intrinsic motivation in their practices in this program.

KEYWORDS:

- **GAME**
- **TECHNIQUE**
- **BUTTERFLY STYLE**
- **TRAINING**
- **SWIMMING**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

El juego y su incidencia en el dominio de la técnica mariposa en niños de 7-8 años

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo incide el juego en el aprendizaje de la técnica de mariposa en los niños de 7 a 8 años del club de natación Educoach?

1.3. Objeto de la Investigación

La incidencia del juego en la técnica del estilo mariposa en los niños de 7 a 8 años del club de natación Educoach.

1.4. Ubicación y Contextualización del Problema

La presente investigación se realizará en el Club Educoach ubicado en la parroquia de San Pedro de Taboada Cantón Sangolquí.

1.5. Justificación e importancia

La utilización del juego como estrategia didáctica, para los niños en iniciación de la natación busca determinar la influencia que existe en la aplicación de estas actividades con el desarrollo de la enseñanza, al ser la técnica de mariposa una de las que se aprenden con más errores técnicos por su grado de dificultad, con el fin de mejorar este proceso que está relacionado directamente con el bienestar del niño, motivación con la que asisten a sus clases, frecuencia y permanencia de asistencia.

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que en un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño comience a nadar y se integre desde pequeño en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño va creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté

alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.

Adicionalmente a esto, la natación tiene una gran ventaja ante otras modalidades deportivas y es que puede ser practicada por cualquier persona e incluso su aprendizaje puede darse a cualquier edad. Debido a lo anteriormente mencionado, encontramos que existen programas de natación para bebés, niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad y grupos especiales o con alguna discapacidad o condición particular. Sin embargo todos encuentran en la natación una modalidad deportiva que permite el desarrollo personal en cualquiera de sus dimensiones. En el caso de nuestra sociedad la enseñanza de la natación comienza a partir de los seis años de edad, sin tomar en cuenta el gran porcentaje de la población ecuatoriana que muchas veces ni siquiera ha tenido acceso a una clase de natación mucho menos sabe nadar.

1.6. Situación Problemática

La natación forma parte fundamental en el desarrollo integral en la etapa de la niñez, en los niños de iniciación del Club Educoach, y dentro del programa de aprendizaje se ubica la técnica de mariposa, la cual se caracteriza por ser una de las más difíciles de aprender y si esta técnica se aprende con errores, en el futuro será muy difícil de corregir.

La necesidad de utilizar el juego como herramienta de enseñanza tienen más importancia de la que se piensa, ya el mismo nos ha llevado a satisfacer necesidades de adaptación urgentes, para el niño y niña, que convive en la sociedad y replantear los objetivos encaminados a la enseñanza aprendizaje de la técnica en edades de 7 a 8 años

1.7. Planteamiento del Problema.

Las metodologías aplicadas en las diferentes escuelas o clubes de natación son desarrolladas por métodos tradicionales que no son los adecuados en este tipo de deportes, lo que es un problema para el aprendizaje, de las 5 escuelas de natación del Valle de los Chillos podemos determinar que todos tienen a manejar una formación tradicional sin

considerar que los niños requieren de técnicas e instrumentos nuevos de aprendizajes y que la asimilación de los movimiento motrices en cualquier disciplina deportiva deben ser considerados un tiempo enriquecedor que motiven a su practica con instrumento propios de un pedagogo conocedor de la enseñanza en edades tempranas, muchos de los infantes terminan retirándose de las escuela de natación por motivos de aburrimiento o hostilidad de sus prácticas, lo que no es productivo para la formación al alto rendimiento deportivo, La escuela que investigara este proceso es la Educoach que tienen años en este manejo deportivo y que se percata de todos estos problemas suscitados en los proceso de formación de la natación

1.8. Objetivos

1.8.1 Objetivo General

Determinar la incidencia del juego en la técnica del estilo mariposa en los niños de 7 a 8 años del club de natación Educoach.

1.8.2. Objetivos Específicos

- Aplicar la estrategia metodológica del juego en el proceso de enseñanza de la técnica de nado.
- Realizar una pre evaluación de la técnica de nado de los niños del club de natación Educoach.
- Aplicar el juego como método de enseñanza en los niños de nivel de la categoría 7 a 8 años
- Realizar una post evaluación de la técnica de nado en los niños del club de natación Educoach.
- Analizar los resultados arrojados luego de la investigación realizada en el club Educoach.

1.9. Declaración de variables e indicadores

1.9.1. Operacionalización de variables e indicadores

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
EL JUEGO	Es una forma de actividad o un estilo de conducta que involucra competición, imitación o comedia, exploración y la inventiva creativa.	Juegos de ejercicio Juegos simbólicos Juegos de reglas	Grado de satisfacción con la actividad Participación en las diferentes actividades Desempeño en las diferentes actividades	Ficha de observación
TÉCNICA MARIPOSA	Es la técnica donde se requiere la coordinación de los diferentes segmentos del cuerpo con un batido de las extremidades inferiores juntas simultáneamente hacia abajo y hacia arriba, la que proporciona la propulsión. La acción de brazos se realiza igualmente de forma simultánea, considerando un grado de fuerza mayor que el resto de estilos.	Brazada Patada Respiración	Posición del cuerpo Ejecución de la brazada Ejecución de la patada Coordinación	Ficha técnica de ejecución del estilo mariposa

1.10. Formulación de Hipótesis

1.10.1. Hipótesis General

La aplicación del juego incide en la técnica del estilo mariposa en los niños de 7 a 8 años del club de natación Educoach.

1.10.2. Hipótesis nula

La aplicación del juego no incide en la técnica del estilo mariposa en los niños de 7 a 8 años del club de natación Educoach.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. El Juego

El juego en el agua con adecuadas características psicopedagógicas, consiguen aportar positivamente a que las personas que no han conseguido nadar, adquieran desplazarse en el agua con menor desconfianza, desarrollando habilidades y capacidades motrices esenciales en su progreso biopsicosocial.

Es propósito en el presente trabajo exponer experiencias logradas con un conjunto de juegos recreativos, diseñados, aplicados y evaluados, para la práctica de la natación, en niños y niñas entre 7 a 8 años de edad cronológica.

La natación recreativa orientada, permite aportar en los niños y niñas a disminuir la desconfianza al agua y se acoplen al entorno. Esto facilitara además, el domino de las habilidades básicas acuáticas, tales como sumergir, flotar, girar, saltar, respirar, caminar, por tanto facilitara posteriormente un aprendizaje de la destreza de nadar.

La natación a modo de actividades de recreación física, de manera orientada, se recomienda emplear juegos para con ello motivar a participar a todas las personas que participen en dicha actividad. Por ello se debe tener en consideración las particularidades de los participantes, el entorno, el medio acuático y otros.

El juego es una actividad característica de la persona. Por medio del juego es que la persona a partir de etapas infantiles, incursiona a relacionarse con diferentes objetos, personas y cultura.

El juego proviene de los vocablos latín "iocum y ludus-ludere" qué menciona a broma, diversión, chiste, se lo define como una actividad libre el cual se lleva a cabo en los límites temporales y espaciales definidos según

reglas sin embargo aceptadas libremente por ello va acompañada de tensión y alegría . (Huizinga, 2000) O forma privilegiada de expresión infantil".

El juego es una ejecución independiente, abnegada e intrascendente el cual se realiza en una demarcación temporal para realizar habitualmente, aplicando reglas decretadas o interpretadas por los participantes, incluyendo la tensión en las actividades.

El diccionario de la Real Academia estima el juego como una actividad divertida obedeciendo las reglas ya sea que se pierda o se gane.

Estas y entre otros más conceptos muestran características comunes de una actividad sociocultural; espontanea; voluntaria; con motivo exacto abnegado e intrascendente; creativo; natural y novedoso; es sinónimo de divertirse, distracción, entretenimiento, etc. Pero establece un medio de indagar el entorno, disfrutar, perfeccionarse y aprender.

Los Juegos recreativos se componen de una combinación de distracciones utilizadas para esparcimiento cuyo objetivo es obtener de quienes las realicen logren disfrutar. Es una actividad eminentemente lúdica, entretenida, obteniendo emociones, exaltaciones, alegrías, entusiasmos, fortalezas, estímulos, aspiraciones de triunfar, consintiendo relacionarse con otras personas, por ello convierte en una actividad importante e indispensable para el progreso de todo ser humano, aquí las reglas son mínimas y lo importante no es dominar bien la técnica o vencer sino el entretenimiento, lo cual crea deleite y gozo.

Los juegos recreativos en el contorno acuático ejecutados en ríos, piscinas o en el mar (con cuidado), conservan entre los valores mayor entretenimiento por hora o peso invertido que en cualquier actividad recreativa, suministra seguridad personal y seguridad, ayudan al resultado y conservación de una buena salud por medio del ejercicio, la provisión de relajamiento y el beneficio del aire puro y sol, suministran conocimientos de cooperación y competición aportan destrezas la que puede significar durante toda la vida.

Se toma en consideración que los juegos para que posean características recreativas, corresponden a realizarse de manera espontánea, con la libertad necesaria para encontrarse, en un clima de estimulaciones por la satisfacción para librar tensiones del diario vivir, donde la persona encuentre el agrado por la participación activa.

Los juegos recreativos como acción humana especial, tiene eminente importancia en el desarrollo biopsicosocial del sujeto. Debido aquello, el niño logra desplegar sus capacidades y destrezas motrices, adquiere conocimientos y además desarrolla valores de trabajo como el colectivismo, solidaridad y la honestidad.

2.1.1. Propuesta de juegos recreativos de natación.

La propuesta de los juegos recreativos procuran facilitar el uso del tiempo libre en niños y niñas de 7 y 8 a través de la práctica de la natación recreativa, establecidos en la libertad de participación, diversión y motivación de la actividad por medio de la cooperación, socialización y competencia la misma que influirá de manera directa a la enseñanza y aprendizaje de habilidades motrices básicas acuáticas.

Dada la clasificación de Fullea Bandera Pedro, en su contribución al Sistema Practico Descriptivo (SPD) de juegos, la actual propuesta se podría considerar como juegos pre deportivos de acuerdo al contenido de actividad lúdica. Esta actividad se desarrolla por trabajos físico motrices.

De acuerdo con el grado de participación, los juegos planteados se identifican por trabajos motrices colectivos a través de la participación de varias personas agrupadas por equipos, cualidad que beneficia la socialización y comunicación.

El planteamiento de los juegos recreativos planteados, corrobora a subir la autoestima, comprensión, solidaridad e integración del grupo, inculcando hábitos como la salud, la responsabilidad y la imaginación. Además ayuda al desarrollo de las capacidades motrices como la fuerza, rapidez, resistencia y coordinación.

La mayor valoración de los juegos planteados se encuentra en el aprendizaje de elementos básicos direccionados a la enseñanza de la técnica de nado. Además ayuda de manera positiva a la prevención de enfermedades respiratorias, incremento de las condiciones físicas, aspectos psíquicos y relaciones sociales.

2.1.2. Técnicas del juego

“La enseñanza de la natación se ha impuesto en los últimos años como una de las actividades más demandadas para los niños desde muy temprana edad. Frente a una enseñanza tradicional en la que hemos observado que la gran mayoría de los niños (entre 3 y 7 años) muestra gran desconfianza y miedo al medio acuático hemos desarrollado un método basado en el juego y la dramatización.” (Domínguez, 2001)

La enseñanza de la natación a temprana edad se ha ido elevando en estos años, pero la enseñanza a través de la técnica tradicional no es muy recomendable ya que los niños menores muestran una gran desconfianza al medio acuático y se ha implementado una técnica para la enseñanza a través de juegos.

2.1.3. Clasificación del juego

2.1.3.1. Juegos Sensoriales

Son juegos que se relacionan a la capacidad de sentir, provocando sensibilidad en los centros más frecuentes de todas las sensaciones. Por ello podemos decir que los niños sienten placer con tanta facilidad tan solo por el hecho de expresar varias sensaciones, así les alegra experimentar situaciones diversas, como ruidos con objetos o juguetes, ellos se divierten al tocar objetos.

2.1.3.2. Juegos Motores

Existen una gran cantidad de estos juegos, debido a que unos mejoran la coordinación de los movimientos como los juegos de destreza, juegos de

mano ejemplo; boxeo, juegos de pelota (básquetbol, fútbol, tenis); otros juegos por su fuerza y prontitud como las carreras, saltos entre otros.

2.1.3.3. Juegos Intelectuales

Los juegos intelectuales son los que fijan la atención en dos o más cosas e indagar sus relaciones, así como el dominio, razonamiento como el ajedrez, reflexión como las adivinanzas y la imaginación como la invención de cuentos.

2.1.3.4. Juegos Sociales

Son aquellos en la que su finalidad es la cooperación, la agrupación, sentidos de responsabilidad entre otros.

Estas manifestaciones donde el juego es una fuerza que ayuda a la socialización de manera eficaz, debido a que el niño al jugar incita la sensibilidad social, a razón de ello aprender a comportarse dentro de un grupo.

2.1.4. Otras clasificaciones del juego

Podemos encontrar clasificaciones de los juegos, por ello tenemos que de acuerdo a la lógica y considerando las diferentes características de los juegos distribuiremos a estos en cinco categorías.

2.1.4.1. Juegos Infantiles

Estos son aquellos juegos los cuales se realizan a partir del nacimiento hasta los 6 años en los que los infantes demuestran placer, además no exigen esfuerzo muscular, son juegos individuales. Durante esta edad el estímulo se realiza mediante un juguete de manera individual.

2.1.4.2. Juegos Recreativos

Son aquellos juegos realizados en salones que proporcionan placer y exigen un grado de esfuerzo muscular para alcanzar su dominio; a estos se puede dividirlos en dos grupos: a) Corporales, b) Mentales.

2.1.4.3. Juegos Escolares

Estos juegos corresponden al periodo de 7 a 12 aproximadamente en el que el juego cambia de aspecto a ser asociable.

Los juegos escolares se los divide en tres grupos según su acción:

2.1.4.3.1. Juegos de Velocidad.

Son los juegos en los que priman el salto y la carrera; existe habilidad y táctica de movimiento dominado y una coordinación motriz pulida.

2.1.4.3.2. Juegos de Fuerza.

Este tipo de juegos se caracterizan por el consumo de energía y producción de fatiga.

2.1.4.3.3. Juegos de Destreza.

A estos juegos se les distingue debido a que emplean el esfuerzo, también por la combinación adecuada para conseguir el objetivo. En este tipo de juegos no deben existir movimientos extras sino los necesarios, es decir la inteligencia apostada al servicio del musculo.

2.1.4.3.4. Juegos Atléticos

Estos son aquellos en los que el placer aportado es menor a la proporción del trabajo realizado. Estos son generalmente juegos de competencia que comprenden de gran habilidad y perseverancia.

2.1.4.3.5. Juegos Deportivos

Es un juego especializado, y de conveniencia para los estudiantes que está sujeto a reglas además de la libertad de acción en su práctica.

El deporte se considera una escuela de la inteligencia debido a la acomodación al medio, del carácter, por la afirmación del "Yo", de la voluntad, de la lucha contra el obstáculo, el juego deportivo tiene un carácter mixto pues de un lado son más complicados a diferencia de los distintos juegos, por ello exige una mayor proporción de destrezas y resistencia, por otro lado son más libres y espontáneos a diferencia de los diferentes juegos.

2.1.5. Clasificación de los juegos por los sentidos

2.1.5.1. Juegos Visuales.

Son aquellos juegos que favorecen a la capacidad visual y pertenecen al periodo lúdico de los juguetes y se originan con apoyo de elementos especiales, como cosas brillantes para ser suspendidos; como por ejemplo cubos y conos brillantes, rompecabezas de figuras geométricas que ayuden al sentido cromático.

2.1.5.2. Juegos Auditivos.

Estos son aquellos juegos que favorecen a la capacidad auditiva, corresponden al periodo del juguete y pertenece a la primera etapa de la infancia, además se realizan este tipo de juegos en la escuela para mejorar la función sensorial auditiva. Son los juegos de caza realizados con venda y con la orientación por sonido.

2.1.5.3. Juegos Táctiles.

Son los juegos que favorecen para mejorar el sentido del tacto y los infantes lo ejecutan con juguetes como muñecos y animales de fabricación blanda, cubos con variedad de tamaños y tablillas en las que se pueda identificar las superficies lisas.

2.1.5.4. Juegos del sentido básico.

Gastón María, en su “Metodología General” comenta acerca del sentido básico con respecto al material.

2.1.5.5. Juegos de Agilidad.

Estos son los juegos los cuales permiten cambiar de sitio en el espacio y crear recorridos con diversas posiciones corporales como por ejemplo saltos y carreras con obstáculos entre otros.

2.1.5.6. Juegos de Puntería.

Estos son todos los juegos que se realizan con tiro al blanco.

2.1.5.7. Juegos de Equilibrio.

Son todos los juegos capaces de desarrollar la capacidad para controlar la gravedad con el lugar de ubicación y la conservación de la gravedad con un punto de elevación cualquiera sea este.

2.1.6. El juego como herramienta didáctica

El profesor a partir el primer instante utilizará el material (tablas y churros), con esto averiguamos que el niño inicie jugando y se olvide de esta manera olvide que está en ese lugar para aprender a nadar. El juego es algo que forma parte de su vida diaria y es con lo que contamos para trabajar con ello obtener que el niño disfrute y que su experiencia con el agua sea agradable, placentera y divertida, con ello conseguir el objetivo final que es que el niño aprenda a nadar.

2.1.6.1. Factores en la enseñanza de la natación a un niño

- Hay que cuidar ya que desde el primer contacto con la piscina, el niño pueda sentirse seguro y protegido. Para ello es recomendable que los padres motiven a sus niños en esta etapa y que le expliquen que va a realizar un curso de natación donde va a jugar con otros niños. Con este primer contacto buscamos que el niño sepa dónde va a estar este primer día el niño ira acompañado por sus padres para que sienta que el sitio es seguro y familiar para él.
- Una vez formados los grupos cada monitor cogerá a su grupo de niños y mediante un juego se trasladaran cogidos de la mano recorriendo entonces mientras todos van caminando se les explicara donde están las bordes, las escaleras, la piscina pequeña y los servicios. Les diremos que hoy solo vamos a jugar.
- Se considera que los niños deben llevar un juguete con el que estén más a gusto al momento de bañarse, les servirá como figura para familiarizarse con el agua y disminuirá la ansiedad en un porcentaje considerable.

- No es recomendable obligar al niño a entrar al agua, primero se debe hacer que se siente en el bordillo y observe a sus a los demás niños como lo realizan y al pasar el tiempo el mismo niño pedida que se lo ingrese al agua.
- La persona encargada del grupo no debe ingresar al agua excepto ocasiones en que los infantes tengan mucho miedo, el monitor debe permanecer animando al grupo y controlándolos a todos desde el borde.
- Se recomienda ir a niño a acompañado de sus padres, debido a que el profesor debe ganarse la confianza del niño para con ello es se sienta seguro al lado del monitor.

El juego se lo considera un método para la enseñanza de la natación pues es muy importante ya que los niños al jugar suelen soltarse más y pueden aprender más rápido sin miedo a que los retengan, logrando que los niños vayan avanzando mucho más rápido en este proceso.

2.1.6.2. La natación y el juego

La participación temprana en el medio acuático, considera abordar la enseñanza desde una perspectiva lúdica, donde el juego es un elemento clave de la progresión en el medio acuático.

La natación es un deporte que se puede iniciar a tempranas edades por lo que el juego se lo puede utilizar como un método de enseñanza ya que sera de gran ayuda tanto para el maestro como para el niño.

Para cada fase y técnica de la natación existen una gran variedad de juegos que pueden ser útiles, además el docente también puede crear nuevas actividades de acuerdo al grupo con el que esté trabajando.

Unos de los juegos que podemos utilizar para la enseñanza de las diferentes fases de la natación son:

- Atrapar objetos
- Argollas de colores

- Salta y atrapa
- Recolección
- La cuerda gira

2.1.6.3. Los juegos para la enseñanza de la natación

2.1.6.3.1. Propuesta de juegos

A continuación presentaremos los juegos que pueden ser utilizados para el desarrollo de las cinco cualidades básicas de la natación:

A.- Saltos

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Saltar.

1. Nombre: "Salto olímpico"

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Cinco aros de diferentes colores, cuerdas.
- Organización: Cinco equipos colocados en líneas.

Desarrollo: Los niños saltarán hacia el aro que tiene el color que ellos representan. Se colocan cinco aros amarrados como están dispuestos los aros olímpicos, los dos de abajo pegados a la piscina en la parte poco profunda y los tres restantes hacia la parte de afuera, el profesor debe cambiar los colores correspondientes a cada equipo para dar igualdad de posibilidades a todos los niños.

Regla: No tocar los aros

Variante: Darle una puntuación a cada aro saltan desde la posición de parados o sentados

2. Nombre: "Argollas de colores"

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Varas y argollas de colores

- Organización: En filas.

Desarrollo: El profesor se coloca en uno de los lateares de la piscina sosteniendo una vara de madera la cual tendrá colgada tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.

Regla: Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar.

Variante: Elevar la vara dificultando así que puedan agarrar de argollas. Organizar el grupo en equipos.

3. Nombre: "Salta y atrapa"

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto
- Materiales: Objetos que floten
- Organización: En Filas

Desarrollo: El profesor ubica por la piscina objetos que floten a diferentes distancias, los niños se colocan en el borde de la piscina para poder localizar el objeto con la vista y saltar lo más cerca posible del mismo.

Regla: Gana el que logra atrapar el objeto o aproximarse más a este.

Variante: El profesor puede dar una puntuación a los objetos en correspondencia a la distancia en que se encuentren al borde de la piscina.

Sacar más de 1 objeto.

Saltar de pie o desde la posición de sentado.

Este juego se puede combinar y también desarrollar la habilidad de sumersión, utilizándose objetos que no floten, los que los niños deben atrapar.

4. Nombre: "Los animalitos saltan"

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Silbato.
- Organización: En Filas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los alumnos que se encuentren en la primera fila saltaran al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de diferentes formas que puedan imaginarse ellos.

Regla: Gana el niño que mejor logre realizar el salto del animal que representa.

Variante: Colocar los niños en equipo y que cada uno de ellos represente un animal.

5. Nombre: “Salta y golpea el balón”

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Balón.
- Organización: En filas

Desarrollo: El profesor lanza un balón al agua cerca del borde de la piscina, el niño debe saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua.

Regla: Gana el niño que logre saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua

Variante: Tratar de golpear el balón con la mano.

B.- Sumersión

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión.

1. Nombre: “Recolección”.

- Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión
- Materiales: botellas con agua para que no floten u otro objetos que no floten.
- Organización: Dispersos por el agua

Desarrollo: El profesor colocara en la piscina las botellas u objetos que no floten y los niños deben recolectar la mayor cantidad posible de estos objetos, los que podrán ir colocando en el borde de la piscina.

Regla: Gana el que logre recolectar la mayor cantidad de objetos. Al recolectar una botella deben ir a colocar en el borde de la piscina para retornar a la búsqueda de otra.

Variante: La recolección se realizara de acuerdo a un tiempo previamente establecido por el profesor.

2. Nombre: "La cuerda gira"

- Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.
- Materiales: Una cuerda con una pelota de goma.
- Organización: En círculo.

Desarrollo: los niños formaran un circulo dentro de la piscina y el profesor se colocara en el centro del mismo el cual dará la orden de hacer girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse, el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.

Variante: Darle mayor o menor velocidad al girar la cuerda.

3. Nombre: "Los aros olímpicos".

- Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.
- Materiales: Aros, cuerdas.
- Organización: Cinco equipos se colocaran en fila cada uno de ellos representa el color de los aros olímpicos.

Desarrollo: Se colocan los cinco aros amarrados como los aros olímpicos, se ubicaran en el centro de la piscina los cinco equipos uno en cada uno de los aros nadando hasta sumergirse y emerger por el aro que le corresponda según el color que representan

Regla: Gana el equipo que realice la actividad más rápido, se sumerja y salga por el aro que lo represente.

Variante: Vincular a la habilidad de salto la sumersión colocándose los equipos fuera de la piscina y saltando para luego sumergirse y salir por el aro que les corresponda.

4. Nombre: “Buscar el objeto lanzado”

- Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.
- Materiales: Objetos que no floten
- Organización: En hileras por parejas.

Desarrollo: Una cadena de niños se colocara en un extremo de la piscina dentro del agua, mientras que la otra se coloca al otro extremo fuera del agua con un objeto que no flote, a la señal del profesor los niños deben lanzar el objeto el cual deberá ser buscado por su compañero.

Regla: Gana el niño que primero encuentre el objeto.

Variante: Que el objeto sea lanzado por los niños que se encuentran dentro del agua para ser recogido por los que están fuera.

5. Nombre: “Sumerge y atrápame”

- Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión
- Materiales: Ninguno
- Organización: Dispersos por la piscina.

Desarrollo: El profesor dice un número en secreto a cada niño, estos estarán caminando dentro de la piscina, al elegir el profesor un número, este se convierte en el atrapado pero antes de salir en busca de los demás debe sumergirse, así pone en alerta a los demás jugadores a los que debe atrapar mediante la sumersión.

Regla: Si el atrapado no se sumerge no es válido el atrape.

Variante: El jugador puede sumergirse antes de ser atrapado y así puede evadir al atrapado.

C.- Respiración

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

1. Nombre: “Soplando el globo”

- Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.
- Materiales: Globos
- Organización: En hileras.

Desarrollo: Los niños dentro de la piscina en la parte poco profunda soplarán el globo hacia arriba impidiendo que este toque el agua.

Regla: El niño que dejase caer el globo saldrá del juego.

Variante: Formar dos equipos para ver qué equipo mantiene el globo en el aire más tiempo.

2. Nombre: “Sopla y triunfa”

- Habilidad motriz a desarrollar: Respiración
- Materiales: Una pelota de playa.
- Organización: Dos equipos.

Desarrollo: El profesor ubica dos señales en los lados de la piscina, una al lado de la otra imitando unas porterías de polo acuático, ubica una pelota de playa en el centro de la piscina la que deben ir soplando cada equipo hasta lograr meterla en la portería que le corresponda, previamente asignado por el profesor.

Regla: Gana el equipo que logro introducir la pelota (soplando) tres veces en la portería asignada. Si la introducen sin soplar pierden o no acumulan puntos.

Variante: Entregar una pelota a cada equipo y gana el que primero logre llevarla a la portería que le corresponda.

3. Nombre: “Soplando - soplando”.

- Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.
- Materiales: Una pelota de pin-pon.
- Organización: En parejas

Desarrollo: Se colocan dos jugadores agarrados de las manos frente a frente y en el centro de ellos se ubica la pelota de pin-pon la que deben soplar hasta que esta toque a uno de los participantes.

Regla: Gana el que primero toque al adversario soplando la pelota.

Variante: Se puede realizar el juego colocando cuatro niños que participen tomados de las manos, saldrá del juego el niño que es tocado por la pelota, gana el jugador que no es alcanzado por ésta.

4. Nombre: “Barquito de papel”

- Habilidad motriz a desarrollar: Respiración
- Materiales: Papel.
- Organización: Hileras

Desarrollo: El profesor define el área de juego en la carrilera externa (2 m) de la piscina donde deben colocarse los niños con un barquito de papel, el que deben soplar hasta el rebosadero.

Regla: Gana el niño que logre conducir soplando el barquito y lleve este, primero al borde de la piscina.

Variante: Conducir el barquito en parejas o tríos.

5. Nombre: “Soplar la pelotita”

- Habilidad motriz a desarrollar: Respiración
- Materiales: Pelotas de pin-pon y latas de refresco vacías de diferentes colores
- Organización: En equipos.

Desarrollo: El profesor se encargara de que cada equipo tenga un color diferente, luego pondrá distintas marcas alrededor de la piscina con los colores ya identificados, los jugadores deben conducir las pelotitas soplandolas hasta las marcas correspondientes a su equipo, siendo el

ganador el equipo que logre conducir más pelotitas hasta sus colores correspondientes.

Regla: transportar la pelotita sólo soplándola, en caso de que sea conducida con alguna parte del cuerpo serán descalificados.

Variante: Conducir las pelotitas hacia una sola marca del equipo en un tiempo determinado por el profesor para que la pelota no le toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse el que sea tocado por la pelota tendrá que salir del juego.

Variante: parte mayor o menor velocidad al girar de la cuerda.

D.- Flotación

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Flotación.

1. Nombre: “El remolque”

- Habilidad motriz a desarrollar: Flotación
- Materiales: Silbato
- Organización: Por equipos en parejas

Desarrollo: Dos niños se ubicaran en posición ventral, en la parte un poco más profunda de la piscina (por las rodillas) el niño de atrás se agarra de los pies de su compañero para que quede flotando en cambio el niño de adelante lo transportara con apoyo de las manos en el fondo de la piscina.

Regla: El compañero de atrás que realice pateo o algún tipo de propulsión será descalificado. El que realice el traslado en menos tiempo será el ganador.

Variante: El de adelante flotando y el de atrás realizará el pateo para poder trasladarse.

2. Nombre: “El traslado en aros”

- Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.
- Materiales: Aro y silbato.

- Organización: En equipos

Desarrollo: Un niño se ubicara en el centro de un aro desplazara caminando a dos de sus compañeros de equipo que se soportaran el aro flotando en posición ventral.

Regla: No soltarse del aro. Ganará el equipo que logre trasladar a todos sus participantes.

Variante: Los niños dentro del aro caminando y uno flotando

3. Nombre: “La ventoso”

- Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.
- Materiales: Silbato.
- Organización: Por equipos en parejas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los niños ya organizados en parejas agarrados uno del otro de los hombros de su compañero se estira flotando ventralmente mientras que el que está de pie se desplaza caminando rápidamente hasta llegar a la meta.

Regla: El ganador será la pareja que primero llegue.

Variante: Realizar e juego en aguas más profundas o el niño que camina lo liará de espalda.

4. Nombre: “Estrella”

- Habilidad motriz a desarrollar: Flotación
- Materiales: Silbato
- Organización: En Hilera

Desarrollo: Los niños parados dentro de la piscina se impulsaran en la pared con un pie y adoptaran la posición de flotación ventralmente en estrella.

Regla: Ganará el que logre llegar más lejos con el impulso en tres ocasiones y logre adoptar mejor la figura de estrella.

Variante: El impulso con ambos pies.

5. Nombre: "Flotando a tu imaginación"

- Habilidad motriz a desarrollar: Flotación
- Materiales: Silbato.
- Organización: Dispersos por el área

Desarrollo: El profesor elegirá a un alumno que estará fuera del grupo al que le dice en voz baja una de las formas de flotación conocida, al sonido del silbato el resto de los niños dispersos por la piscina deberán adoptar una de estas formas de flotación.

Regla: Ganaran los niños que adopten la posición de flotación que el profesor previamente le diga al niño seleccionado, de los perdedores se seleccionará un niño que quedará fuera del agua para receptor la siguiente forma de flotación, y el otro se incorporará al juego.

Variante: Que trabajen en parejas o tríos y todos deben adoptar la misma forma de flotación.

E.- Propulsión o locomoción

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Propulsión o Locomoción.

1. Nombre: "El pescador"

- Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción
- Materiales: Cuerda
- Organización: una hilera

Desarrollo: El profesor asignará un número a cada niño para que lo memorice, cuando el profesor diga un número y el niño que lo tenga deberá ir flotando y realizando un fuerte pateo hasta donde el profesor tiene lanzada la cuerda, una vez que el niño la agarra, el profesor comienza a halarla hasta terminar la trayectoria.

Regla: El niño que no se desplace mediante la flotación y el fuerte pateo no podrá alcanzar

Variante: Realizar el traslado con piernas y manos.

2. Nombre: "Atrapa y lanza"

- Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción
- Materiales: Balón
- Organización: En Hilera

Desarrollo: El profesor lanzara el balón a la piscina y los niños trataran de llegar nadando en cualquier forma de deslizamiento (caminar, saltar como ranita, delfín), el primero que llegue debe tomar el balón y lanzarlo nuevamente al profesor y retornar a su posición inicial.

Regla: Gana quien logre atrapar tres veces el balón

Variante: Después que el primer niño atrape el balón y lo lance al profesor este lo tira hacia otro lugar de la piscina sin que ellos aún hayan retornado a su lugar de origen.

3. Nombre: "El tiburón y su presa"

- Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción.
- Materiales: Silbato o banderita.
- Organización: dispersos por el área

Desarrollo: El profesor escogerá a un alumno que será el tiburón el cual se trasladara en la parte más profunda del agua apoyando sus manos en el fondo de la piscina y pateando con los pies hasta alcanzar algunos de los jugadores, los cuales se trasladaran de la misma manera.

Regla: Pierde el que camine, pero si pueden mantenerse parados en algunas ocasiones eso significara que está descansando, entonces sólo podrán evadir al tiburón pateando con los pies y apoyando las manos en el fondo de la piscina.

Variante: Para motivar el juego el profesor puede seleccionar varios niños que cumplan el rol del tiburón.

4. Nombre: "La manta"

- Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción
- Materiales: Tabla, silbato
- Organización: En círculo

Desarrollo: Se forma un círculo dentro de la piscina y en el centro del mismo se coloca el profesor, a la señal de este los niños deben trasladarse utilizando la tabla, la que sostendrán con ambas manos y con movimientos de piernas hasta llegar al profesor.

Regla: Gana el jugador que más rápido llegue al profesor.

Variante: Trasladarse utilizando un balón.

5. Nombre: “De paseo por la playa”

- Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción
- Materiales: Vara
- Organización: En fila

Desarrollo: formarse en una fila dentro de la piscina, mientras que el profesor con una vara por el borde de la misma ira trasladando a cada uno de los alumnos mientras experimenta la sensación de desplazamiento en el agua. En la medida que se van adquiriendo nuevos hábitos se puede alternar con la cara el agua incorporando movimientos de piernas y brazos hasta lograr la total independencia del niño en la parte profunda de la piscina

Regla: Gana el alumno que logre llegar desplazándose a la parte más profunda del agua.

Variante: Trasladarse utilizando una tabla.

2.1.6.4. Beneficios del juego en la natación.

Durante el proceso de enseñanza de la natación se busca elaborar actividades recreativas que faciliten al niño/a experiencias conocidas o un medio que para ellos resultara nuevo, pues lo que se busca en cada clase es tratar de unir las cosas de la vida cotidiana del niño/a con una experiencia acuática, teniendo como propósito el lograr una transferencia positiva en ambos sentidos, es decir de la vida cotidiana a la piscina y viceversa.

“Para una educación acuática lo más agradable y, a la vez, efectiva, defendemos la utilización de métodos activos de enseñanza en los que con una participación directa por parte de los aprendices y la utilización de una práctica variable y abundante, se conseguirá un óptimo desarrollo de la persona”. (Amador, 1997)

Para poder desarrollar este tipo de didáctica analizaremos las diferentes fases de aprendizaje empezando por:

2.1.6.4.1. Adaptación al agua:

El propósito de esta fase es familiarizar al niño/a con el agua, es decir tomar contacto con el agua. Para ejecutar de mejor manera esta fase se tratara de buscar una manera activa y sobretodo divertido para que sea desarrollada, con varias actividades o juegos como los siguientes.

- Bajar por las gradas o escaleras hacia el agua
- Abrir los ojos bajo el agua
- Saltos al agua y otros,
- Inmersión: se trata de que el niño/a intente encontrar objetos que estén dentro de la piscina.
- Flotación: el objetivo de este es conseguir de que el niño/a flote entre 5-10 segundos.
- Flotación ventral agarrado del filo o rebosadero.
- Flotación dorsal con tabla.

Respiración: Espiración completa bajo el agua

- Sumergir la cara
- Espirar bajo el agua
- Desplazarse por la piscina soplando una pelotita, etc.
- Propulsión y deslizamiento
- Batida de piernas sentadas en el borde
- Batida de piernas agarrado a una tabla y con ayuda

Juegos acuáticos

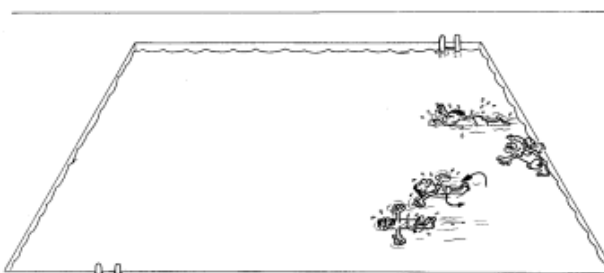


Figura 1. Juegos acuáticos de adaptación al agua

Juego: La lanzadera giratoria.

- Descripción: tomar un impulso desde el borde de la piscina y lanzarse intentando dar el mayor número de giros posibles.
- Material: ninguno.
- Instalación: piscina profunda y poco profunda.

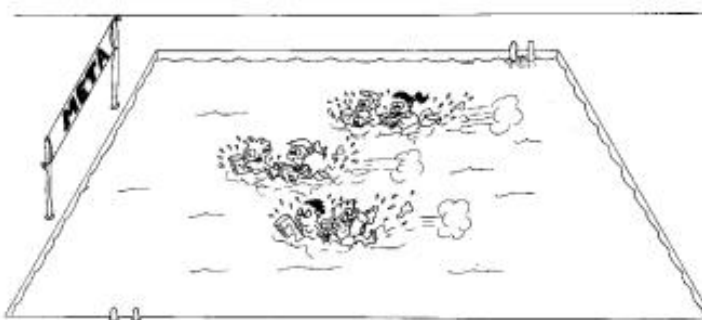


Figura 2. Juego la lanzadera giratoria.

Juego: Los caballitos de mar.

- Descripción: colocarse sobre los flotadores tubulares (caballitos de mar) y por parejas cruzar la piscina lo más rápido posible.
- Material: flotadores tubulares.
- Instalación: piscina profunda y poco profunda

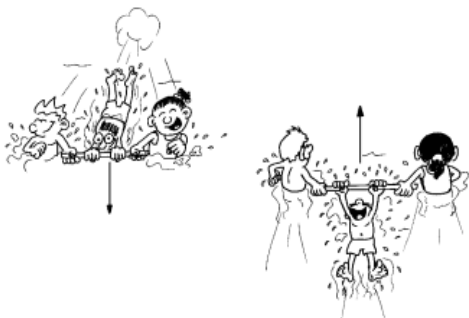


Figura 3 Juego los caballitos de mar

Juego: Las cuadrigas.

- Descripción: dos alumnos se colocarán a los costados de la pica sujetándola para arrastrar a un compañero el cual se sujetará de su parte central con las manos. Éste irá cambiando de posición en cada cambio de sentido.
- Material: picas.
- Instalación: piscina poco profundidad

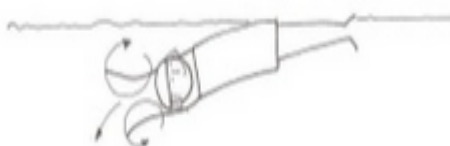


Figura 4. Juego las cuadrigas

2.2. La Natación

Destreza para desplazarse en el agua y mantenerse en la superficie mediante movimientos rítmicos, repetitivos y sobre todo coordinados por parte de los miembros tanto inferiores como superiores del cuerpo humano. (Juba, 2003)

Debido al que ser humano no tiene la capacidad de nadar instintivamente, la natación es una destreza que deba aprender. Al contrario de los animales ellos se impulsan en el agua, lo que concierne en esencia una forma de

caminar, el hombre ha visto la necesidad de crear brazadas junto a movimientos corporales que ayuden a desplazarse en el agua con velocidad. Por ello en aquellos movimientos y estilos se basa el desarrollo de natación competitiva y como deporte. La natación se puede practicar en los lugares que permitan el libre movimiento y la temperatura debe ser la adecuada. Los ríos, corrientes o mareas son peligrosas por ello representan un gran reto para poner a prueba el valor y fuerza de los nadadores.

2.2.1. Técnica de Mariposa

Hasta 1952 el estilo mariposa se consideraba una variante del estilo braza. Anteriormente la brazada de mariposa era alternada con la patada de braza. Ya en 1952 la FINA resolvió separar los 2 estilos, así legalizó el "batido delfín" de mariposa.

Se considera aunque el estilo mariposa es el segundo más rápido. Se considera esto ya que al implantar en espalda la patada de delfín submarino las diferencias entre estos dos estilos se han disminuido muy notablemente. Razón por la cual se ha delimitado a 15m la propulsión submarina de este.

El estilo de mariposa, según la mayoría de la gente, es el más difícil de aprender. Esta afirmación creo que debe ser matizada. La mariposa requiere, en este orden, 3 cualidades fundamentalmente:

Según la mayoría de las personas el estilo mariposa es el más difícil de aprender. El estilo mariposa requiere de tres fundamentales cualidades, en este orden:

1. Coordinación
2. Técnica
3. Fuerza

La clave principal para el aprendizaje de este estilo se sitúa primero en la coordinación entre la segunda patada y el inicio del recobro de brazos, junto con el inicio desde las caderas del batido. Estas dos situaciones dicen mucho de la correcta técnica de este estilo.

2.2.2. Posición del cuerpo

En este estilo la posición del cuerpo, al igual que la de crol y braza es de manera ventral. En el estilo ya dicho es característico ver en los practicantes una ondulación de su cuerpo.

El movimiento ondulatorio mencionado no es forzado sino que se forma de una correcta coordinación de brazos y piernas.

Según (James, 2005) el movimiento ondulante del cuerpo en mariposa se debe a tres factores fundamentales:

1. La acción del batido hacia abajo de las piernas hace subir por fuerza a las caderas.
2. La inercia de los brazos que recuperan tiende a hundir la cabeza y los hombros.
3. La primera fase de la tracción induce a que la cabeza y los hombros se remonten.

2.2.3 Acción de los brazos

La acción de los brazos de mariposa tiene bastante similitud con la de crol. A simple vista una de las pocas diferencias apreciables es la de que en el crol el movimiento de los brazos es alternativo, sin embargo en la mariposa su acción es simultánea.

Debido a su similitud estableceremos las mismas divisiones para realizar el estudio de la acción de los brazos.

Para describir el movimiento distinguiremos una fase propulsiva (de tracción) y otra de recobro (por encima de la superficie del agua), dentro de las cuales, tendremos unas sub fases:

2.2.3.1. Fase propulsiva

a.- Entrada

Cuando los brazos entran en el agua, deben estar ligeramente flexionados, manteniendo los codos elevados.

En el momento de la entrada de la mano, los codos y antebrazos se mantienen más altos que los hombros y la cabeza

Aunque los brazos deben permanecer casi extendidos a la hora de realizar la entrada, el orden deberá el siguiente: Cabeza, manos codos y hombros

Las manos entran a la anchura de los hombros o algo más abiertas.

La última parte de la entrada consiste en llevar las manos ligeramente hacia fuera con los pulgares dirigidos hacia abajo.

b.- Agarre

Los brazos traicionan oblicuamente y hacia afuera, mientras las manos van girando hacia el centro para adelantar el codo.

Los codos permanecen adelantados hasta que los brazos consiguen quedarse en un plano perpendicular a la dirección de avance del nadador. Cuando esto ocurre, las manos y antebrazos han realizado ya la parte más amplia de la tracción y empezarán a moverse hacia dentro.

c.- Tirón

El tirón empieza cuando se tracción desde fuera hacia la línea media del cuerpo, sin dejar caer los codos hacia atrás. Las palmas miran ligeramente hacia dentro con los codos dirigidos lateralmente y arriba con respecto a la mano.

El tirón debe hacerse teniendo presente que las manos deben ir por debajo del cuerpo, justo en la línea media del cuerpo, hasta que empiece la fase de empuje.

En el punto medio de la tracción (coincide con el tirón) el ángulo de los codos debe ser de 90°. Esta posición del codo es importante:

- Los codos deben apuntar a los lados
- Deben estar altos (su caída incidiría en la propulsión)

- En ese momento las manos deberán estar en su punto más próximo

d.- Empuje

El empuje final de la brazada acuática está en conjunción con la segunda patada. Las manos presionan hacia atrás hasta una posición en que las muñecas se flexionan hacia atrás totalmente cuando se produce el empuje del agua pasadas las caderas.

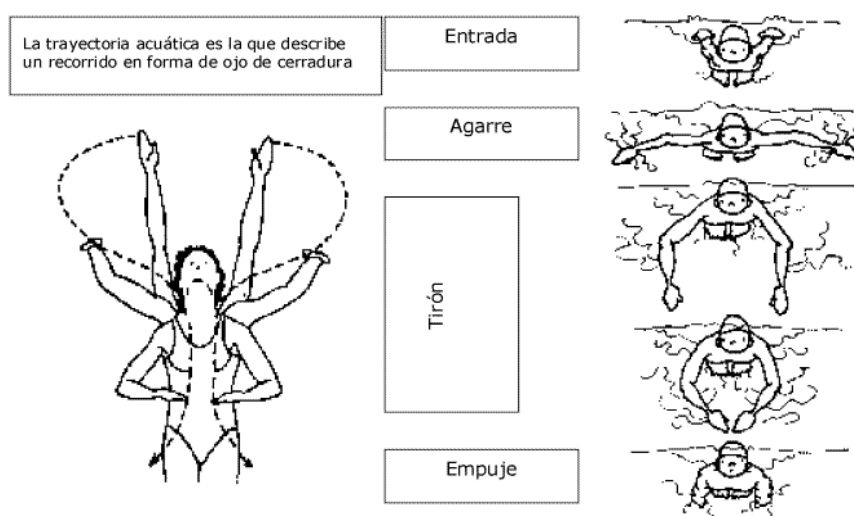


Figura 5. Fase propulsiva

Consejos para un buen recobro de los brazos:

- Brazos ligeramente flexionados
- Brazos relajados
- Los codos van en todo momento más altos que las manos
- Entrada en el agua con un abertura no mayor de la línea de hombros

Ejercicios de asimilación para una mejora en la técnica de brazos

Planteamiento:

Con un flotador en las piernas nadar un largo de brazos de mariposa intentando dar las mínimas brazadas posibles.

Observaciones:

Se debe buscar un deslizamiento, nunca una parada en las caderas

Punto muerto de mariposa

Planteamiento: P.M

Observaciones:

Con un brazo arriba, con un brazo abajo, P.M. alternativo

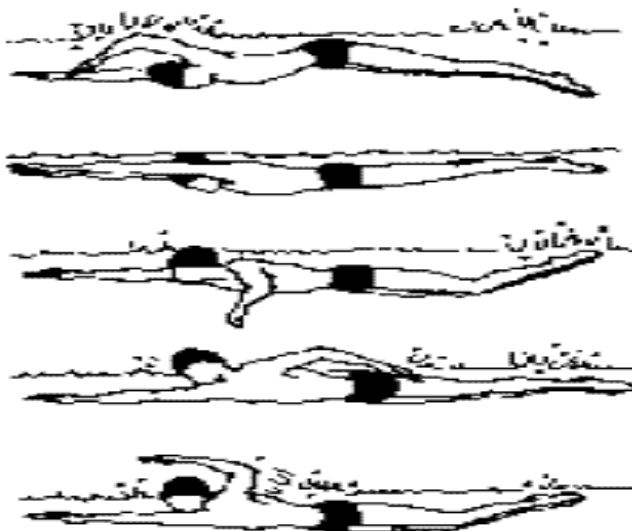


Figura 6. Punto muerto de mariposa

Acción de las piernas

Planteamiento: Buscar la tracción correcta

Observaciones: Se puede hacer con un brazo o con los 2 a la vez

El movimiento de las piernas en el estilo de mariposa es también muy similar al del estilo de crol. La acción de las piernas en el estilo de mariposa tiene solamente 2 diferencias:

- El batido de los 2 pies es simultaneo, por eso es también llamado batido de delfín
- Hay 2 patadas por cada ciclo de brazos, es decir:

1ª patada: cuando los brazos entran al agua (para no perder la continuidad en la propulsión del estilo)

2ª patada cuando los brazos salen del agua (esta patada facilita eficazmente la salida de la cabeza del agua)

Dentro de cada patada podemos distinguir, al igual que en crol, una parte descendente (+ propulsiva) y una ascendente.

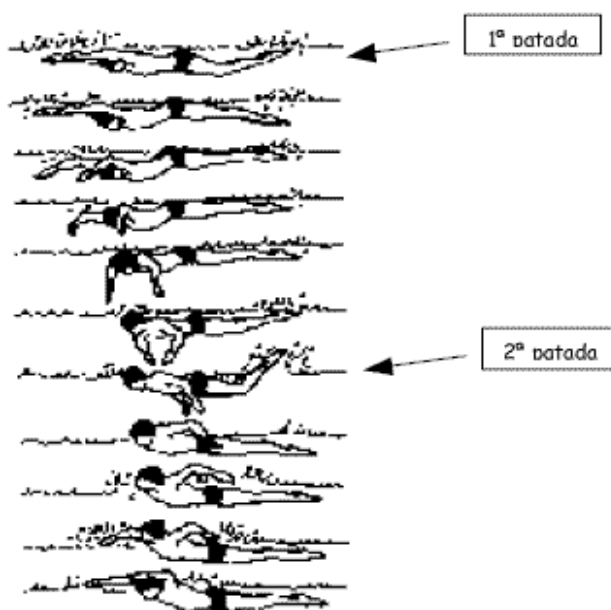


Figura 7. Acción de las piernas

Ejercicios de asimilación para una mejora en la técnica de piernas

Piernas fuera del agua

Planteamiento:

Buscar las 2 patadas en cada ciclo

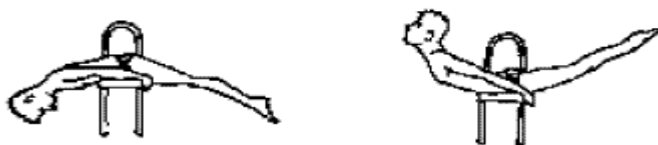


Figura 8. Piernas fuera del agua

Planteamiento: Con los brazos sobre el borde y en posición vertical, realizar la patada de mariposa.

Objetivo:

Toma de conciencia del movimiento de piernas.

Observaciones:

La cadera permanece en contacto con la pared.

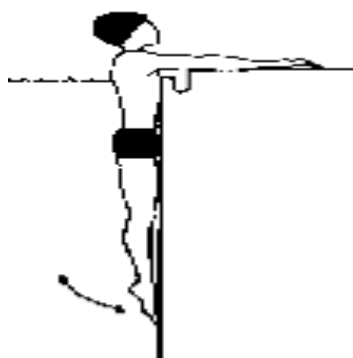


Figura 9. Posición vertical patada de mariposa

Planteamiento: Agarrado con ambas manos al rebosadero, realizar la patada de mariposa.

Objetivo: Toma de conciencia del movimiento de piernas.

Observaciones: Las piernas se llevan atrás extendidas y en el último instante se flexionan.



Figura 10. Agarrado con ambas manos

Planteamiento: En posición dorsal, con tabla sobre el vientre, realizar la patada de braza.

Objetivo: Estudio propulsivo del movimiento de piernas.



Figura 11. En posición dorsal

Variante: Sin el flotador. a) brazos pegados al cuerpo. b) brazos extendidos.

Planteamiento: Con los brazos extendidos sobre una tabla y en posición ventral, realizar la patada de mariposa. Objetivo: estudio propulsivo del movimiento de piernas.



Figura 12. En posición ventral

Planteamiento: Con los brazos extendidos y en posición ventral, realizar la patada de mariposa.

Objetivo: Estudio propulsivo del movimiento de piernas.



Figura 13. En brazos extendidos

Planteamiento: Patada de Delfín con brazos abajo (pegados en los muslos)



Figura 14. Patada del delfín

Observaciones: Buscar las 2 patadas en cada ciclo

2.2.3.2. Coordinación en el nado de mariposa.

La coordinación del estilo de mariposa se centra en 2 aspectos.

- **Coordinación brazos-piernas**

De manera como se ha explicado previamente se realizan dos patadas por cada ciclo de brazos. Por ello primera patada coordina en el momento que los brazos se introducen en el agua y la segunda patada se realiza con la salida de los brazos, esto quiere decir al momento final del agarre en a tracción.

- **Coordinación de la respiración**

Para ello se debe fijar al momento que saca y mete la cabeza. Así la cabeza ingresa cuando da el primer batido y sale al momento del segundo batido. De esta manera, se inspira luego de la segunda patada y se espira después de la primera respectivamente.

2.2.3.3. Ejercicios de aprendizaje de la coordinación del estilo de braza Batido delfín con brazos abajo

Planteamiento: Patada DE Delfín con brazos abajo (pegados en los muslos)

Observaciones: Buscar las 2 patadas en cada ciclo Se puede acompañar de pequeñas tracciones con los brazos



Figura 15. Batido delfín con brazos abajo

Punto muerto de mariposa

Planteamiento: P.M

Observaciones: Con un brazo arriba, con un brazo abajo, P.M. alternativo

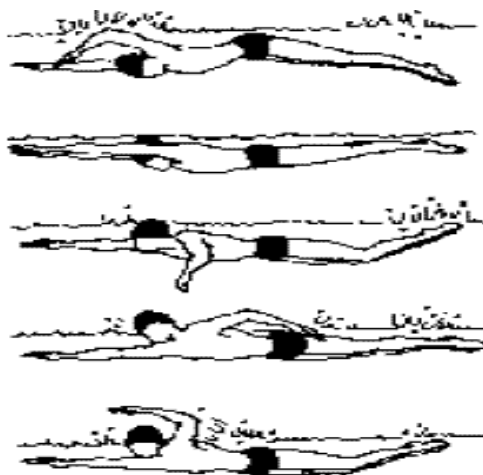


Figura 16. Con un brazo arriba, con un brazo abajo

2.2.3.4. Consejos finales del estilo de mariposa

Para logra la obtención de una marcada coordinación del estilo mariposa esta radica en realizar la segunda patada de manera correcta, es decir de la patada que impulsa el cuerpo hacia adelante y hacia arriba con ello se busca la inspiración y recobro de brazos.

Al realizar esta parada con una ejecución correcta conseguiremos una valiosa coordinación del estilo.

2.2.3.5. Métodos de enseñanza del estilo mariposa

Es importante cuando un niño o niña que está aprendiendo a nadar le sea entretenido y divertido, de tal manera que disfrute del proceso. Así se logrará un rápido y efectivo aprendizaje.

Es necesario realizar actividades con juegos dentro del agua para que el niño desarrolle habilidades básicas de una forma más eficaz. Desarrollar una clase a través de incentivos para mantenerlos atentos en el transcurso del aprendizaje.

La natación en el marco de la educación física y el deporte compone un buen comienzo para obtener el desarrollo integral. Por este motivo los especialistas buscan la manera más efectiva para lograr que los niños dominen la técnica la cual se desarrolla en un medio no habitual. Por ello surge una formación básica con cinco cualidades, estas son:

- Locomoción
- Sumersión
- Respiración.
- Flotación.
- Salto

Los principales objetivos que se buscan en la formación básica son: Conseguir que los participantes manifiesten seguridad en el agua y también en la capacidad de nado.

A continuación daremos algunos métodos utilizados en el proceso de enseñanza del estilo mariposa.

- **Estándar en repeticiones:** Ejercicio que se repite sin diferenciaciones importantes en su estructura o también en las medidas externas de la carga.
- **Estándar continuo:** Para educar la resistencia general. Tiene como base ejercicios cíclicos y consiste en la realización prolongada del trabajo físico de intensidad moderada.

- **Estándar a intervalo:** Se utiliza un régimen que en la carga, se le aplica un intervalo de descanso relativamente estable este tiempo de descanso es insuficiente como para provocar una recuperación completa.
- **Continúo variable o Fartlek:** Se utiliza principalmente con movimientos clínicos naturales. Aquí las magnitudes que varían son el ritmo, velocidad y la resistencia.
- **Repetición variable:** Variación dirigida de la carga en el transcurso del ejercicio; de las formas del movimiento, de los intervalos de descanso, de las condiciones externas de la actividad de los diferentes parámetros de la carga.
- **Juego:** Este es un método el cual se aplica a todas las diferentes modalidades deportivas y son ejecutadas de manera estándar y variable. Favorece la motivación y el interés de los niños.
- **Competitivo:** Este es muy utilizado en la educación física. Hay dos formas de utilizarlos:
- **Elemental:** Este consiste en incitar el interés y gracias a ello activarlo en el tiempo de la realización de los distintos ejercicios.
- **Desarrollada:** "Es una forma relativa independiente de organización de las sesiones de entrenamiento; de control; de prueba, de competencia oficial."

La enseñanza de la técnica de natación conduce a implementar un modelo de enseñanza, también el empleo de la demostración, explicación, repetición retroalimentación de las diferentes actividades. Los diferentes entrenadores deben encontrar métodos para el mejor aprendizaje y la comunicación con los mismos.

Es fundamental que la persona que los entrena utilice las palabras adecuadas así como sus conceptos, dependiendo de la edad y el nivel del grupo. Por lo general los niños no necesitan una explicación muy amplia de la mecánica de la técnica del estilo, por ello se debe enseñar una habilidad

que le permita dominar las habilidades antes de añadir componentes adicionales.

En todos los niveles hay que enseñar el vocabulario de nuestro deporte, los ejercicios técnicos y los conceptos básicos iniciales.

Es fundamental que durante los distintos niveles se deba enseñar el vocabulario del deporte, ejercicios técnicos y todos los conceptos iniciales.

Se debe utilizar siempre un mismo vocabulario para los nadadores de las diferentes edades y niveles de desarrollo. Así los nadadores deben utilizar el mismo lenguaje al cambiar de nivel, gracias a ello no existirán confusiones de un grupo a otro.

La utilización de los diferentes términos será la misma para un principiante como para un nadador profesional.

Demostración:

Es muy importante demostrar a los nadadores como realizar determinada actividad. Algunas personas aprenden de manera visual por lo tanto observar una demostración o imagen de la actividad a realizar sería una mejor manera de que el nadador aprenda.

Este método es mayormente utilizado en los nadadores más jóvenes.

- Utilizar una demostración en el momento de realizar la actividad.
- Utilizar un monitor o un alumno quien domine de mejor manera el ejercicio.
- El entrenador podrá demostrar siempre y cuando realice de manera correcta el ejercicio.
- Se debe utilizar a un nadador del grupo que domine la habilidad.
- Utilizar vídeos o Fotos de nadadores.

Sin importar los métodos utilizados para la demostración, hay tratar de enfatizar de la manera más correcta la técnica a demostrar. (Lo que debe hacer o no hacer).

Explicación.- Los estudiantes retienen imágenes que las guardan en su mente y las utilizan en el momento de realizar la actividad o el gesto técnico.

- Mantener instrucciones cortas y concisas.
- Sea consistente en sus instrucciones y el vocabulario utilizado.
- Use un lenguaje apropiado para el grupo.
- Símbolos y metáforas pueden ser útiles. (“Meter las manos a las 11 de la mañana y a la 1 en punto”)

Repetición.- Se considera que la explicación-demostración es el inicio de la obtención de las habilidades. El proceso continúa cuando los nadadores perfeccionan sus habilidades con la práctica constante.

Los nadadores aprenden realizando los ejercicios por ello es importante que realicen los ejercicios de manera correcta.

Ya que por lo tanto no sería más que la repetición y práctica de errores.

Hay que tomar en cuenta que la repetición es sencillamente la repetición de las acciones correctas.

Puede realizarse con diversos métodos:

- **Método de partes:** Hay que dividir las habilidades en sus partes componentes y que los alumnos practiquen cada una de ellas repetidamente y de forma independiente. (Ejemplo: Patada de pecho)
- **Método de parte-todo-parte:** Repetir una parte de la habilidad, incorporar toda la habilidad, repetir una vez más dicha habilidad, y aislar nuevamente. (Ejemplo: Patada de pecho-nado pecho completo y luego patada de pecho una vez más)
- **Método de Todo-parte-todo:** Empezar con toda la habilidad, aislar una parte para concentrarse y, a continuación, volver al conjunto de la habilidad. (Ejemplo: pecho completo, luego trabajar el empuje de pecho, y después pecho completo de nuevo.)

Darle al alumno palabras clave (por ejemplo: “los dedos hacia abajo, el codo hacia arriba”) o preguntas y respuestas para recordar cada actividad.

Repita las preguntas y respuestas, a medida que enseñe una determinada habilidad y sea consistente en utilizar siempre las mismas palabras clave. (Briceño, 1990)

Ejemplo: El entrenador dice: “La cabeza debe estar.”

Los nadadores responden al unísono: “alineada con la columna vertebral.”

Feedback (Retroalimentación)

Se las ejecuta con varias repeticiones y esto no es suficiente. El profesor debe dar información importante y significativa para los nadadores. La retroalimentación puede ser positiva (“¡Estás haciendo la brazada bien grande! buenísimo!”) o negativa (“no estás haciendo la brazada lo suficientemente grande”). Se puede transmitir un mensaje negativo de una manera positiva (“Lo estás intentando, pero todavía tienes que hacer la brazada más grande”) o un mensaje positivo, de manera negativa. (“¡Bueno, finalmente lograste dar la brazada con la amplitud suficiente!”).

La retroalimentación positiva no es mejor que la negativa, pero la mayoría de la gente prefiere escuchar cosas de una manera positiva.

La retroalimentación debe ser específica. Se debe evitar la crítica constructiva, por lo tanto se debe asegurar de incluir comentarios positivos al realizar uno que sea negativo.

Organización

- **Método Uno-a-uno:** trabajar con grupos de no más de 12 alumnos para poder explicar y demostrar la habilidad. Utilice sólo una pequeña área de la pileta, tal vez 10 mts o menos. Haga que cada nadador ejecute la habilidad, uno a la vez por una corta distancia. Retroalimentar, es una posibilidad donde el nadador puede probar y corregir la habilidad de nuevo.
- **Método de Grupo:** Explicar y demostrar la habilidad. Sea muy específico. Por ejemplo, no trabajar “pecho” y si “la posición de la cabeza durante el deslizamiento.” Divida el grupo por números y dar

la señal para que salgan en series. No utilice más de 4 series y siempre proponga distancias de nado cortas. (Rodríguez, 2000)

Cuando se trabaja con un grupo más grande, utilizando el método de grupo descrito anteriormente a veces hay una tendencia a tratar de ver cada error y hacer todas las correcciones. Una mejor idea sería centrarse en sólo dos o tres nadadores en cada serie y darles una retroalimentación constructiva y correcciones. Entonces la próxima vez que ejecuten una nueva repetición, centrarse en dos o tres nadadores de diferentes.” (Navarro F. , 1990)

2.2.4. Proceso de enseñanza de la técnica de mariposa en niños.

Comenzando con tus brazos extendidos por encima de tu cabeza (a la altura de los hombros), jala tus manos hacia tu cuerpo en un movimiento semicircular, con las palmas apuntando hacia fuera. Recuerda mantener tus codos más arriba que tus manos.

La brazada correcta del estilo mariposa se compone en tres partes: tirón, empuje y recobro. El cual comienza con brazos extendidos por encima de la cabeza a la altura de los hombros, jala las manos hacia el cuerpo en un movimiento semicircular, con las palmas apuntando hacia fuera. Recuerde mantener los codos más arriba que sus manos.

Este es el tirón. Al final del tirón, empieza a empujar tus palmas hacia atrás en el agua, a lo largo de tus lados y pasando tus caderas. Esta es la parte más rápida de la brazada y provee el impulso necesario para completar el lanzamiento. Una buena manera de recordar la secuencia de tirón y empuje es imaginar que haces la forma del ojo de una cerradura con tus manos bajo del agua. El tirón es la parte amplia del ojo de la cerradura en la parte superior, mientras que el empuje es la parte angosta en la parte inferior.

La última parte de la brazada de mariposa es el recobro. Una vez que tus manos alcanzan tus muslos al final del tirón, saca ambos brazos del agua al

mismo tiempo y llévalos hacia delante a la posición inicial. Tus palmas deben estar mirando hacia fuera para que tus pulgares entren al agua primero, no tus meñiques. La patada de delfín es el nombre que se le da al tipo de patada usada en el estilo mariposa. Imagina mover tus piernas como un delfín (¡o una sirena!) movería su cola bajo el agua. Con la patada de delfín, ambas piernas se mueven simultáneamente y deben estar juntas para evitar una pérdida de presión de agua.

La patada pequeña se la puede realizar mientras estás haciendo la forma del ojo de cerradura con tus brazos ya que tus brazos proveen un impulso hacia delante además de tus piernas, así que la patada no necesita ser tan fuerte.

El error más común que cometen los principiantes al realizar el estilo mariposa es patear de manera uniforme, sin alternar entre patadas pequeñas y grandes. Mueve tu cuerpo de forma ondulante. No solo se requiere de tus brazos y tus piernas para el estilo mariposa, sino todo tu cuerpo ya que tiene que estar involucrado. Debes saber cuándo respirar. La respiración en el estilo mariposa puedes ser un poco complicada ya que tiene que ser perfectamente oportuna y completarse rápidamente.

El punto correcto para respirar durante la brazada de mariposa es cuando tus brazos recién están saliendo del agua al comienzo de la fase de recobro. Mientras tus brazos realizan el recobro vuelve a sumergir tu cabeza en el agua y mete tu mentón para que toque arriba de tu pecho. Esto ayudará a levantar mucho más tus brazos. No respire en cada brazada ya que te desacelerará y te será más difícil nadar. Trata de limitar tu respiración cada dos brazadas o incluso menos si es posible. Sincronizar todos estos movimientos y nadar correctamente el estilo mariposa. Y aparte de ser una causa potencial de lesiones, una mala técnica también hará que el estilo mariposa sea difícil.

Haz el nado de mariposa con un brazo. El primer ejercicio que puedes usar para practicar tu técnica de mariposa es el nado de mariposa con un

brazo. Comienza con tus brazos en la posición de las 11 en punto o separados a la altura de los hombros. Comienza a nadar, usando la patada de delfín.

Cada cuatro patadas, completa una sola brazada con un brazo, manteniendo el otro brazo apuntando hacia delante. Mientras practicas este ejercicio, puedes respirar a un lado, en lugar de sacar tu cabeza del agua como lo haces con una brazada de mariposa completa.

Una vez que hayas completado un largo de la piscina usando un solo brazo, cambia al otro brazo para desarrollar la fuerza y la técnica uniformemente. Usa brazadas repetitivas. Este ejercicio es genial para mejorar el balance y darte mayor control sobre tu brazada. Comienza a nadar usando la patada de delfín, con tus brazos estirados y hacia delante, separados a la altura de tus hombros.

En lugar de la brazada regular, practica haciendo dos brazadas con el brazo derecho, seguido de dos brazadas con el brazo izquierdo y luego dos brazadas con ambos brazos al mismo tiempo. Practica tu patada de delfín. Este ejercicio es bueno para comprender el ritmo de la patada de delfín, mientras te ayuda también a medir mejor tu respiración. Manteniendo tus brazos pegados a los costados y tu cabeza bajo el agua, impúlsate a lo largo de la piscina usando solo la patada de delfín. Trata de alternar entre patadas grandes y pequeñas, como se describe en la sección anterior, para sentir el ritmo del movimiento.

Respira cada cuatro o cinco patadas, sincronizando el movimiento de tu cuerpo en una forma que parezca más lógica y natural.

Una vez que hayas desarrollado un mejor entendimiento del ritmo del movimiento, puedes volver a usar tus brazos para el estilo mariposa.

2.2.5. El juego en la enseñanza de la técnica de mariposa

A pesar de que el agua no constituye un medio natural para el desarrollo de las actividades cotidianas de los individuos, cada día el medio acuático

cobra mayor importancia en la vida del ser humano. Saber nadar, constituye hoy una necesidad social no solo para enfrentar las adversidades de la naturaleza, sino además, para disfrutar a plenitud, y con menos riesgos, de los baños en playas, ríos y piscinas. (Arellano, 2010)

La natación como actividad deportiva de rendimiento ha tenido durante muchos años un carácter elitista, de búsqueda de rendimientos competitivos desde edades infantiles. Las necesidades de grandes grupos poblacionales han posibilitado su incorporación masiva en varios países, como un medio para mejorar estilos de vida de la sociedad.

Investigaciones científicas han demostrado los beneficios de la práctica de la natación en el desarrollo psicológico, biológico y social de las personas, incluso, sin propósitos competitivos. Las características del medio acuático, garantizan mejoras en órganos y sistemas, en la prevención y curación de enfermedades respiratorias y articulares, mantenimiento del peso corporal, etc. garantizan el pleno disfrute del tiempo libre de poblaciones de diferentes edades y posibilitan mejoras en su calidad de vida.

Para que los deportes puedan constituir medios de recreación física, será necesaria una conceptualización diferente a la existente como actividad competitiva de rendimiento, y potenciar sus acciones motrices en función de la recreación. (Chollet, 2003)

En el caso de la natación recreativa donde las personas muestran interés por la actividad, dado lo atractivo del entorno, en busca de placer, diversión y satisfacción, se presentan contradicciones cuando por no saber nadar, no se domina el medio: aparece el temor y el miedo al agua, la inseguridad, y con ello, el endurecimiento de la musculatura, rigidez del cuerpo y por consiguiente, la sumersión con sensación de daños para su vida.

Los juegos en el agua, con determinadas características psicopedagógicas, pueden contribuir positivamente a que las personas que aún no saben nadar, puedan disfrutar del agua con menos temor,

desarrollen habilidades y capacidades motrices, necesarias en su desarrollo biopsicosocial.

Es propósito en el presente trabajo exponer experiencias logradas con un conjunto de juegos recreativos, diseñados, aplicados y evaluados, para la práctica de la natación, en niños y niñas entre 6 a 9 años de edad cronológica.

La natación recreativa orientada, puede contribuir en los niños y niñas a que pierdan el temor al agua y se adapten al medio. Posibilitará además, el dominio de habilidades básicas acuáticas, como sumergir, flotar, girar, saltar, respirar, caminar, todo lo cual posibilitará un aprendizaje posterior de la habilidad "nadar".

La natación, como medio de las actividades de recreación física, de forma orientada, debe utilizar los juegos para la participación motivada y activa de los sujetos protagonistas de la actividad. En tal sentido, se debe tener en cuenta las características de los participantes, condiciones ambientales, características del medio acuático (profundidades), medios disponibles, entre otros. (Navarro F. y., 2001)

El juego es una actividad propia del ser humano. Es mediante el juego que el hombre desde edades infantiles, aprende a relacionarse con los objetos, las demás personas y su cultura.

La palabra juego que procede de los vocablos en latín "iocum y ludus-ludere" refieren a broma, diversión, chiste, se ha conceptualizado como: ... una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente. (Maglisco, 2003) o ...forma privilegiada de expresión infantil" es el juego...acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y

espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

El diccionario de la Real Academia conceptualiza el juego como...un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde".

Estos y otros conceptos reflejan como características comunes que se trata de una actividad sociocultural; libre; voluntaria; con finalidad en sí misma, desinteresada e intrascendente; es creativa, espontánea y original; es sinónimo de diversión, disfrute, esparcimiento, etc. pero constituye además, un medio de descubrir el entorno, aprender y desarrollarse.

Los Juegos recreativos constituyen... un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer" (Schmitt, 2000)

Según (Thomas, 2006), los juegos recreativos en el medio acuático realizados en ríos, piscinas o en el mar (con precauciones), poseen entre los valores... mayor diversión por hora o peso invertido que en cualquier actividad recreativa, proporcionan seguridad para sí mismo, y oportunidad para ayudar a otros en peligro, desarrollan confianza y seguridad, contribuyen al logro y conservación de una buena salud por medio del ejercicio, la provisión de relajamiento, y el aprovechamiento del aire puro y sol, proporcionan conocimientos de cooperación y competición, proporcionan habilidades para una actividad física en la que puede participarse durante toda la vida"

Consideramos que los juegos para que tengan características recreativas, deben realizarse de manera espontánea, con absoluta libertad para elegir,

en un clima de motivaciones por la satisfacción para liberar tensiones de la vida cotidiana, donde el individuo encuentre el gusto por la participación activa,

Los juegos recreativos como actividad humana especial, tienen elevada importancia en el desarrollo biopsicosocial del individuo. Mediante él, el niño puede desarrollar sus capacidades y habilidades motrices, adquiere conocimientos y desarrolla valores como el colectivismo, la solidaridad, la honestidad.

2.2.6. Los juegos recreativos en la natación.

Los juegos recreativos propuestos pretenden posibilitar el consumo del tiempo libre de niños y niñas entre 6 y 9 años mediante la práctica de la Natación Recreativa, fundamentados en la libertad de participación y diversión y la estimulación de la actividad, mediante la cooperación, la socialización y la competencia con influencia directa, en la enseñanza y aprendizaje de habilidades motrices básicas acuáticas.

Aceptada la clasificación dada por Fullea Bandera Pedro, en su aporte al Sistema Práctico Descriptivo (SPD) de los juegos, la presente propuesta puede considerarse como juegos pre deportivos en correspondencia con el contenido de la acción lúdica. La actividad se realiza por acciones físico motrices.

En correspondencia con el grado de participación, los juegos propuestos se caracterizan por acciones motrices colectivas a partir de la intervención de varios jugadores agrupados por equipos, característica que favorece la socialización y la comunicación.

El diseño de los juegos recreativos propuestos, garantiza elevar la autoestima, la comprensión, el reconocimiento, solidaridad e integración de los participantes; fomentan hábitos de salud, la responsabilidad y la imaginación. Contribuye al desarrollo de las capacidades motrices de rapidez, fuerza y resistencia y coordinación.

El mayor valor utilitario de los juegos propuestos está en el aprendizaje de elementos básicos para la enseñanza posterior de las diferentes técnicas de nado. En los aspectos higiénicos, los juegos en las condiciones del medio acuático, incide positivamente en la prevención de enfermedades respiratorias, mejora las Condiciones físicas, los aspectos síquicos, y las relaciones sociales entre los escolares.

2.2.7. Técnicas del juego en la enseñanza

“La enseñanza de la natación se ha impuesto en los últimos años como una de las actividades más demandadas para los niños desde muy temprana edad. Frente a una enseñanza tradicional en la que hemos observado que la gran mayoría de los niños (entre 3 y 7 años) muestra gran desconfianza y miedo al medio acuático hemos desarrollado un método basado en el juego y la dramatización.”

La enseñanza de la natación a temprana edad se ha ido elevando en estos años, pero la enseñanza a través de la técnica tradicional no es muy recomendable ya que los niños menores muestran una gran desconfianza al medio acuático y se ha implementado una técnica para la enseñanza a través de juegos.

2.2.8. Juegos habituales fuera del agua.

- a. Cada niño cogerá su tabla y lo animamos a hacer un caminito, se colocan en fila van pasando por el mismo:

Variaciones:

- Pasar pisando las tablas
 - Pasar sin pisar las tablas
 - Pasar con un Saltillo al final y caer con pies juntos
- b. Hacer un círculo con las tablas y correr por dentro y por fuera del mismo

Coger la tabla y simulando que es un volante correr por todo el espacio, el profesor irá dando órdenes del tipo: ir a echar gasolina hasta aquel árbol, etc.



Figura 17. Carreras por el espacio

- c. Con el churro hacer el helicóptero, se lo ponen en la cabeza.



Figura 18. El helicóptero

2.2.9. Clasificación del juego

- **Juegos Sensoriales**

Estos juegos son relativos a la capacidad de sentir; provocan la sensibilidad en los centros más comunes de todas las sensaciones. Los niños sienten placer con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte probar las sustancias más diversas, “Para ver a qué saben”, hacer ruidos con silbatos, con las cucharas sobre la mesa, etc., examinan colores extras. Los niños juegan a palpar los objetos.

- **Juegos Motores**

Estos juegos son innumerables, ya que unos desarrollan la coordinación de los movimientos como los juegos de destreza, juegos de mano (boxeo, remo), juegos de pelota (básquetbol, fútbol, tenis); otros juegos por su fuerza y prontitud como las carreras, saltos, etc.

- **Juegos Intelectuales**

Son aquellos en los que se puede fijar la atención de dos o más cosas para descubrir sus relaciones, como el dominio, el razonamiento (ajedrez), la reflexión (adivinanza) y la imaginación creadora (invención de historias).

- **Juegos Sociales**

Son los juegos cuya finalidad es la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional, etcétera.

Kawin dice que “el juego es una de las fuerzas socializadoras más grandes”, porque cuando los niños juegan despiertan la sensibilidad social y aprenden a comportarse en los grupos.

2.2.10. Herramienta didáctica para la enseñanza de la natación.

El profesor desde el primer momento utilizará el material (tablas y churros), con esto buscamos que el niño inicie jugando y se olvide de que esta allí para aprender a nadar. El juego es algo que forma parte de su vida diaria y es con lo que tenemos que trabajar para conseguir que el niño disfrute y que su experiencia con el agua sea agradable, placentera y divertida y así conseguir el objetivo final: que el niño aprenda a nadar.

2.2.11. Factores en la enseñanza de la natación.

1. “Hay que cuidar ya que desde el primer contacto con la piscina, el niño pueda sentirse seguro y protegido. Para ello es recomendable que los padres motiven a sus niños en esta etapa y que le expliquen que va a realizar un curso de natación donde va a jugar con otros niños. Con este primer contacto buscamos que el niño sepa dónde va a estar este primer día el niño ira acompañado por sus padres para que sienta que el sitio es seguro y familiar para él.
2. Una vez formados los grupos cada monitor cogerá a su grupo de niños y mediante un juego se trasladaran cogidos de la mano recorriendo entonces mientras todos van caminando se les explicara donde están las bordes, las escaleras, la piscina pequeña y los servicios. Les diremos que hoy solo vamos a jugar.

3. Es conviene que los niños lleven algún juguete con el que se suelen bañar habitualmente este les servirá como una figura de apego y así disminuirá su ansiedad de una manera considerable.
 4. No debemos obligar al niño a meterse en el agua, se lo dejara que se siente en el bordillo de la piscina y que mire como sus compañeros lo hacen y con el tiempo ellos mismos nos pedirán que los metamos.
 5. El monitor no debe meterse en el agua (salvo casos excepcionales de mucho miedo) este debe permanecer en el borde animando a los niños y controlándolos a todos.
 6. El niño no deberá ir acompañado de sus padres, ya que el objetivo del profesor va a ser que el alumno de gane su confianza, es decir que se sienta seguro a nuestro lado.” [6] (Domínguez La Rosa, 2001)
- d. El juego se lo considera un método para la enseñanza de la natación pues es muy importante ya que los niños al jugar suelen soltarse más y pueden aprender más rápido sin miedo a que los retengan, logrando que los niños vayan avanzando mucho más rápido en este proceso.

2.2.12. La natación y el juego

La participación temprana en el medio acuático, considera abordar la enseñanza desde una perspectiva lúdica, donde el juego es un elemento clave de la progresión en el medio acuático.

La natación es un deporte que se puede iniciar a tempranas edades por lo que el juego se lo puede utilizar como un método de enseñanza ya que sera de gran ayuda tanto para el maestro como para el niño.

Para cada fase y técnica de la natación existen una gran variedad de juegos que pueden ser útiles, además el docente también puede crear nuevas actividades de acuerdo al grupo con el que esté trabajando.

Algunos de los juegos que podemos usar para la enseñanza de las fases de la natación son:

- Atrapar objetos

- Argollas de colores
- Salta y atrapa
- Recolección
- La cuerda gira

2.2.13. Juegos para desarrollo de habilidades en la natación.

1.- Saltos

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Saltar.

Nombre: “Salto olímpico”

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Cinco aros de diferentes colores, cuerdas.
- Organización: Cinco equipos colocados en líneas.
- Desarrollo: Los niños saltaran hacia el aro que tiene el color que ellos representan. Se colocan cinco aros amarrados como están dispuestos los aros olímpicos, los dos de abajo pegados a la piscina en la parte poco profunda y los tres restantes hacia la parte de afuera, el profesor debe cambiar los colores correspondientes a cada equipo para dar igualdad de posibilidades a todos los niños.
- Regla: No tocar los aros
- Variante: Darle una puntuación a cada aro saltan desde la posición de parados o sentados

Nombre: “Argollas de colores”

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto.
- Materiales: Varas y argollas de colores
- Organización: En filas.
- Desarrollo: El profesor se coloca en uno de los laterales de la piscina sosteniendo una vara de madera la cual tendrá colgada tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.
- Regla: Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar.

- Variante: Elevar la vara dificultando así que puedan agarrar de argollas. Organizar el grupo en equipos.

Nombre: "Salta y atrapa"

- Habilidad motriz a desarrollar: Salto
- Materiales: Objetos que floten
- Organización: En Filas
- Desarrollo: El profesor ubica por la piscina objetos que floten a diferentes distancias, los niños se colocan en el borde de la piscina para poder localizar el objeto con la vista y saltar lo más cerca posible del mismo.
- Regla: Gana el que logra atrapar el objeto o aproximarse más a este.
- Variante: El profesor puede dar una puntuación a los objetos en correspondencia a la distancia en que se encuentren al borde de la piscina.

Sacar más de 1 objeto.

Saltar de pie o desde la posición de sentado.

Este juego se puede combinar y también desarrollar la habilidad de sumersión, utilizándose objetos que no floten, los que los niños deben atrapar.

Nombre: "Los animalitos saltan"

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Silbato.

Organización: En Filas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los alumnos que se encuentren en la primera fila saltaran al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de diferentes formas que puedan imaginarse ellos.

Regla: Gana el niño que mejor logre realizar el salto del animal que representa.

Variante: Colocar los niños en equipo y que cada uno de ellos represente un animal.

Nombre: “Salta y golpea el balón”

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Balón.

Organización: En filas

Desarrollo: El profesor lanza un balón al agua cerca del borde de la piscina, el niño debe saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua.

Regla: Gana el niño que logre saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua

Variante: Tratar de golpear el balón con la mano.

2.- Sumersión

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión.

Nombre: “Recolección”.

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión

Materiales: botellas con agua para que no floten u otro objetos que no floten.

Organización: Dispersos por el agua

Desarrollo: El profesor colocara en la piscina las botellas u objetos que no floten y los niños deben recolectar la mayor cantidad posible de estos objetos, los que podrán ir colocando en el borde de la piscina.

Regla: Gana el que logre recolectar la mayor cantidad de objetos. Al recolectar una botella deben ir a colocar en el borde de la piscina para retornar a la búsqueda de otra.

Variante: La recolección se realizara de acuerdo a un tiempo previamente establecido por el profesor.

Nombre: "La cuerda gira"

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Una cuerda con una pelota de goma.

Organización: En círculo.

Desarrollo: los niños formaran un círculo dentro de la piscina y el profesor se colocara en el centro del mismo el cual dará la orden de hacer girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse, el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.

Variante: Darle mayor o menor velocidad al girar la cuerda.

Nombre: “Los aros olímpicos”.

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Aros, cuerdas.

Organización: Cinco equipos se colocaran en fila cada uno de ellos representa el color de los aros olímpicos.

Desarrollo: Se colocan los cinco aros amarrados como los aros olímpicos, se ubicaran en el centro de la piscina los cinco equipos uno en cada uno de los aros nadando hasta sumergirse y emerger por el aro que le corresponda según el color que representan

Regla: Gana el equipo que realice la actividad más rápido, se sumerja y salga por el aro que lo represente.

Variante: Vincular a la habilidad de salto la sumersión colocándose los equipos fuera de la piscina y saltando para luego sumergirse y salir por el aro que les corresponda.

Nombre: “Buscar el objeto lanzado”

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Objetos que no floten

Organización: En hileras por parejas.

Desarrollo: Una cadena de niños se colocara en un extremo de la piscina dentro del agua, mientras que la otra se coloca al otro extremo fuera del agua con un objeto que no flote, a la señal del profesor los niños deben lanzar el objeto el cual deberá ser buscado por su compañero.

Regla: Gana el niño que primero encuentre el objeto.

Variante: Que el objeto sea lanzado por los niños que se encuentran dentro del agua para ser recogido por los que están fuera.

Nombre: “Sumerge y atrápame”

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión

Materiales: Ninguno

Organización: Dispersos por la piscina.

Desarrollo: El profesor dice un número en secreto a cada niño, estos estarán caminando dentro de la piscina, al elegir el profesor un número, este se convierte en el atrapado pero antes de salir en busca de los demás debe sumergirse, así pone en alerta a los demás jugadores a los que debe atrapar mediante la sumersión.

Regla: Si el atrapado no se sumerge no es válido el atrape.

Variante: El jugador puede sumergirse antes de ser atrapado y así puede evadir al atrapado.

3.- Respiración

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

Nombre: “Soplando el globo”

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.

Materiales: Globos

Organización: En hileras.

Desarrollo: Los niños dentro de la piscina en la parte poco profunda soplarán el globo hacia arriba impidiendo que este toque el agua.

Regla: El niño que dejase caer el globo saldrá del juego.

Variante: Formar dos equipos para ver qué equipo mantiene el globo en el aire más tiempo.

Nombre: “Sopla y triunfa”

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Una pelota de playa.

Organización: Dos equipos.

Desarrollo: El profesor ubica dos señales en los lados de la piscina, una al lado de la otra imitando unas porterías de polo acuático, ubica una pelota de playa en el centro de la piscina la que deben ir soplando cada equipo hasta lograr meterla en la portería que le corresponda, previamente asignado por el profesor.

Regla: Gana el equipo que logro introducir la pelota (soplando) tres veces en la portería asignada. Si la introducen sin soplar pierden o no acumulan puntos.

Variante: Entregar una pelota a cada equipo y gana el que primero logre llevarla a la portería que le corresponda.

Nombre: “Soplando - soplando”.

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.

Materiales: Una pelota de pin-pon.

Organización: En parejas

Desarrollo: Se colocan dos jugadores agarrados de las manos frente a frente y en el centro de ellos se ubica la pelota de pin-pon la que deben soplar hasta que esta toque a uno de los participantes.

Regla: Gana el que primero toque al adversario soplando la pelota.

Variante: Se puede realizar el juego colocando cuatro niños que participen tomados de las manos, saldrá del juego el niño que es tocado por la pelota, gana el jugador que no es alcanzado por ésta.

Nombre: “Barquito de papel”

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Papel.

Organización: Hileras

Desarrollo: El profesor define el área de juego en la carrilera externa (2 m) de la piscina donde deben colocarse los niños con un barquito de papel, el que deben soplar hasta el rebosadero.

Regla: Gana el niño que logre conducir soplando el barquito y lleve este, primero al borde de la piscina.

Variante: Conducir el barquito en parejas o tríos.

Nombre: “Soplar la pelotita”

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Pelotas de pin- pon y latas de refresco vacías de diferentes colores

Organización: En equipos.

Desarrollo: El profesor se encargara de que cada equipo tenga un color diferente, luego pondrá distintas marcas alrededor de la piscina con los colores ya identificados, los jugadores deben conducir las pelotitas soplándolas hasta las marcas correspondientes a su equipo, siendo el ganador el equipo que logre conducir más pelotitas hasta sus colores correspondientes.

Regla: transportar la pelotita sólo soplándola, en caso de que sea conducida con alguna parte del cuerpo serán descalificados.

Variante: Conducir las pelotitas hacia una sola marca del equipo en un tiempo determinado por el profesor para que la pelota no le toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse el que sea tocado por la pelota tendrá que salir del juego.

Variante: parte mayor o menor velocidad al girar de la cuerda.

4.- Flotación

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Flotación.

Nombre: “El remolque”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato

Organización: Por equipos en parejas

Desarrollo: Dos niños se ubicaran en posición ventral, en la parte un poco más profunda de la piscina (por las rodillas) el niño de atrás se agarra de los pies de su compañero para que quede flotando en cambio el niño de adelante lo transportara con apoyo de las manos en el fondo de la piscina.

Regla: El compañero de atrás que realice pateo o algún tipo de propulsión será descalificado. El que realice el traslado en menos tiempo será el ganador.

Variante: El de adelante flotando y el de atrás realizará el pateo para poder trasladarse.

Nombre: “El traslado en aros”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.

Materiales: Aro y silbato.

Organización: En equipos

Desarrollo: Un niño se ubicara en el centro de un aro desplazara caminando a dos de sus compañeros de equipo que se soportaran el aro flotando en posición ventral.

Regla: No soltarse del aro. Ganará el equipo que logre trasladar a todos sus participantes.

Variante: Los niños dentro del aro caminando y uno flotando

Nombre: “La ventoso”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.

Materiales: Silbato.

Organización: Por equipos en parejas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los niños ya organizados en parejas agarrados uno del otro de los hombros de su compañero se estira flotando ventralmente mientras que el que está de pie se desplaza caminando rápidamente hasta llegar a la meta.

Regla: El ganador será la pareja que primero llegue.

Variante: Realizar e juego en aguas más profundas o el niño que camina lo liará de espalda.

Nombre: “Estrella”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato

Organización: En Hilera

Desarrollo: Los niños parados dentro de la piscina se impulsaran en la pared con un pie y adoptaran la posición de flotación ventralmente en estrella.

Regla: Ganará el que logre llegar más lejos con el impulso en tres ocasiones y logre adoptar mejor la figura de estrella.

Variante: El impulso con ambos pies.

Nombre: “Flotando a tu imaginación”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato.

Organización: Dispersos por el área

Desarrollo: El profesor elegirá a un alumno que estará fuera del grupo al que le dice en voz baja una de las formas de flotación conocida, al sonido del silbato el resto de los niños dispersos por la piscina deberán adoptar una de estas formas de flotación.

Regla: Ganaran los niños que adopten la posición de flotación que el profesor previamente le diga al niño seleccionado, de los perdedores se seleccionará un niño que quedará fuera del agua para receptor la siguiente forma de flotación, y el otro se incorporará al juego.

Variante: Que trabajen en parejas o tríos y todos deben adoptar la misma forma de flotación.

5.- Propulsión o locomoción

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Propulsión o Locomoción.

Nombre: “El pescador”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción

Materiales: Cuerda

Organización: una hilera

Desarrollo: El profesor asignara un número a cada niño para que lo memorice, cuando el profesor diga un número y el niño que lo tenga deberá ir flotando y realizando un fuerte pateo hasta donde el profesor tiene lanzada la cuerda, una vez que el niño la agarra, el profesor comienza a halarla hasta terminar la trayectoria.

Regla: El niño que no se desplace mediante la flotación y el fuerte pateo no podrá alcanzar

Variante: Realizar el traslado con piernas y manos.

Nombre: "Atrapa y lanza"

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción

Materiales: Balón

Organización: En Hilera

Desarrollo: El profesor lanzara el balón a la piscina y los niños trataran de llegar nadando en cualquier forma de deslizamiento (caminar, saltar como ranita, delfín), el primero que llegue debe tomar el balón y lanzarlo nuevamente al profesor y retornar a su posición inicial.

Regla: Gana quien logre atrapar tres veces el balón

Variante: Después que el primer niño atrape el balón y lo lance al profesor este lo tira hacia otro lugar de la piscina sin que ellos aún hayan retornado a su lugar de origen.

Nombre: "El tiburón y su presa"

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción.

Materiales: Silbato o banderita.

Organización: dispersos por el área

Desarrollo: El profesor escogerá a un alumno que será el tiburón el cual se trasladara en la parte más profunda del agua apoyando sus manos en el fondo de la piscina y pateando con los pies hasta alcanzar algunos de los jugadores, los cuales se trasladaran de la misma manera.

Regla: Pierde el que camine, pero si pueden mantenerse parados en algunas ocasiones eso significara que está descansando, entonces sólo podrán evadir al tiburón pateando con los pies y apoyando las manos en el fondo de la piscina.

Variante: Para motivar el juego el profesor puede seleccionar varios niños que cumplan el rol del tiburón.

Nombre: “La manta”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción

Materiales: Tabla, silbato

Organización: En círculo

Desarrollo: Se forma un círculo dentro de la piscina y en el centro del mismo se coloca el profesor, a la señal de este los niños deben trasladarse utilizando la tabla, la que sostendrán con ambas manos y con movimientos de piernas hasta llegar al profesor.

Regla: Gana el jugador que más rápido llegue al profesor.

Variante: Trasladarse utilizando un balón.

Nombre: “De paseo por la playa”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción

Materiales: Vara

Organización: En fila

Desarrollo: formarse en una fila dentro de la piscina, mientras que el profesor con una vara por el borde de la misma ira trasladando a cada uno de los alumnos mientras experimenta la sensación de desplazamiento en el agua. En la medida que se van adquiriendo nuevos hábitos se puede alternar con la cara el agua incorporando movimientos de piernas y brazos hasta lograr la total independencia del niño en la parte profunda de la piscina

Regla: Gana el alumno que logre llegar desplazándose a la parte más profunda del agua.

Variante: Trasladarse utilizando una tabla.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de la investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizará la investigación cuasi experimental, ya que se analizará los resultados de las actividades aplicadas para verificar el mejoramiento de la técnica de mariposa como también la aplicabilidad de los juegos y su incidencia en mencionada técnica de la natación, es por ello que a través de esta investigación se busca direccionar todos los componentes de mejoramiento de esta técnica.

En esta investigación, además utilizarse el tipo descriptiva, se utilizará la investigación de campo, ya que el fenómeno en cuestión son los participantes cuya organización y funcionamiento se fundamenta en los principios de obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, y suficiencia para el mejoramiento en lo físico, mental, afectivo y social, fenómeno que se estudiara en el lugar donde ocurren, como todos sus aspectos encontrados a través de las actividades propuestas para la misma.

3.2. Métodos de la investigación

3.2.1. Método descriptivo

Con este método él se va a describir y evaluar ciertas características de una situación particular del grupo de investigación. También conocida como la investigación estadística, describe los datos y este debe tener un impacto en las vidas de la gente que le rodea. El lector de la investigación sabrá qué hacer para prevenir metodologías que no son las adecuadas en procesos de enseñanza de la técnica de mariposa como tal, por lo tanto, más personas dedicadas a esta área deportivas tendrá los instrumentos de trabajo para su enseñanza a los infantes.

El objetivo de la investigación descriptiva, consiste en llegar a conocer las situaciones que se presenta en la enseñanza de la técnica de mariposa como también todos sus formas que se pueden adaptar a la enseñanza, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de,

su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables que se ha planteado que es el juego y el estilo mariposa como sus técnicas de enseñanza.

3.2.2. Método deductivo

Con el que se evaluarán los aspectos generales del objeto del conocimiento para inducir aspectos más particulares.

3.2.3. Método analítico

Con él se descompondrán las situaciones particulares para facilitar su análisis y luego pasar a una reintegración imaginativa de las diferentes porciones en el nuevo modelo mental, en forma de síntesis.

3.2.4. Método bibliográfico

Este método es indispensable porque ayudará a conocer lo importante que es la actividad física. Esta información se obtendrá mediante fuentes como: libros, revistas, textos deportivos entre otros por lo que conducirá a elaborar un buen trabajo investigativo.

3.2.5. Método estadístico

Método que se necesitará luego de realizar o utilizar la técnica de la encuesta, después de procesar la información, se analizará, se graficará, interpretará-analizará, concluirá y recomendará.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población.

Es el conjunto de elementos que poseen unas características comunes, determinadas previamente y del cual se puede realizar las observaciones y extraer muestras representativas obtenidas en el Club Educoach ubicado en la ciudad de Sangolquí, provincia de Pichincha en el año 2016, con lo cual se trabajara con una población de 15 niños que participan en la escuela de natación y que vienen de un proceso formativo durante un tiempo de 2 a 3 años de formación.

3.3.2. Muestra

En el lenguaje investigativo con este término se hace referencia a la parte o fracción representativa de un conjunto de una población, universo o colectivo, que ha sido elegida con el fin de investigar ciertas características. La muestra será el personal específico que participara en la investigación como grupo investigativo. Se ha considerado a un grupo de 15 niños los cuales participan permanentemente en la escuela de natación ya que la población es pequeña se ha considerado a todos.

3.4. Técnicas e Instrumentos

3.4.1. Técnicas:

- De campo por que permiten recoger la información de la fuente misma.
- Revisión descriptiva de la misma para la consideración de los aspectos técnicos y científicos

3.4.2. Instrumentos.

3.4.2.1. La observación

En esta investigación es importante debido a que la acción de observar, en el sentido de la investigación es la experiencia, es el proceso de mirar detenidamente, o sea, en sentido amplio, el experimento, el proceso de someter conductas de algunas cosas o condiciones manipuladas de acuerdo a ciertos principios para llevar a cabo la observación.

Se a considerados dos importantes fichas las mismas que nos permitirán recoger datos fidedignos del comportamiento frente a la aplicación de los juegos como también la ejecución de las diferentes técnicas de la mariposa y su ejecución por parte de los investigados.

- Ficha de observación de expertos de la aplicación de los juegos.
- Ficha de observación de expertos de la técnica de nado mariposa.

3.4.2.2. Evaluación de las técnicas de nado

Ficha de evaluación de la técnica del estilo Mariposa

Se aplicara una ficha elaborada por la universidad de Murcia de la facultad del Deporte, modificado de Soares et al, 2001, entre otras fichas avaladas.

Tabla 1.

Ficha general de evaluación de la técnica de mariposa

CLUB DE NATACIÓN EDUCOACH				
FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE MARIPOSA Y SUS INDICADORES ESPECIFICOS				
DETALLE	PRETEST		POSTEST	
	SI	NO	SI	NO
POSICION DEL CUERPO				
Posicion elevada del cuerpo				
Sin movimientos laterales del cuerpo				
La cabeza permanece fija				
MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS				
ENTRADA/AGARRE				
El brazo entra casi extendido con la palma de la mano hacia afuera				
La mano entra con la misma separacion que los hombros				
La mano entra antes que el codo				
TRACCION				
Al inicio las manos se dirige hacia afuera y abajo				
Las manos describen un ojo de cerradura				
Las manos s aproximan en la mitad del empuje				
Los codos se mantienen mas alto que las manos				
Al final las manos se dirige hacia atras y afuera				
RECOBRO Y COORDINACION				
Las manos sales del agua cerca de las caderas				
Los brazos salen del agua casi extendidos y los codos mas alto que las manos				
Las palmas miran hacia el agua				
La cabeza entra al agua antes que las manos				
La cabeza sales del agua al final del empuje				
Una patada se realiza con la entrada de las manos y la otra en el empuje				
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS				
Tobillos extendidos y relajados				
Las piernas van juntas con movimientos simetricos				
Las piernas terminan su extension al final de la fase				
No debe haber separacion lateral de piernas				
En la fase ascendente se flexiona, las plantas de los pies rompen la superficie				
TOTAL				

Tabla 2.

Indicadores específicos de la posición del cuerpo

POSICION DEL CUERPO						
DETALLE	Posición elevada del cuerpo		Sin movimientos laterales del cuerpo		La cabeza permanece fija	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
NADADOR 1						
NADADOR 2						
NADADOR 3						
NADADOR 4						
NADADOR 5						
NADADOR 6						
NADADOR 7						
NADADOR 8						
NADADOR 9						
NADADOR 10						
TOTAL						
PORCENTAJE						

Tabla 3.

Indicadores específicos del movimiento de brazos

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS INICIAL O AGARRE						
DETALLE	Los brazos entran casi extendido con la palma de la mano hacia afuera		La mano entra con la misma separación de los hombros		La mano entra Fase antes que el codo	
	A		B		C	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
NADADOR 1						
NADADOR 2						
NADADOR 3						
NADADOR 4						
NADADOR 5						
NADADOR 6						
NADADOR 7						
NADADOR 8						
NADADOR 9						
NADADOR 10						
TOTAL						
PORCENTAJE						

Tabla 4.
Indicadores específicos del movimiento de las piernas

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS										
DETALLE										
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Nadador 1										
Nadador 2										
Nadador 3										
Nadador 4										
Nadador 5										
Nadador 6										
Nadador 7										
Nadador 7										
Nadador 8										
Nadador 9										
Nadador 10										
PORCENTAJE										

Ficha de evaluación del juego como estrategia didáctica

Mediante una guía de observación se analizará la planificación y aplicación del juego como estrategia didáctica y a través de una encuesta dirigida a la totalidad de la población investigada se podrá determinar el comportamiento de los niños en la aplicación de la planificación de éstas actividades lúdicas en el medio acuático.

Tabla 5.
Ficha de observación de actitud al juego

FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTITUD FRENTE AL JUEGO	
Ficha :	
Nombre:	
Tipo de juego propuesto:	Valoración
1.- Le agradan los juegos propuestos por los profesores	
Nada	
Poco	
Medianamente	
Mucho	
2.- Propone juegos en relación al aprendizaje	
Nada	
Poco	
Medianamente	
Mucho	
3.- Se siente motivado en los juego en su ejecución	
Nada	
Poco	
Medianamente	
Mucho	
4.- Practica con entusiasmo los juegos	
Nada	
Poco	
Medianamente	
Mucho	
5.- Mantiene interés durante el mayor tiempo posible	
Nada	
Poco	
Medianamente	
Mucho	

Para la valoración de estos componentes de la actitud frente al juego se utilizaron los siguientes valores técnicos con la finalidad que describa suficientemente el comportamiento y proceder frente a los juegos de forma individual y global para el análisis estadístico siendo los siguientes valoraciones Nada, poco, medianamente y mucho

3.5. Análisis e interpretación de datos

Para efectuar el análisis de los datos recogidos en la investigación voy a utilizar las medidas de tendencia central y variabilidad, (promedio, máximo, mínimo, rango), los cuales serán agrupados en tablas y representados en gráficos con su respectivo análisis.

3.6. Recolección de Información

Para la recolección de la información se utilizarán fuentes primarias como las entrevistas directas a los entrenadores y médicos que están a cargo de los diferentes escuelas de natación como también al Club Educoach, pertenecientes al cantón Rumiñahui, toma de actitud frente a los juegos como medios didácticos para la enseñanza del estilo mariposa, a todos los deportistas involucrados en el estudio.

Además se recurrirá a fuentes de información secundarias (bibliográficas), a fin de lograr un conocimiento general de todos los aspectos que se quiere investigar, principalmente en cuanto a las variables que intervienen en el estudio tanto el juego y su didáctica como el Estilo mariposa en la natación.

3.7. Tratamiento, tabulación y análisis estadístico de datos

Una vez obtenida la información, se determinará el nivel de satisfacción en los juegos aplicados como también el nivel de ejecución de la técnica del estilo mariposa.

En cuanto al rendimiento técnico de los deportistas en el estilo mariposa, se obtienen las evaluaciones de cada uno de ellos mediante la ficha de observación técnica, para obtener la información necesaria y posteriormente se procederá a clasificarla de manera individual y obtener los resultados generales.

Considerando que el objetivo principal de esta investigación es identificar el tipo de relación existente entre las variables: juegos como medio didáctico y aprendizaje del estilo mariposa en la natación, considerando la incidencia de una variable sobre la otra

Se realizará mediante el procesamiento de datos estadísticos donde se utilizará estadística no paramétrica por el grupo pequeño de 30 estudiante, el análisis de los datos recogidos de las variables en estudio, serán presentados de forma cuantitativa y cualitativa en tablas y gráficos en el programa de Excel, interpretando en base al sustento científico los datos arrojados para establecer conclusiones y recomendaciones pertinentes en esta disciplina deportiva como su estilo.

3.8. Descripción de actividades para la ejecución.

Como proceso fundamental se desarrollara en función de las fechas establecidas para esta investigación pero en su generalización podemos establecer cuatro fases de proceso y sistematización para la ejecución de la investigación establecida.

- a. Estudio exhaustivo de las variables de investigación
- b. Recolección de la información técnica y evaluativa
- c. Propuesta de trabajo de los juegos didácticos
- d. Análisis de datos y su proceso de resultados

3.9. Duración de la investigación

La investigación tendrá una duración de cuatro meses los mismos que permitirá llegar a obtener conclusiones significativas y cambios en el proceso de formación de la natación y su respectivo estilo mediante actividades didácticas y motivantes

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis de la ficha de observación de la actitud frente al juego

4.1.1. Análisis comparativo de la actitud frente al juego

Tabla 6.

Le agradan los juegos propuestos por los profesores

VALORACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Nada	35%	5%
Poco	35%	6%
Medianamente	12%	35%
Mucho	18%	54%
TOTAL	100%	100,0%

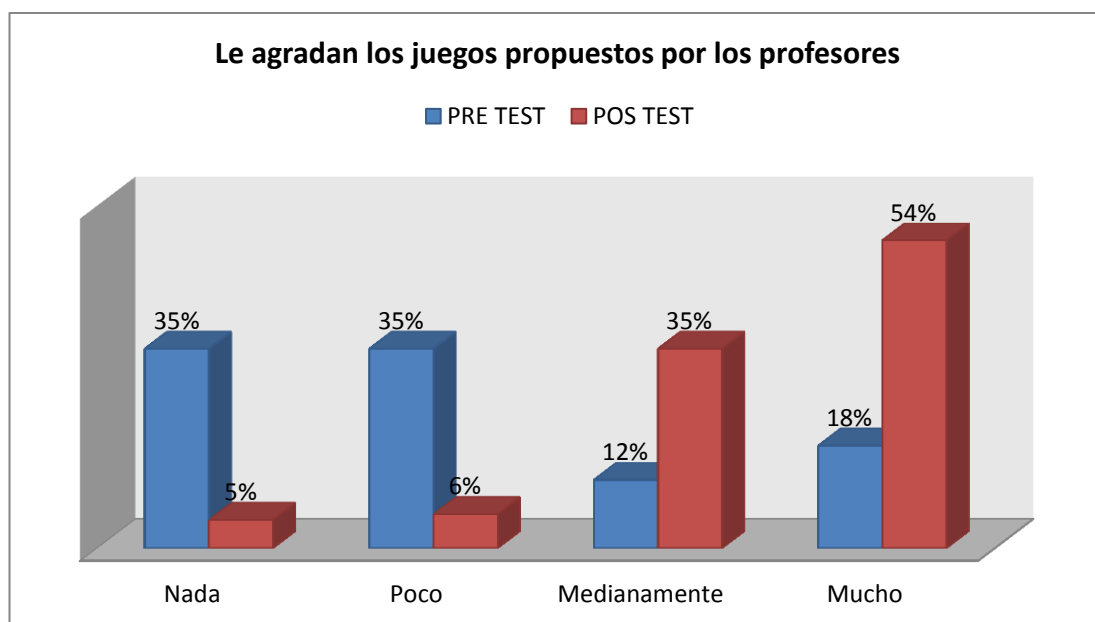


Figura 19. Pregunta 1 de la actitud frente a los juegos

Análisis.- Frente a la actitud de los niños del club de natación Educoach en la pregunta “Le agradan los juegos propuestos por los profesores” presentaron los siguientes resultados en la valoración de nada una disminución del 30%, mientras que en la valoración de poco una disminución del 29%, en la valoración de medianamente un aumento del 23% lo que significa positivo mientras que en la valoración de mucho una mejoría del 36% lo que significa que ha mejorado la actitud frente a los juegos propuestos por los profesores siendo esto positivo.

Tabla 7.
Propone juegos en relación al aprendizaje

VALORACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Nada	35%	8%
Poco	41%	19%
Medianamente	17%	28%
Mucho	7%	45%
TOTAL	100%	100%

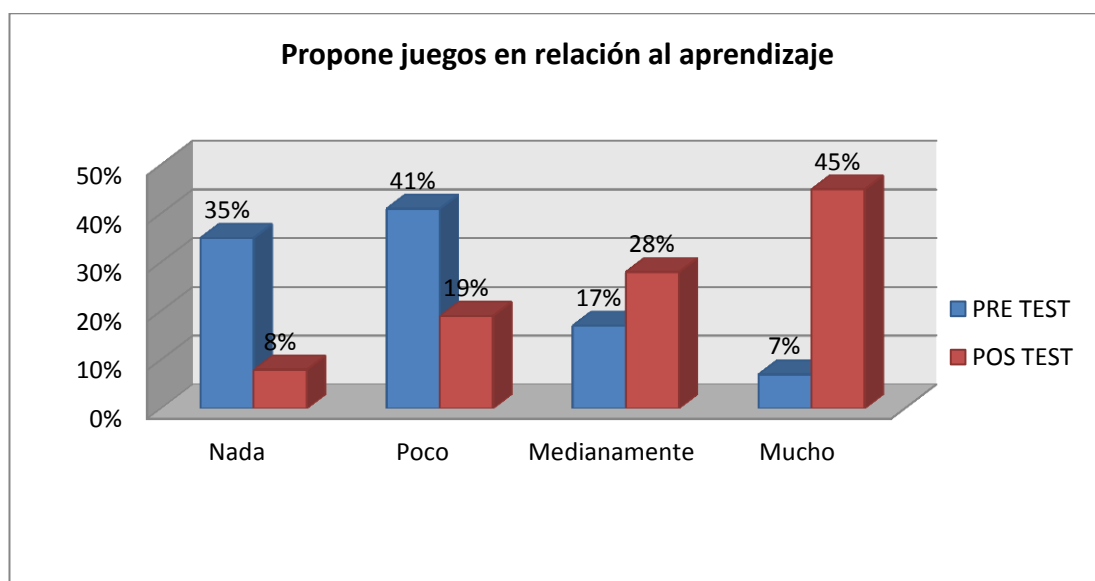


Figura 21. Pregunta 2 propone juegos en relación al aprendizaje

Análisis.- Frente a la actitud de los niños del club de natación Educoach en la pregunta “Propone juegos en relación al aprendizaje” presentaron los siguientes resultados en la valoración de nada una disminución del 33%, mientras que en la valoración de poco una disminución del 22%, en la valoración de medianamente un aumento del 11% lo que significa positivo mientras que en la valoración de mucho una mejoría del 38% lo que significa que ha mejorado la actitud frente a esta pregunta los niños propone juegos en relación al aprendizaje

Tabla 8.

Se siente motivado y predispuesto en los juego

VALORACIÓN	FRECUENCIA
Nada	50%
Poco	25%
Medianamente	20%
Mucho	5%
TOTAL	100%

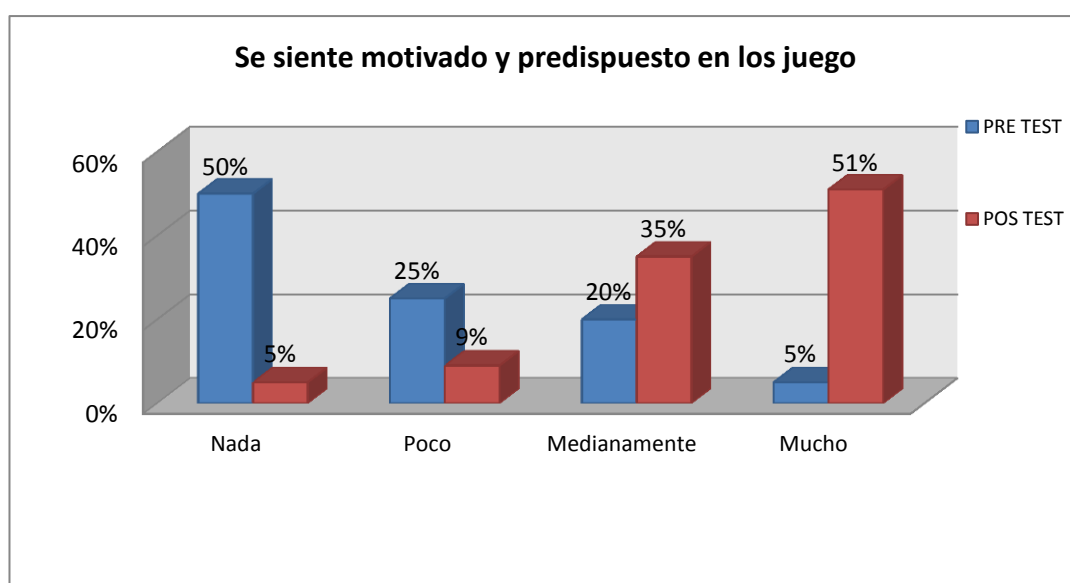


Figura 22. Pregunta 3 se siente motivado y predispuesto en los juego

Análisis.- Frente a la actitud de los niños del club de natación Educoach en la pregunta “Se siente motivado y predispuesto en los juego” presentaron los siguientes resultados en la valoración de nada una disminución del 45%, mientras que en la valoración de poco una disminución del 16%, en la valoración de medianamente un aumento del 15% lo que significa positivo mientras que en la valoración de mucho una mejoría del 46% lo que significa que ha mejorado la actitud frente a esta pregunta los niños Se siente motivado y predispuesto en los juego

Tabla 9.

Practica con entusiasmo los juegos

VALORACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Nada	30%	8%
Poco	45%	11%
Medianament e	20%	40%
Mucho	5%	41%
TOTAL	100%	100%

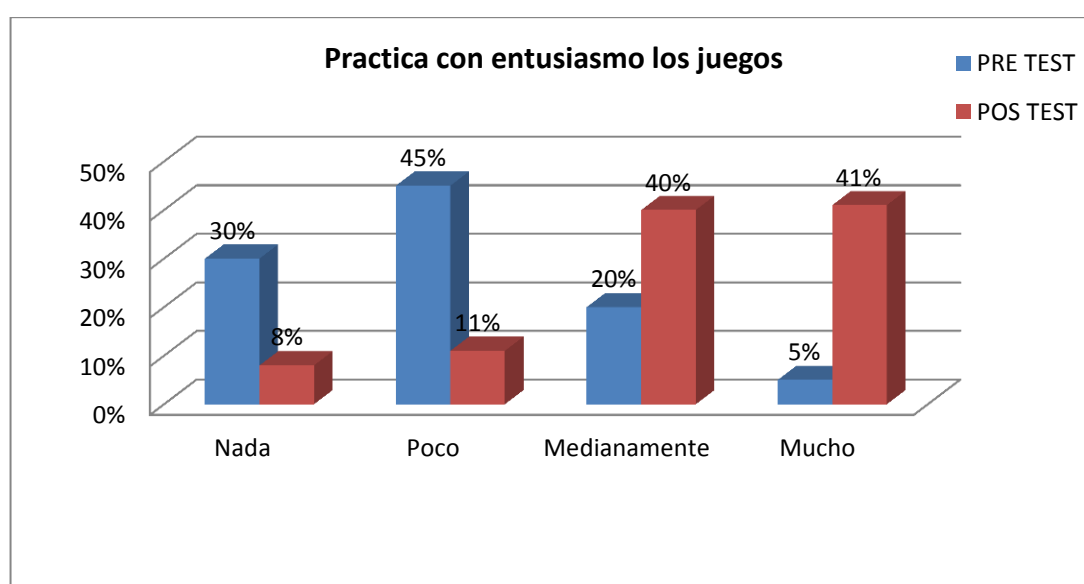


Figura 23. Pregunta 4 prácticas con entusiasmo los juegos

Análisis.- Frente a la actitud de los niños del club de natación Educoach en la pregunta “práctica con entusiasmo los juegos” presentaron los siguientes resultados en la valoración de nada una disminución del 12%, mientras que en la valoración de poco una disminución del 34%, en la valoración de medianamente un aumento del 20% lo que significa positivo mientras que en la valoración de mucho una mejoría del 36% lo que significa que ha mejorado la actitud frente a esta pregunta los niños practican con entusiasmo los juegos

Tabla 10.

Mantiene interés durante el mayor tiempo posible

VALORACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Nada	32%	2%
Poco	35%	5%
Medianamente	28%	52%
Mucho	5%	41%
TOTAL	100%	100%

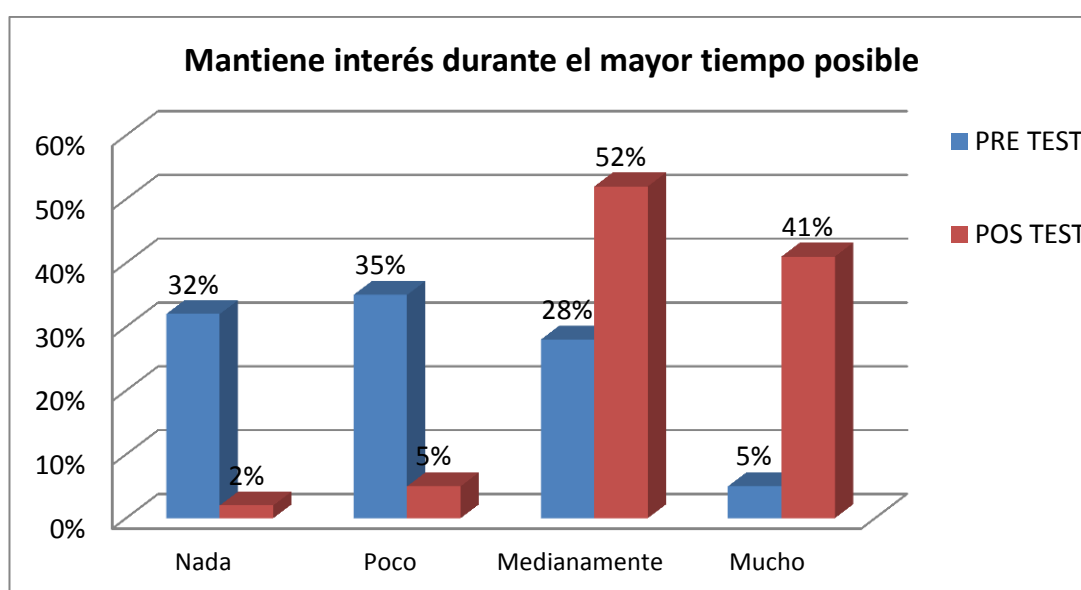


Figura 24. Pregunta 5 mantiene interés durante el mayor tiempo posible

Análisis.- Frente a la actitud de los niños del club de natación Educoach en la pregunta “Mantiene interés durante el mayor tiempo posible” presentaron los siguientes resultados en la valoración de nada una disminución del 30%, mientras que en la valoración de poco una disminución del 30%, en la valoración de medianamente un aumento del 24% lo que significa positivo mientras que en la valoración de mucho una mejoría del 36% lo que significa que ha mejorado la actitud frente a esta pregunta mantiene interés durante el mayor tiempo posible.

4.1.2. Análisis cuantitativo de observación del estilo mariposa

Tabla 11.

Resultados generales de la ejecución del estilo de nado m.

DETALLE	PRE TEST		POST TEST	
	SI	NO	SI	NO
POSICION DEL CUERPO				
Posición elevada del cuerpo	53,33	46,67	86,67	13,33
Sin movimientos laterales del cuerpo	40,00	60,00	100,00	0,00
La cabeza permanece fija	86,67	13,33	100,00	0,00
MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS				
ENTRADA/AGARRE				
El brazo entra casi extendido con la palma de la mano hacia afuera	80,00	20,00	100,00	0,00
La mano entra con la misma separación que los hombros	0,00	100,00	40,00	60,00
La mano entra antes que el codo	100,00	0,00	100,00	0,00
TRACCION				
Al inicio las manos se dirige hacia afuera y abajo	20,00	80,00	100,00	0,00
Las manos describen un ojo de cerradura	73,33	26,67	13,33	86,67
Las manos aproximan en la mitad del empuje	46,67	53,33	100,00	0,00
Los codos se mantienen más alto que las manos	13,33	86,67	100,00	0,00
Al final las manos se dirige hacia atrás y afuera	100,00	0,00	100,00	0,00
RECOBRO Y COORDINACION				
Las manos sales del agua cerca de las caderas	100,00	0,00	100,00	0,00
Los brazos salen del agua casi extendidos y los codos más alto que las manos	46,67	53,33	73,33	26,67
Las palmas miran hacia el agua	100,00	0,00	100,00	0,00
La cabeza entra al agua antes que las manos	100,00	0,00	100,00	0,00
La cabeza sales del agua al final del empuje	13,33	86,67	73,33	26,67
Una patada se realiza con la entrada de las manos y la otra en el empuje	80,00	20,00	100,00	0,00
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS				
Tobillos extendidos y relajados	100,00	0,00	86,67	13,33
Las piernas van juntas con movimientos simétricos	46,67	53,33	93,33	6,67
Las piernas terminan su extensión al final de la fase descendente	100,00	100,00	100,00	0,00
No debe haber separación lateral de piernas	86,67	13,33	100,00	0,00
En la fase ascendente se flexiona, las plantas de los pies rompen la superficie	86,67	13,33	100,00	0,00

Tabla 12.

Resultados generales pre y pos test del estilo mariposa

ANALISIS	PRE TES	PRE TES	POST TEST	POST TEST
	SI	NO	SI	NO
Media	66,97	37,58	89,39	10,61
Mediana	80,00	23,33	100,00	0,00
Moda	100,00	0,00	100,00	0,00
Desviación estándar	33,65	35,67	22,32	22,32
Rango	100,00	100,00	86,67	86,67
Mínimo	0,00	0,00	13,33	0,00
Máximo	100,00	100,00	100,00	86,67

4.1.3. Resultado específicos de observación de la técnica de mariposa

Tabla 13.

Resultado de posición del cuerpo en el nado

DETALLE	PRE TEST(SI)	PRE TES(NO)	POS TEST(SI)	POS TEST(NO)
Media	60,00	40,00	95,56	4,44
Desviación estándar	24,04	24,04	7,70	7,70
Mínimo	40,00	13,33	86,67	0,00
Máximo	86,67	60,00	100,00	13,33

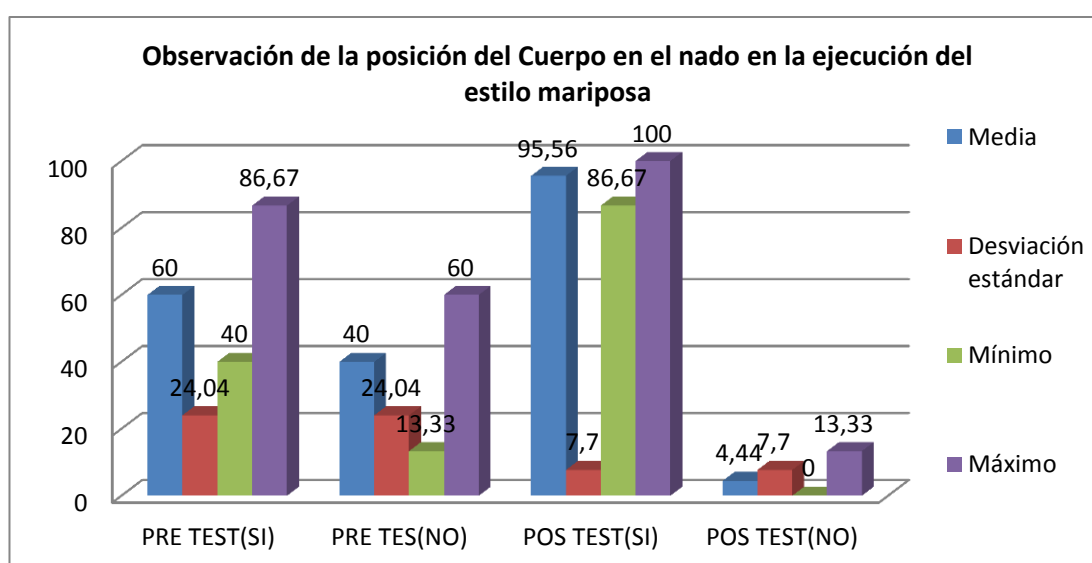


Figura 25. Posición del cuerpo en el nado

Análisis. Se observa en los test generales de las 15 niños que se obtienen en los test iniciales en la función de máximo se obtiene un 86,67 para el (SI) y un 60 para el (NO), en los datos finales se obtiene un 100 para el (SI) y un 13,33 para el (NO), en la función de mínimo alcanza el test inicial alcanza el 40 para el (SI) y el 13,33 para el (No), en los datos finales el 86,67 para el (SI) y un 0 para el (NO), en la función de media se alcanza un 60 para el (SI) y un 40 para el (NO) en los datos finales un 95,56 para el (SI) y un 4,44 para el (NO), en la desviación estándar se observa 24,04 para el (SI) y un 24,04 para el (NO), en los datos finales un 7,70 para el (SI) y un 7,70 para el (NO), con lo cual se llega a determinar que luego del programa aplicado se obtiene un incremento notorio de mejora de la posición del cuerpo de los nadadores.

Tabla 14.

Resultados iniciales y finales de los movimientos de los brazos

DETALLE	PRE TEST(SI)	PRE TES(NO)	POS TEST(SI)	POS TEST(NO)
Media	60,00	40,00	80,00	20,00
Desviación estándar	52,92	52,92	34,64	34,64
Mínimo	0,00	0,00	40,00	0,00
Máximo	100,00	100,00	100,00	60,00

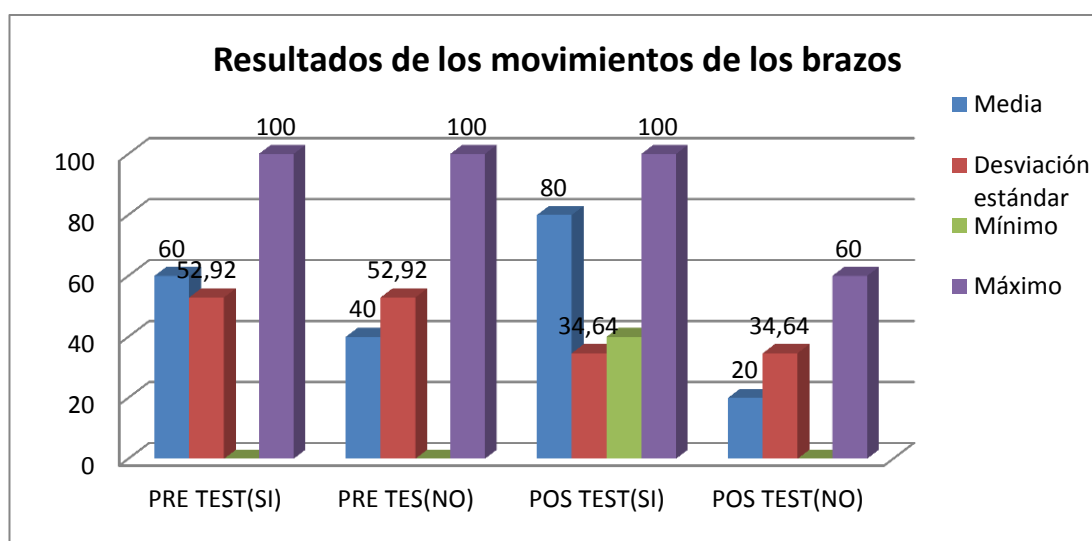


Figura 26. Resultados de pre test post test movimientos de brazos

Análisis. Se observa en los test generales de las 15 niños que se obtienen en los test iniciales en la función de máximo se obtiene un 100 para el (SI) y un 100 para el (NO), en los datos finales se obtiene un 100 para el (SI) y un 60,00 para el (NO), en la función de mínimo alcanza el test inicial alcanza el 0 para el (SI) y el 0 para el (No), en los datos finales el 40 para el (SI) y un 0 para el (NO), en la función de media se alcanza un 60,00 para el (SI) y un 40 para el (NO) en los datos finales un 80,00 para el (SI) y un para el (NO), en la desviación estándar se observa 24,04 para el (SI) y un 24,04 para el (NO), en los datos finales un 7,70 para el (SI) y un 7,70 para el (NO), con lo cual se llega a determinar que luego del programa aplicado los márgenes de puntuación se han mantenido y en otros casos un incremento en la puntuación.

Tabla 15.
Resultados de Recobro y Coordinación

DETALLE	PRE TEST(SI)	PRE TES(NO)	POS TEST(SI)	POS TEST(NO)
Media	73,33	26,67	91,11	8,89
Desviación estándar	36,02	36,02	13,77	13,77
Mínimo	13,33	0,00	73,33	0,00
Máximo	100,00	86,67	100,00	26,67

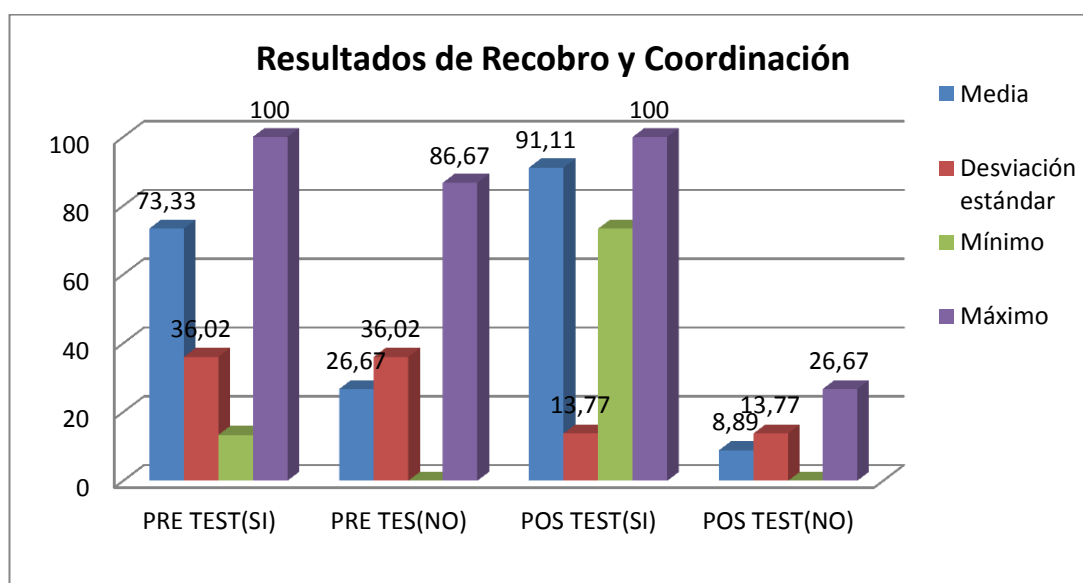


Figura 27. Análisis del Recobro y Coordinación

Análisis. Se observa en los test generales de las 15 niños que se obtienen en los test iniciales en la función de máximo se obtiene un 100 para el (SI) y un 86,67 para el (NO), en los datos finales se obtiene un 100 para el (SI) y un 26,67 para el (NO), en la función de mínimo alcanza el test inicial alcanza el 13,33 para el (SI) y el 0 para el (No), en los datos finales el 73,33 para el (SI) y un 0 para el (NO), en la función de media se alcanza un 73,33 para el (SI) y un 26,67 para el (NO) en los datos finales un 91,11 para el (SI) y un 8,89 para el (NO), en la desviación estándar se observa 36,02 para el (SI) y un 36,02 para el (NO), en los datos finales un 17,77 para el (SI) y un 13,77 para el (NO), con lo cual se llega a determinar que luego del programa aplicado los márgenes de puntuación se han mejorado ostensiblemente obteniendo la mayor cantidad de puntajes altos en el final test (SI).

Tabla16.

Resultados de Movimientos de las piernas

DETALLE	PRE TEST(SI)	PRE TES(NO)	POS TEST(SI)	POS TEST(NO)
Media	84,00	36,00	96,00	4,00
Desviación estándar	21,91	40,99	5,96	5,96
Mínimo	46,67	0,00	86,67	0,00
Máximo	100,00	100,00	100,00	13,33

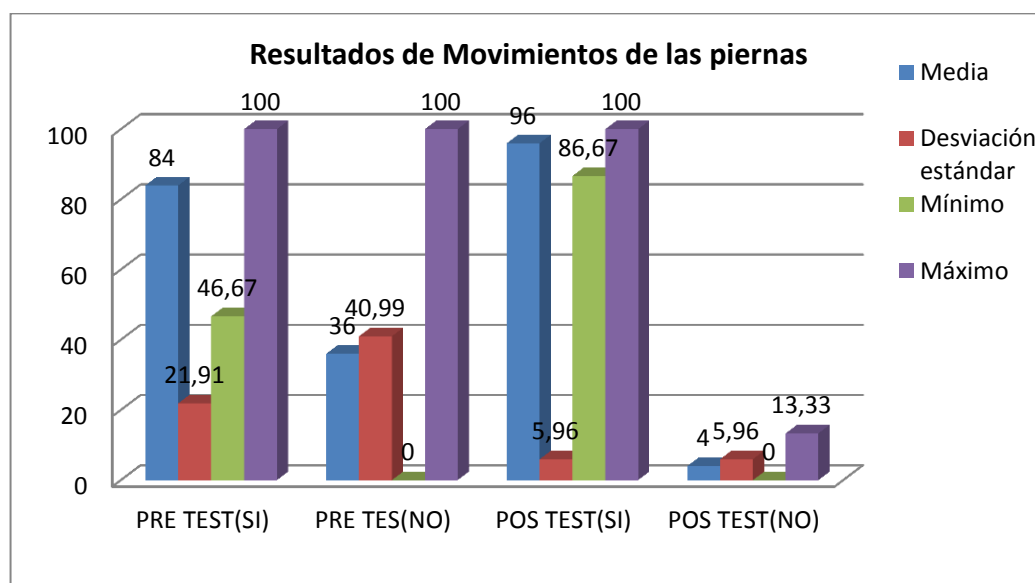


Figura 28. Resultados de Movimientos de las Piernas

Análisis. Se observa en los test generales de los 15 niños que se obtienen en los test iniciales en la función de máximo se obtiene un 100 para el (SI) y un 100,00 para el (NO), en los datos finales se obtiene un 100 para el (SI) y un 13,33 para el (NO), en la función de mínimo alcanza el test inicial alcanza el 46,67 para el (SI) y el 0 para el (No), en los datos finales el 86,67 para el (SI) y un 0 para el (NO), en la función de media se alcanza un 84,00 para el (SI) y un 36,00 para el (NO) en los datos finales un 96,00 para el (SI) y un 4,00 para el (NO), en la desviación estándar se observa 21,91 para el (SI) y un 40,99 para el (NO), en los datos finales un 5,96 para el (SI) y un 5,96 para el (NO), con lo cual se llega a determinar que luego del programa aplicado los márgenes de puntuación se han incrementado notablemente a diferencia del No.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde los juegos si incide en la técnica de nado con los niños de 7-8 años del club de natación de la escuela EDUCOACH
- Se considera los juegos de reacción como significativos para el mejoramiento de la técnica, considerando sus procesos técnicos y aplicativos de cada una de las fases del sistema de enseñanza técnica.
- La actividad mediante los juegos incurre en espacios de desarrollo social y de aprendizaje significativo y de gran interés en los alumnos ya que la intercomunicación y motivación en la misma provoca interés y concentración en el aprendizaje de la técnica.
- La niñas participes de este programa cuenta con gran creatividad para el desarrollo de las diferentes propuestas lúdicas provocando propuestas de mejoramiento del juego como también de la aplicabilidad de forma más adecuada del ejercicio técnico.
- Se planteó juegos con cambios de reglas para el desarrollo multifacético, propuestas provenientes de los niños con su creatividad e imaginación transformado el momento educativo en aprendizaje técnicos de gran interés y perfeccionamiento de la técnica.
- Se observa que la variabilidad de juegos propuesto en todo el programa incide también en el comportamiento físico mostrando predisposición, motivación y entusiasmo en sus aprendizaje técnico
- Se observa que en la enseñanza de la técnica en fase de apropiación es la más adecuada para el uso de los juego ya que transforman a un

estado de aprendizaje multifacético de todas las habilidades que requieren saber en esta etapa

- La aplicación de los juego fue una primordial por los aportes de disciplina y mejoramiento físico como técnico ya que conlleva de forma coordinada a mejorar todos estos aspectos importantes en la vida del futuro nadador
- Mediante los resultados se determinó que los juegos provocan mayor porcentaje de mejorameinto en la técnica inicial del brazos
- En la fase del movimiento de piernas se observa que es la que menor desarrollo ya que los individuos determinan aspectos que no son relevantes en esta técnica y genera un menor porcentaje de mejoramiento

5.2. Recomendaciones.

- Se considera manejar un programa de juegos con mayor importancia en la fase de apropiación ya que el bagaje de información motora se predispone a esta etapa con mayor fortaleza
- Los juegos deben ser considerados como métodos educativos en todas las fase de la enseñanza de las diferentes técnicas ya que son útiles y significativos
- Dar prioridad a los juegos de reacción y competencia ya que son de mayor motivación en la etapa de apropiación
- Se considere importante tratar con juego en la etapa de apropiación ya que provocan motivación considerando la propuesta de reglas o cambio de reglas por los infantes adaptando acorde a sus necesidades
- Considerar par el mejorameinto de la técnica juegos de competencia donde se midan sus condiciones individuales y así puedan definir el estilo propio de cada una de ellas como su perfeccionamiento

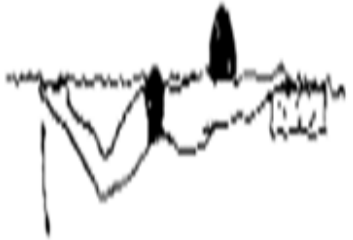
Bibliografía

- Amador, F. (1997). *Análisis de la formación universitaria en las ciencias del deporte*. . Madrid: Perfil.
- Arellano, R. (2010). *Entrenamiento técnico en natación*. . Madrid: Real Federación Española
- Briceño, J. (1990). *Los Juegos Olímpicos de la Antigüedad*. Bogota: Instituto Caro .
- Chollet, D. (2003). *Natación deportiva*. Barcelona: Inde.
- Domínguez, L. R. (2001). *La enseñanza de la natación a través del juego*. Madrid: Tutor.
- Huizinga, H. (2000). *Ludens*. Madrid: Alianza.
- James, E. (2005). *La Natación* . EEUU: Hispano Europea.
- Juba, K. (2003). *Manual de entrenamiento de natación* . Madrid, España: Tutor.
- Maglischo, E. (2003). *Swimming fastest*. . EEUU: Human Kinetics.
- Navarro, F. (1990). *Natación*. EEUU: COE.
- Navarro, F. y. (2001). *Planificación y control del entrenamiento en natación*. . Madrid: Gymnos.
- Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. Alemania: Inde publicaciones.
- Schmitt, P. (2000). *Nadar. Del descubrimiento al alto nivel*. Barcelona: Hispano Europea.
- Thomas, D. (2006). *Guía completa de natación*. Madrid: Tudor. Madrid: Tudor.


CAPITULO VI

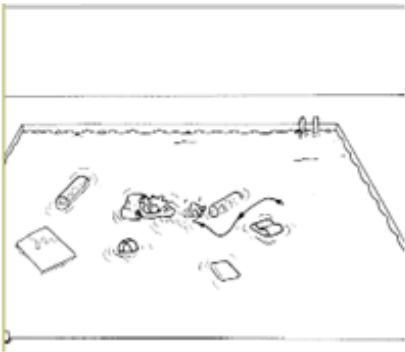
PROPUESTA DE JUEGOS

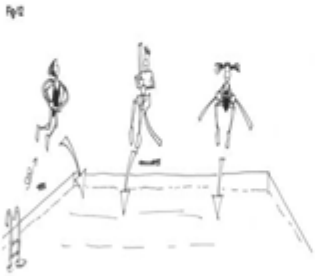
MOVIMIENTO DE BRAZOS

TEMA: Salida en el estilo mariposa		SUBTEMA: Posición del cuerpo durante la salida		
OBJETIVO: Analizar el mejoramiento de la posición del cuerpo mediante la práctica adecuada con los diferentes elementos técnicos.		ACTIVIDAD: Corrección de postura usando el elemento de la tabla.		
DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Individualmente corregir la posición del cuerpo con la ayuda de la tabla para la correcta ejecución del estilo.		Una tabla de natación.	15 mins	Identificar la correcta postura del cuerpo durante un avance de 10 metros.


TEMA: Salida en el estilo mariposa.	SUBTEMA: Mejorar la Coordinación y el equilibrio motor.
OBJETIVO: Perfeccionar la coordinación y el equilibrio motor a través del juego con globos de agua para mejorar el estilo.	ACTIVIDAD: Juego con globos.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Se desarrolla un pequeño circuito, en el cual se tienen que transportar globos de agua con la ayuda de la barbilla y el pecho.		Globos de agua.	20 mins	Mediante un nado de 12 metros evaluar el nivel de coordinación que existe entre el tren superior con el inferior.

TEMA: Salida en el estilo mariposa		SUBTEMA: Evadiendo obstáculos.		
OBJETIVO: Lograr que el estudiante evada los obstáculos que en él se presentan para que pueda desarrollar la técnica de velocidad.		ACTIVIDAD: Cuidado con las casas.		
DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
El estudiante procederá a desplazarse con un pull en las manos evitando chocar con los objetos que están flotando.	 <p>El diagrama muestra un tanque rectangular con líneas horizontales que representan la superficie del agua. En el interior del tanque, hay un nadador representado por un círculo con brazos extendidos, sosteniendo un objeto rectangular (un pull). Alrededor del nadador y en otras partes del tanque, hay varios objetos flotantes: un cilindro, un triángulo, un círculo, un cuadrado y un rectángulo. El tanque tiene una línea superior y una línea inferior que representan las paredes del tanque.</p>	Todo aquel que flote.	25 mins	Ver a qué velocidad el nadador sortea los diferentes obstáculos que están dentro del agua.

TEMA: Salida en el estilo mariposa.		SUBTEMA: El Salto.		
OBJETIVO: Perfeccionar las capacidades y habilidades de salto en el agua con la finalidad de que pierdan el miedo al lanzarse.		ACTIVIDAD: Salto con gusanos.		
Hacer que los alumnos mediante el salto con los gusanos en diferentes variaciones vayan perdiendo el miedo de lanzarse al agua.		Gusanos	20 mins	Ejecute diferentes formas de movimientos con implementos.

TEMA: Salida en el estilo mariposa.	SUBTEMA: El clavado.
OBJETIVO: Alcanzar el desarrollo de la adecuada postura de los brazos mediante la practica en la superficie para posteriormente proceder a desarrollar el clavado técnicamente.	ACTIVIDAD: Saltos.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Corregir la postura de las manos antes de entrar en el agua y evitar los comúnmente llamados planchazos.		Ensayar en el suelo antes de proceder a realizar el clavado en el agua.	25 mins	Demuestre que la cabeza rompa la superficie del agua para desde ahí empezar a nadar.

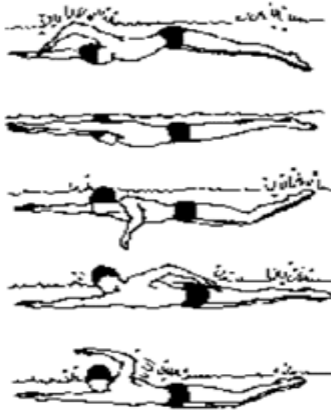
SALIDAS

TEMA: Salida en el estilo mariposa.	SUBTEMA: Entrada de brazos en el agua.
OBJETIVO: Mejorar la técnica de la entrada al agua mediante las diferentes técnicas y fundamentos en procura de corregir el estilo.	ACTIVIDAD: Posicionamiento del cuerpo.

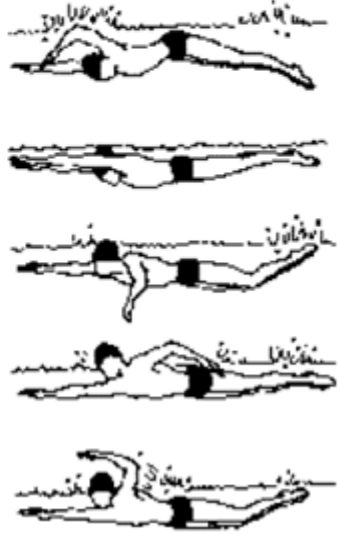
DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Adecuada postura de los brazos cuando entran en el agua deben estar ligeramente flexionados, manteniendo los codos elevados.	<p>El diagrama muestra cuatro etapas de la entrada de brazos en el agua, cada una con un recuadro de texto a su izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrada: Ilustración de los brazos extendidos horizontalmente sobre la superficie del agua. Agarre: Ilustración de los brazos flexionados y hundidos en el agua. Tirón: Ilustración de los brazos flexionados y hundidos en el agua, con las manos cerca del cuerpo. Empuje: Ilustración de los brazos flexionados y hundidos en el agua, con las manos cerca del cuerpo. 	Aletas Pull Tabla	30 mins	Demuestre las formas de ingresar al agua.

BRAZADA

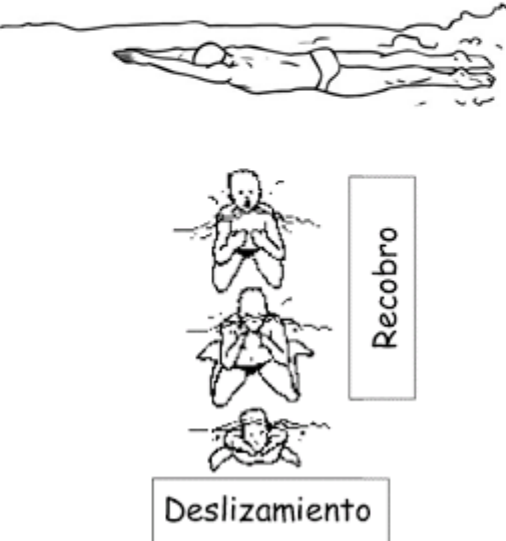
TEMA: Entrada.	SUBTEMA: La cabeza no sale antes que los brazos y no se sumerge antes que estos.
OBJETIVO: Mejorar la coordinación en la brazada. (Este ejercicio será muy apropiado para focalizar la atención del nadador en la ejecución de un solo brazo. Para corregir algún error determinado en algunas de las fases de la brazada).	ACTIVIDAD: Punto muerto.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Posición inicial: El nadador se coloca en posición ventral nadando a mariposa, con un brazo en punto muerto, colocado pegado a la cabeza y extendido por encima de esta.</p> <p>Deberá realizar 4 brazadas de mariposa con el otro brazo. El brazo que permanece extendido por encima de la cabeza, con movimientos hacia fuera y hacia dentro de la mano, le ayudará a mantener el equilibrio durante la propulsión y a no variar las trayectorias de las piernas y los brazos. Es decir, la cabeza sale antes que el brazo y se sumerge también antes que este.</p>		Ninguno	10 mins.	El nadador irá alternando 4 brazadas con la derecha y 4 con la izquierda.







TEMA: Coordinación de brazos.	SUBTEMA: La entrada de la mano en el agua se realiza con la mano plana, horizontal al agua.
OBJETIVO: Mejorar la coordinación brazos.	ACTIVIDAD: Punto muerto.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Posición inicial: El nadador se coloca en posición ventral nadando a mariposa con un brazo en punto muerto pegado al cuerpo (cadera) y un flotador entres sus piernas.</p> <p>El otro brazo deberá hacer la brazada de mariposa, respirando al lado cada dos brazadas. (alternando los brazos).</p>		Flotador	10 mins.	Devuelve el brazo delante de la cabeza para iniciar el siguiente golpe de brazo derecho.

TEMA: Deslizamiento del cuerpo. (Entrada)	SUBTEMA: Los brazos no entran demasiado cerrados o abiertos
OBJETIVO: Buscar una máxima distancia con mínimas brazadas logrando un mejor deslizamiento.	ACTIVIDAD: Deslizamiento

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Con un flotador en las piernas nadar un largo de brazos de mariposa intentando dar las mínimas brazadas posibles.</p> <p>Se debe buscar un deslizamiento, nunca una parada en las caderas.</p>		Flotador	10 mins.	Llegar mínimo un metro impulsándose solo con sus brazos.


TEMA: Tirón y empuje	SUBTEMA: Controlar la posición adecuada de las manos (cerradas), y totalmente hacia atrás al realizar el empuje.
OBJETIVO: Tirar y empujar de manera correcta y consecutiva el agua para lograr un mejor desplazamiento.	ACTIVIDAD: Jugar a empujar el agua.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Practica el movimiento de tirar y empujar de tus brazos sin la patada. Necesitarás una boya para el ejercicio de tirón. Esto es una espuma que sostienes entre tus muslos para mantener las piernas mientras nada. El movimiento del tirón del brazo es cuando los brazos llegan adelante en el agua, salen hacia los lados, recogen el agua y sacan el agua hacia abajo en forma de semicírculo hacia el centro de su cuerpo. El empuje es cuando las palmas empujan el agua de debajo al lado de su cuerpo.</p>	<p>Entrada</p>  <p>Agarre</p>  <p>Tirón</p>   <p>Empuje</p>  	Boya espuma. o	10 mins.	Concentrarse sólo en el tirón y empuje de la brazada.

TEMA: Recobro	SUBTEMA: Mantener el codo alto durante la fase del tirón para seguir con el recobro adecuado.
OBJETIVO: Aplicar un juego que permita un perfecto recobro y que la cabeza pueda salir antes de que salgan los brazos para la recuperación.	ACTIVIDAD: El Delfín

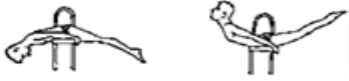
DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Después de realizar el empuje hacia atrás, Los codos están doblados y ya han salido fuera del agua, mientras, las manos están sumergidas y terminando la tracción, con los codos y hombros elevados sacar la cara fuera del agua. Es importante observar que se saca la cabeza antes de que salgan los brazos para su recuperación.		Ninguno	10 mins.	Observar que la cabeza salga del agua antes que los brazos para la recuperación.

TEMA: Trayectoria de los brazos.	SUBTEMA: Las manos no se desplazan suficientemente hacia afuera para poder efectuar un barrido hacia abajo y hacia adentro y por lo tanto se produce una pérdida de propulsión.
OBJETIVO: Lograr que ambos brazos sean proyectados a la vez hacia adelante, por encima de la superficie el agua, y llevarse hacia atrás simultáneamente.	ACTIVIDAD: Ojo de cerradura.

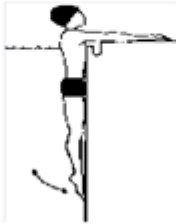
DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
<p>Realizar una trayectoria acuática que describa un recorrido en forma de cerradura.</p> <p>Los brazos han de estar ligeramente flexionados por los codos cuando entran en el agua, se extienden los brazos y se comienza moviendo las manos hacia afuera, presionando el agua hacia abajo, la continua flexión de los codos lleva a que las manos prácticamente se junten debajo del cuerpo, con los codos apuntando hacia los lados las manos seguirán empujando hacia atrás hasta las caderas en un movimiento circular hacia afuera y hacia arriba.</p>		Ninguno	10 mins.	<p>Elevar los brazos correctamente hacia arriba aunque el recobro sea bajo y lateral, basta con mantenerlos elevados lo necesario fuera de la superficie.</p>

PATADA


TEMA: Piernas fuera del agua	SUBTEMA: Patadas de delfín fuera del agua
OBJETIVO: Analizar la realización de las patadas en los ejercicios planteados	ACTIVIDAD: Carrera de delfines

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Ponemos una silla y nos ponemos en posición de cubito ventral y nos balanceamos con las manos juntas a la cintura y las piernas unidas para poder coordinar las patadas.</p>		Silla	20 mins.	<p>Ingresar a la piscina y nadar 25 mins de ida y venida hasta lograr conseguir la coordinación y poner en práctica lo desarrollado en la silla</p>


TEMA: Mejoramiento de la patada	SUBTEMA: Coordinación de la patada
OBJETIVO: Mejorar la patada del estilo mariposa mediante ayudas motrices	ACTIVIDAD: Patada exacta

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Con los brazos sobre el borde y en posición vertical, realizar la patada de mariposa.		Borde de la piscina	20 mins	Realizar 50 patadas de mariposa de manera continua.


TEMA: Patada de rebosadero	SUBTEMA: Patada estirada
OBJETIVO: Mejorar la patada en el estilo mariposa de manera vertical	ACTIVIDAD: Decúbito ventral para mejorar la patada

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Agarrado con ambas manos al rebosadero, realizar la patada de mariposa.</p> <p>Las piernas se llevan atrás extendidas y en el último instante se flexionan.</p>		Rebosadera	20mins	Estirada completamente de posición decúbito ventral y realizar la patada de mariposa con las manos estiradas completamente


TEMA: Patada con flotador	SUBTEMA: Patada de propulsión
OBJETIVO: Analizar como la propulsión interviene en el movimiento de piernas.	ACTIVIDAD: Propulsión

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>En posición dorsal, con tabla sobre el vientre, realizar la patada de braza. Sin el flotador.</p> <p>A) brazos pegados al cuerpo. b) brazos extendidos.</p>		Tabla	30 mins	Sin uso de la tabla realizar la propulsión para la patada de mariposa

TEMA: Patada con deslizamiento	SUBTEMA: Patada de mariposa
OBJETIVO: Analizar como el deslizamiento ayudara al mejoramiento de la patada	ACTIVIDAD: Deslizamiento con patada mariposa


DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Con los brazos extendidos sobre una tabla y en posición ventral, realizar la patada de mariposa		Tabla	30 mins	Realizar 2 vueltas con tabla y con la patada de mariposa

TEMA: Propulsión exacta	SUBTEMA: Propulsión
OBJETIVO: Lograr de una manera eficaz la propulsión de las piernas	ACTIVIDAD: Patada concreta


DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Con los brazos extendidos y en posición ventral, realizar la patada de mariposa. Asociar con la respiración. Respirar cada dos batidos. Variante: Con los brazos pegados al cuerpo.</p>		Ninguna	30 mins	Realizar una vuelta completa implementado todas las técnicas ya dadas.

COORDINACIÓN


TEMA: Coordinación Brazos-Respiración.	SUBTEMA: Los brazos iguales
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa.	ACTIVIDAD: El pez sin ala

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Individualmente el alumno va se coloca en posición ventral con un brazo pegado a la cabeza y extendido por encima de esta, deberá realizar cuatro brazadas con el un brazo y luego cambiar al otro brazo y la respiración se realizará cada dos brazadas.</p>		Tabla	10 mins.	Realice la brazada combinada.

TEMA: Coordinación de Brazos-Piernas	SUBTEMA: Mala coordinación brazos-piernas.
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa	ACTIVIDAD: Tiburoncitos

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Individualmente con un flotador en su abdomen tiene que avanzar realizando dos patadas de delfín y la brazada.		Flotadores	10 mins.	Impulsarse del filo de la piscina y llegar mínimo unos 5 metros con un braceo y patada.


TEMA: Coordinación Piernas	SUBTEMA: Mala patada
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa.	ACTIVIDAD: Los Furiosos

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Individualmente cada alumno se sujeta del filo de la piscina y realiza la patada de delfín.		Ninguno	5 mins.	Impulsarse con la patada mínimo 5 metros.


TEMA: Coordinación de piernas	SUBTEMA: Posición de las piernas
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa.	ACTIVIDAD: Las sirenas

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Individualmente cada alumno se coloca en posición vertical con piernas estiradas y brazos extendidos por encima de la cabeza, luego debe realizar un batido de sus piernas con la patada delfín y tratar de no hundirse ni sentarse.		Ninguno	10 mins.	Mantenerse flotando solo con la patada delfín.

TEMA: Coordinación de piernas	SUBTEMA: Movimiento de piernas
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa	ACTIVIDAD: Cangrejitos

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Individualmente el alumno se coloca en decúbito supino con brazos extendidos y realiza la patada delfín partiendo del abdomen y llegando a las puntas, con aletas.		Aletas	10 mins.	Impulsarse con patada delfín en decúbito supino.

TEMA: Coordinación ondulatoria	SUBTEMA: Movimiento ondulatorio
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la coordinación del estilo mariposa	ACTIVIDAD: Pescaditos

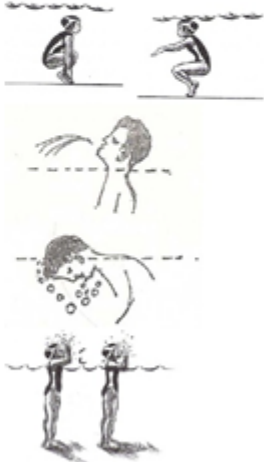
DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
<p>Individualmente cada alumno se colocara en posición ventral con brazos extendidos por encima de la cabeza sujetando una tabla, el alumno deberá avanzar con patada delfín simultaneo exagerando el movimiento ondulatorio de forma rítmica. Los brazos también deberán acompañar este movimiento.</p>		Ninguno	10 mins.	Impulsarse del filo de la piscina y llegar mínimo unos 5 metros con brazada y patada.

RESPIRACIÓN


TEMA: Respiración	SUBTEMA: Desplazar la pelota bajo el agua
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración	ACTIVIDAD: Juego de pelotas

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Soplar una pelota de ping-pong y conseguir desplazarla unos centímetros con cada soplido. No es necesario introducir la cara bajo el agua, solo acercarse y soplar.</p>		Pelotas de ping-pong	5 mins.	<p>Coge aire con la boca bien abierta. Acércate a la pelota de ping-pong y sopla por la boca, fuera del agua, sobre ella para moverla. Repite estos dos pasos hasta haber desplazado la pelota un par de metros.</p>

TEMA: Respiración Soplar en el agua por la boca	SUBTEMA: Soplar en el agua por la boca
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración	ACTIVIDAD: Soplar el agua

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Introducir la cara en el agua y soplar dentro de ella. Tómate tu tiempo, realiza el ejercicio con toda la tranquilidad del mundo sin hiperventilar.</p>		Ninguno	5 mins.	<p>Coge aire por la boca. Comienza a soplar despacio por la boca fuera del agua y sin parar sumerge tu cara en el agua. Sigue soplando despacio y saca la cara fuera sin dejar de soplar.</p>

TEMA: Respiración	SUBTEMA: Nariz al charquito
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración	ACTIVIDAD: Soplar el agua por la nariz

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Igual que el ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de soplar por la boca debajo del agua, vamos a soplar solo por la nariz.		Figuras plásticas de sapos	No es necesario que estés 30 segundos bajo el agua, basta con dos o tres.	Coge aire por la boca. Cierra la boca y comienza a soplar despacio por la nariz fuera del agua, y sin parar de soplar por la nariz sumerge tu cara y no pares de echar el aire por la nariz.

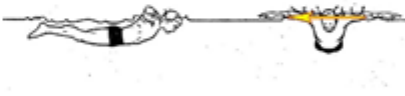
TEMA: Respiración	SUBTEMA: Atrapemos las estrellas bajo el agua
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración	ACTIVIDAD: Abrir la boca bajo el agua

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
<p>Este ejercicio aún es más fácil que los anteriores ya que no hay que coger aire ni soplar, simplemente abrir la boca dentro del agua.</p> <p>Cuando abras la boca en el primer punto haz como que vas a decir la letra "a" pero sin pronunciarla.</p>		Estrellas	5 mins.	<p>Abre la boca sin inhalar ni exhalar aire.</p> <p>Introduce tu cara o cabeza bajo el agua manteniendo la boca abierta.</p>

TEMA: Respiración	SUBTEMA: "Barquito de papel"
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración	ACTIVIDAD: Soplar el barquito de papel.

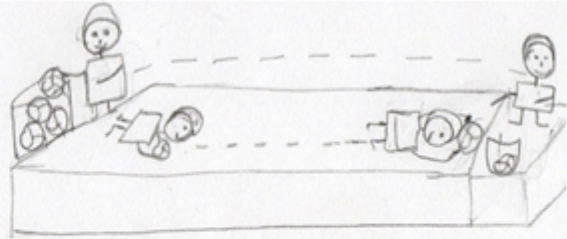
DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
<p>El profesor delimita el área de juego en la carrilera externa (2 m) de la piscina donde deben colocarse los niños con un barquito de papel, el que deben soplar hasta el rebosadero.</p> <p>Gana el niño que logre conducir soplando el barquito y lleve este, primero al rebosadero.</p>		Papel.	15 mins.	Conducir el barquito en parejas o tríos.

TEMA: Respiración	SUBTEMA: Globos al tierra
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la respiración.	ACTIVIDAD: Llenar un globo de aire.


DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Lograr llenar el globo de aire, después de una inspiración profunda espirar, mejorando la capacidad respiratoria.		Globos	3-5 repeticiones.	Realización: Después de estar el globo con aire, medir la circunferencia del aire atrapado, tratar de que logre mayor medición en las próximas repeticiones.

VIRAJE

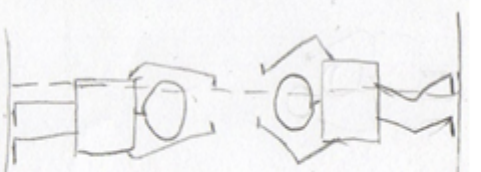
TEMA: Vuelta (aproximación)	SUBTEMA: Las dos manos deben tener contacto con la pared.
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Carrera de delfines

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>En parejas llevara pelotas de un extremo de la piscina al otro, uno debe estar afuera y el otro adentro. El niño que este afuera darle la pelota a su compañero que está nadando llevarla la paleta al otro lado, al momento de llegar al otro lado con la pelota estirada tocar la pared y entregar a su compañero. Sin tocar el suelo, es decir sin pararse.</p>		Pelotas	30 mins.	Llegar nadando y toca el filo de la piscina con las dos manos en un punto fijo.

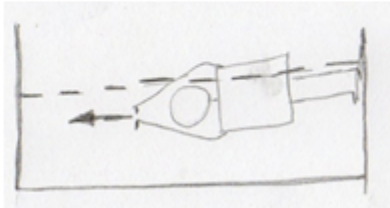
TEMA: Vuelta (giro)	SUBTEMA: Flexión de codo y piernas
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Enrollados

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Nos enrollamos como bebés debajo del agua, al desenvolvernos tomamos impulso y saltamos, realizamos lo mismo en el filo de la piscina, sin enrollarnos del todo, solamente subimos las piernas pegadas al ombligo y giramos para abrazar a los pullboy, la una mano arriba y la otra abajo.		Pull boy	30 mins.	Llegar nadando, tocar el filo de la piscina, y girar una mano arriba y otra abajo con las piernas tocando el ombligo

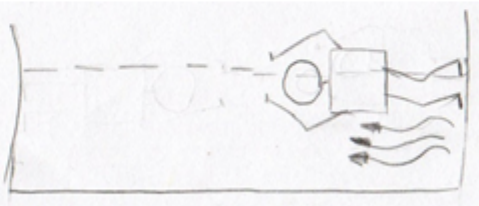
TEMA: Vuelta (impulso)	SUBTEMA: Las dos manos deben tener contacto con la pared.
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Ranas

DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>En parejas entrelazados los dedos un compañero, subo una pierna al momento de impulsarse una la otra pierna, como si fueran ranas se impulsan los más lejos que puedan. Luego los dos se colocan al filo de la piscina y como ranas se impulsan horizontales en vez de verticales, viendo quien se impulsa en más debajo del agua.</p>		Ninguna	30 mins.	Impulsarse del filo de la piscina con las dos piernas juntas y las manos en forma de flecha

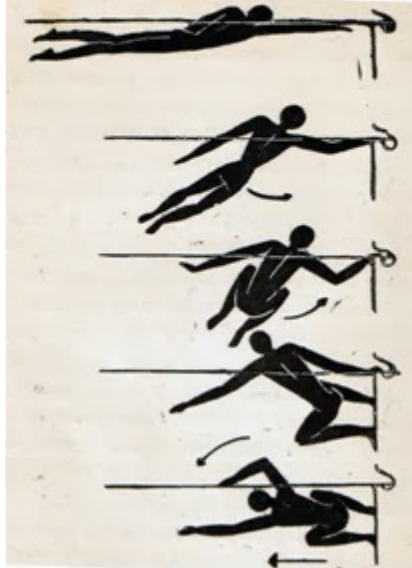
TEMA: Vuelta (deslizamiento brazada)	SUBTEMA: Las dos manos en forma de flecha
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Tiburones

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
En parejas colocar las manos como flecha llevando una cinta, un compañero se estira todo lo que pueda y el otro compañero trata de quitarle la cinta, al quitarle la cinta se vuelve un tiburón,, le empieza a seguir con las manos bien estiradas a tocarle y devolverle la cinta		Cinta	15 mins.	Estirar las manos como flecha debajo de la superficie del agua para tener más impulso.

TEMA: Vuelta (deslizamiento patada)	SUBTEMA: Patada de delfín con impulso.
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Moviéndose como delfines

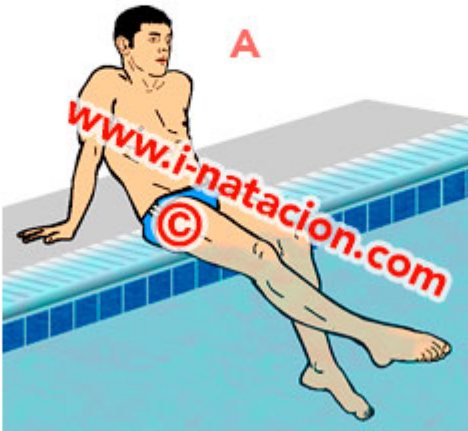
DESCRIPCIÓN	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
En parejas moverse de lado a lado de la piscina como delfines moviendo los pies lo más rápido en las 5 carrileras, el último en llegar debe salir del agua y moverse como pez fuera dl agua sin perder el movimiento de los pies.		ninguno	15 mins.	Con el impulso salir con la patada delfín.

TEMA: Vuelta	SUBTEMA: Técnica de la vuelta en el estilo mariposa
OBJETIVO: Aplicar un juego para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Patos al agua

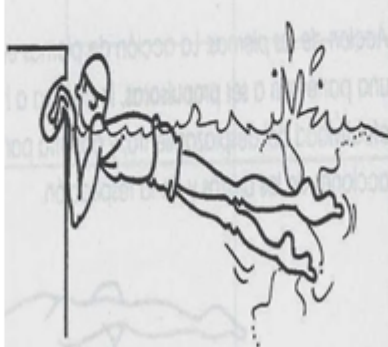
DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>En grupos de 4 personas llevar una pelota hasta le filo de la piscina dejarla en el filo y realizar el giro con patada y brazada del estilo al llegar donde el otro compañero, llevar la siguiente pelota y así sucesivamente hasta acabar el equipo perder debe salir del agua y realizar una penitencia</p>		Ninguna	15 mins.	Realizar la vuelta del estilo con técnica.

PATADA


TEMA: Patada estilo mariposa.	SUBTEMA: Técnica de la patada en mariposa.
OBJETIVO: Mejorar la patada en mariposa.	ACTIVIDAD: Batir las piernas en el agua.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Los sentaremos en el borde, les indicaremos como deben batir las piernas en el agua, para que entiendan que tienen que hacer pompas y levantar agua al realizar los movimientos.</p> <p>Según el avance de los niños iremos dando variantes en las actividades, hasta llegar al objetivo planteado.</p>		<p>Silbato Cronómetro</p>	<p>15mins.</p>	<p>La atención prestada por los estudiantes y la predisposición para trabajar.</p>


TEMA: Patada estilo mariposa	SUBTEMA: Técnica estilo mariposa
OBJETIVO: Perfeccionar la patada buscando variantes y en el medio dando prioridad a esta técnica.	ACTIVIDAD: Realizar la patada estilo mariposa usando como ayuda el borde de la piscina.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Entraremos con los niños al agua, damos la orden de que se sujeten del borde de la piscina elevando sus piernas tratando de simular la práctica de la patada del estilo mariposa, damos la orden con el silbato y durante 1 minuto dejamos que los niños realicen la patada correcta de dicho estilo.		Silbato Cronómetro	20 mins.	Concentración y predisposición de los niños.

TEMA: Patada estilo mariposa	SUBTEMA: Técnica estilo mariposa
OBJETIVO: Analizar el mejoramiento de la patada buscando alternativas para su perfeccionamiento.	ACTIVIDAD: Perfeccionamiento de la patada a través de la utilización de la tabla de natación.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Con los niños dentro del agua damos las indicaciones necesarias para no perder el control de la clase, la orden será que realicen la patada del estilo mariposa usando la tabla de natación como ayuda para recorrer la piscina dando prioridad exclusivamente a la patada, cada 25 metros se dará la orden con el silbato para que salga el siguiente niño, de esta manera trabajarán todos alternadamente usando la tabla y la clase será continua.		Cronómetro Silbato Tablas	30 mins	Concentración y predisposición para seguir la clase, el correcto desenvolvimiento en la misma.


TEMA: Patada coordinada con brazada estilo mariposa.	SUBTEMA: Técnica estilo mariposa
OBJETIVO: Perfeccionar el estilo mariposa, usando materiales de apoyo durante la clase.	ACTIVIDAD: Usamos la tabla de natación para realizar patadas del estilo trabajado, posterior usamos el pull boy para solo trabajar la brazada del estilo mariposa.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Usamos dos materiales diferentes, sean estos la tabla de natación y el pull boy para dar uso por separado estos materiales. Mientras se usa la tabla trabajaremos exclusivamente patada, este trabajo lo vamos a realizar durante 10 minutos con los niños dando pausas de 2 minutos. Se realizará lo mismo con el pull boy trabajando la brazada de estilo mariposa durante el mismo tiempo entre trabajo y pausa.		Tabla de natación. Pull boys Silbato Cronometro	3 mins	Predisposición y colaboración en el trabajo. Correcto trabajo y técnica durante el ejercicio a trabajar.

TEMA: Patada estilo mariposa.	SUBTEMA: Técnica estilo mariposa
OBJETIVO: Enseñar la coordinación de la patada, brazada y respiración.	ACTIVIDAD: Coordinar la brazada, patada y respiración.

DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Coordinar la patada, brazada y respiración, tomando en cuenta que son dos patadas una brazada y la respiración, ésta actividad se realizará en cada niño completando 50 metros y dándoles un reposo de 2 minutos, esto se ejecutará</p>		<p>Cronómetro Silbato</p>	<p>30 mins</p>	<p>Predisposición para realizar las indicaciones de manera correcta y concentración.</p>

TEMA: Vuelta (deslizamiento patada)	SUBTEMA: Patada de flexión y extensión
OBJETIVO: Ejecutar un ejercicio para el mejoramiento de la vuelta en estilo mariposa	ACTIVIDAD: Moviéndose como sapitos

DESCRIPCION	METODOLOGIA	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
En parejas moverse como sapitos extendiendo y flexionando el cuerpo para poder impulsarse	 <p>Fig. 1</p>	Ninguno	10 min.	El impulso te ayudara a realizar esta ejecución