

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

**PERFIL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**ANÁLISIS DE LA INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE
NATACIÓN PARA LA FASE DE AMBIENTACIÓN AL
AGUA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DE
LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DEL CRSF EN EL AÑO 2010
EN LA CIUDAD DE QUITO.
PROPUESTA ALTERNATIVA.**

MARIA CRISTINA UNDA ENDARA

DIRECTOR:

MSc. Mario Vaca

CODIRECTOR:

Lcdo. Orlando Carrasco

SANGOLQUÍ 2011

CERTIFICACIÓN

Los suscritos, MSc. Mario Vaca y el Lic. Orlando Carrasco, Director y Codirector del proyecto de investigación en su respectivo orden; **CERTIFICAN** haber dirigido, orientado y discutido en todas sus partes el desarrollo del proceso de investigación, cuyo informe final se reporta favorablemente por la validez de su contenido.

En virtud de que el mismo reúne, a satisfacción los requisitos de fondo y forma exigidos por toda investigación científica de nivel de licenciatura, autorizamos su presentación, sustentación y defensa.

Sangolquí, 21 de marzo de 2011.

MSc. Mario Vaca

DIRECTOR

Lcdo. Orlando Carrasco

CODIRECTOR

AUTORÍA

El presente trabajo de investigación es responsabilidad directa del autor, todo el contenido del marco teórico se encuentra detallado con claridad, incluyendo la bibliografía utilizada como respaldo para su elaboración.

Las conclusiones, recomendaciones y comentarios son de exclusiva creación del autor el mismo que autoriza la publicación o reproducción total o parcial por parte de la ESPE en la página Web.

Srta. María Cristina Unda Endara

LA AUTORA

ACTA DE ENTREGA Y RECEPCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En Sangolquí, Sector Santa Clara – Campus Politécnico, hoy 25 de abril de 2011, a las 11h00, la señorita María Cristina Unda Endara, hace la entrega de dos ejemplares y un CD's de su proyecto de investigación elaborado, cuyo título es **“ANÁLISIS DE LA INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE NATACIÓN PARA LA FASE DE AMBIENTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DE LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DEL CRSF EN EL AÑO 2010 EN LA CIUDAD DE QUITO. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, previo a la obtención de su título de Licenciada en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

Sangolquí, 25 de abril de 2011.

Srta. María Cristina Unda Endara

ENTREGA CONFORME

Abg. Carlos Orozco B.

RECIBI CONFORME

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo va dedicado a todos los monitores e instructores de esta disciplina deportiva que día a día dedican su esfuerzo y paciencia por ofrecer una educación de primera basada en valores y principios que a la larga representa la base de la educación integral de los niños de nuestra Patria.

A mis Padres como reconocimiento a su esfuerzo diario, amor y apoyo incondicional durante mi formación tanto personal como profesional y brindándome así el valor y la tenacidad para seguir adelante y cumplir mis objetivos.

LA AUTORA

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que me apoyaron y me alentaron a seguir adelante sobre todo en momentos en que me vieron con alguna duda.

Primeramente a Dios, por brindarme salud, bienestar físico y espiritual durante el trayecto de mi vida.

A la Escuela Politécnica del Ejército por darme la oportunidad de adquirir los conocimientos en sus aulas; a mis docentes por brindarme su apoyo, guía y sabiduría para culminar con éxito este trabajo.

A todas las personas que participaron directa e indirectamente, e hicieron posible este proyecto, muchas gracias por su apoyo y enseñanza.

LA AUTORA

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	I
AUTORÍA	II
ACTA DE ENTREGA RECEPCIÓN	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V

CAPÍTULO I

	Pág.
1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.1. Objeto de la Investigación	10
1.2. Ubicación y Contextualización de la problemática	10
1.3. Situación problemática	12
1.4. Problema de Investigación	13
1.4.1. Sub Problemas de Investigación	13
1.5. Delimitación de la Investigación	13
1.5.1. Delimitación Temporal	13
1.5.2. Delimitación Espacial	13
1.5.3. Delimitación de las unidades de observación	14
1.6. Justificación e Importancia	14
1.7. Cambios esperados	15
1.8. Objetivos	15
1.8.1. Objetivo General	15
1.8.2. Objetivos Específicos	15

CAPÍTULO II

	Pág.
2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.1. Selección de la alternativa teórica	17
PARTE I	
2.2. ¿Qué es la Psicomotricidad?	17
2.2.1. Importancia y beneficios de la psicomotricidad	18
2.2.2. Áreas de la psicomotricidad	19
2.2.3. Motricidad Fina	21
2.2.3.1. Desarrollo de la Motricidad Fina	22
2.2.3.1.1. Desarrollo en la infancia	22
2.2.3.1.2. Desarrollo en el Gateo	24
2.2.3.1.3. Desarrollo en la etapa pre-escolar	24
2.2.3.1.4. Desarrollo en la edad escolar	24
2.2.3.2. Aspectos de la Motricidad Fina	25
2.2.3.2.1. Coordinación viso-manual	25
2.2.3.2.2. Coordinación facial	26
2.2.3.2.3. Coordinación fonética	26
2.2.3.2.4. Coordinación gestual	28
2.2.4. Motricidad Gruesa	28
2.2.4.1. Desarrollo de la Motricidad Gruesa	28
2.2.4.1.1. Desarrollo a los 2 años	28
2.2.4.1.2. Desarrollo a los 3 años	29
2.2.4.1.3. Desarrollo a los 4 años	30
2.2.4.1.4. Desarrollo a los 5 años	30
PARTE II	
2.3. La Natación	32
2.3.1. Importancia	32
2.3.2. La iniciación en la natación	33
2.3.3. Formación Básica	34
2.3.3.1. Requisitos para el desarrollo de esta etapa	34

2.3.4.	Fases de la ambientación al medio acuático	37
2.3.4.1.	Locomoción	38
2.3.4.1.1.	Locomoción lateral	38
2.3.4.1.2.	Locomoción de frente	39
2.3.4.1.3.	Locomoción de espaldas	39
2.3.4.2.	Sumersión	40
2.3.4.2.1.	Sumersión Parcial	40
2.3.4.2.2.	Sumersión Total	41
2.3.4.3.	La respiración	41
2.3.4.3.1.	Inhalación	42
2.3.4.3.2.	Exhalación	42
2.3.4.4.	Flotación	43
2.3.4.4.1.	Flotación ventral	44
2.3.4.4.2.	Flotación dorsal	44
2.3.4.5.	Buceo	44
2.3.4.6.	Saltos	45
2.3.4.6.1.	Saltos de poca altura	45
2.3.4.6.2.	Saltos de la posición de sentados	45
2.3.4.6.3.	Saltos de la posición de pie	46
2.3.4.7.	Propulsión	46
2.3.4.7.1.	Propulsión con extremidades inferiores	47
2.3.4.7.2.	Propulsión con extremidades superiores	48
2.4.	Planteamiento de hipótesis	49
2.4.1.	Hipótesis General	49
2.4.2.	Hipótesis Alternativas	49
2.4.3.	Hipótesis Nula	49
2.5.	Determinación de las variables de Investigación	50
2.5.1.	Matriz de operacionalización de variables	50

CAPÍTULO III

	Pág.
3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	53
3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto	53
3.2. Metodología para el desarrollo de la investigación	53
3.2.1. Método	54
3.2.2. Población y Muestra	55
3.2.3. Técnicas e Instrumentos	55
3.2.4. Organización, tabulación, análisis e interpretación	55

CAPÍTULO IV

	Pág.
4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	57
4.1. Resultados Generales	57
4.2. Análisis estadístico de resultados del PRE-test de TEPSI	58
4.2.1. Sub-test de Motricidad Fina	58
4.2.1.1. Traslada agua de un vaso a otro sin derramar	58
4.2.1.2. Construye un puente con tres cubos con modelo	58
4.2.1.3. Construye una torre de 8 o más cubos	59
4.2.1.4. Desabotona	59
4.2.1.5. Abotona	60
4.2.1.6. Enhebra una aguja	60
4.2.1.7. Desata cordones	61
4.2.1.8. Copia una línea recta	61
4.2.1.9. Copia un círculo	62
4.2.1.10. Copia una cruz	62
4.2.1.11. Copia un triángulo	63
4.2.1.12. Copia un cuadrado	63
4.2.1.13. Dibuja 9 o más partes de una figura humana	64
4.2.1.14. Dibuja 6 o más partes de una figura humana	65

4.2.1.15.	Dibuja 3 o más partes de una figura humana	65
4.2.1.16.	Ordena por tamaños	66
4.2.2.	Sub-test de Motricidad Gruesa	66
4.2.2.1.	Salta con los pies juntos en el mismo lugar	66
4.2.2.2.	Camina 10 pasos llevando un vaso de agua	67
4.2.2.3.	Lanza una pelota en una dirección determinada	67
4.2.2.4.	Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más	68
4.2.2.5.	Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más	68
4.2.2.6.	Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más	69
4.2.2.7.	Camina en punta de pies 6 o más pasos	69
4.2.2.8.	Salta 20 cm. con los pies juntos	70
4.2.2.9.	Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo	71
4.2.2.10.	Coge una pelota	71
4.2.2.11.	Camina hacia adelante topando talón y punta	72
4.2.2.12.	Camina hacia atrás topando punta y talón	72
4.3.	Análisis estadístico del POST-test de TEPSI	73
4.3.1.	Sub-test de Motricidad Fina	73
4.3.1.1.	Traslada agua de un vaso a otro sin derramar	73
4.3.1.2.	Construye un puente con tres cubos con modelo	74
4.3.1.3.	Construye una torre de 8 o más cubos	74
4.3.1.4.	Desabotona	75
4.3.1.5.	Abotona	75
4.3.1.6.	Enhebra una aguja	76
4.3.1.7.	Desata cordones	76
4.3.1.8.	Copia una línea recta	77
4.3.1.9.	Copia un círculo	77
4.3.1.10.	Copia una cruz	78
4.3.1.11.	Copia un triángulo	78
4.3.1.12.	Copia un cuadrado	79
4.3.1.13.	Dibuja 9 o más partes de una figura humana	80
4.3.1.14.	Dibuja 6 o más partes de una figura humana	80
4.3.1.15.	Dibuja 3 o más partes de una figura humana	81

4.3.1.16.	Ordena por tamaños	81
4.3.2.	Sub-test de Motricidad Gruesa	82
4.3.2.1.	Salta con los pies juntos en el mismo lugar	82
4.3.2.2.	Camina 10 pasos llevando un vaso de agua	82
4.3.2.3.	Lanza una pelota en una dirección determinada	83
4.3.2.4.	Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más	83
4.3.2.5.	Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más	84
4.3.2.6.	Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más	85
4.3.2.7.	Camina en punta de pies 6 o más pasos	85
4.3.2.8.	Salta 20 cm. con los pies juntos	86
4.3.2.9.	Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo	86
4.3.2.10.	Coge una pelota	87
4.3.2.11.	Camina hacia adelante topando talón y punta	87
4.3.2.12.	Camina hacia atrás topando punta y talón	88
4.4.	Análisis estadístico del PRE y POST- test de TEPSI	89
4.4.1.	Sub-test de Motricidad Fina	89
4.4.1.1.	Traslada agua de un vaso a otro sin derramar	89
4.4.1.2.	Construye un puente con tres cubos con modelo	90
4.4.1.3.	Construye una torre de 8 o más cubos	90
4.4.1.4.	Desabotona	91
4.4.1.5.	Abotona	91
4.4.1.6.	Enhebra una aguja	92
4.4.1.7.	Desata cordones	93
4.4.1.8.	Copia una línea recta	93
4.4.1.9.	Copia un círculo	94
4.4.1.10.	Copia una cruz	95
4.4.1.11.	Copia un triángulo	95
4.4.1.12.	Copia un cuadrado	96
4.4.1.13.	Dibuja 9 o más partes de una figura humana	97
4.4.1.14.	Dibuja 6 o más partes de una figura humana	97
4.4.1.15.	Dibuja 3 o más partes de una figura humana	98
4.4.1.16.	Ordena por tamaños	99

4.4.2.	Sub-test de Motricidad Gruesa	99
4.4.2.1.	Salta con los pies juntos en el mismo lugar	99
4.4.2.2.	Camina 10 pasos llevando un vaso de agua	100
4.4.2.3.	Lanza una pelota en una dirección determinada	101
4.4.2.4.	Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más	101
4.4.2.5.	Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más	102
4.4.2.6.	Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más	103
4.4.2.7.	Camina en punta de pies 6 o más pasos	103
4.4.2.8.	Salta 20 cm. con los pies juntos	104
4.4.2.9.	Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo	105
4.4.2.10.	Coge una pelota	105
4.4.2.11.	Camina hacia adelante topando talón y punta	106
4.4.2.12.	Camina hacia atrás topando punta y talón	107

CAPÍTULO V

		Pág.
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	109
5.1.	Conclusiones	109
5.2.	Recomendaciones	111

CAPÍTULO VI

		Pág.
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	113
6.1.	Título del proyecto	113
6.2.	Introducción	113
6.3.	Justificación	114
6.4.	Objetivos	114
6.4.1.	Objetivo General	114
6.4.2.	Objetivos Específicos	114
6.5.	Metodología	115

6.5.1.	Tiempo de Trabajo	115
6.5.2.	Formación de Grupos	115
6.5.3.	Horario	115
6.6.	Actividades	116
6.6.1.	Plan de Actividades por semana	116
6.6.2.	Plan de Actividades por fases	117
6.6.3.	Planes de Clases	121
6.7.	Metas	137
6.8.	Recursos	137
6.8.1.	Recursos Humanos	137
6.8.2.	Recursos Materiales	137
7.	FUENTES	138
7.1.	Bibliografía	138
ANEXOS		139

CAPÍTULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

El programa de natación en la fase de ambientación al agua y la motricidad en los niños de 2 a 5 años en el CRSF.

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

El acelerado desarrollo que ha tenido la ciudad de Quito en los últimos tiempos, el cambio en los hábitos y en la conducta de sus habitantes, las nuevas tendencias en la utilización del tiempo libre y la necesidad del ejecutivo moderno de cuidar su salud fueron los fundamentos que alentaron a los promotores a construir el Club Rancho San Francisco.

Considerado como uno de los mejores de Ecuador y América Latina, nuestro Club es hoy un referente fundamental cuando se habla de esparcimiento, deportes ecuestres y acuáticos, tenis y squash.

Ubicado en Miravalle, vía a Tanda, cerca de los complejos habitacionales más cotizados de la zona, Club Rancho San Francisco es considerado el sector con mayor proyección urbanística de Quito; se encuentra a sólo diez minutos de la ciudad y goza de un microclima privilegiado durante todo el año.

Somos el primer Club en nuestro país con un sistema de gestión de calidad con certificación ISO 9001:2000

El Área de Natación del Club Rancho San Francisco, cuenta con una piscina semiolímpica de 25mts por seis carriles y una piscina infantil de 8mts por 3.60mts, las mismas que garantizan la calidad y pureza del agua gracias al sistema de ozono, filtrado y recirculación, son temperadas utilizando calderos de vapor con intercambiadores de rápida transferencia de calor.

La piscina semiolímpica está aprobada y bajo los reglamentos de la FINA

(Federación Internacional de Natación) y FENA (Federación Ecuatoriana de Natación). Cuenta con el control del Sistema de marcador electrónico Colorado Times Systems.

Contamos con un gimnasio que tiene implementos exclusivos y material didáctico aplicado a los ejercicios acuáticos; además de lockers para damas y caballeros. El grupo de profesionales del área es altamente calificado, trabajan arduamente todos los días para hacer del área una “fábrica de campeones”

VISIÓN DE FUTURO:

Un Club para todos los días donde las familias proyectan su bienestar y cultivan amistades.

POLITICA Y MISIÓN DE CALIDAD:

El Club Rancho San Francisco, mantiene una dinámica relación entre las necesidades de sus Socios y los servicios prestados en un ambiente exclusivo que les genera satisfacción y felicidad. Para lograr este propósito el Club cuenta con talento humano competente, motivado y comprometido, con procesos controlados, mejora continua y una gestión financiera sostenible.

VALORES CORPORATIVOS

Lealtad

Iniciativa

Actitud Positiva

Trabajo en Equipo

Eficiencia

Responsabilidad Social¹

¹ www.crsf.com.ec

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La motricidad se refiere a la capacidad de los niños para dominar y expresarse a través de diferentes habilidades de su cuerpo, según la etapa en la que se encuentren, además de ser de suma importancia para el crecimiento del niño, la cual es un tema que se trabaja desde el jardín de infancia.

La motricidad acuática es la práctica realizada para estimular los movimientos coordinados voluntarios sobre el agua. Normalmente la practican los bebés pero en edades tempranas es de mucha ayuda ya que mediante el agua o las clases de natación se logra fortalecer la enseñanza y perfeccionamiento de la motricidad tanto fina como gruesa.

Las clases de natación tienen los mismos objetivos de siempre, lo único que buscan es que el niño aprenda a nadar y sepa defenderse en este medio extraño que es el agua.

Las clases de natación en el club buscan el mismo objetivo sin dar nada extra al niño que a la larga ayude en su desarrollo integral.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la fase de ambientación al agua no se lo realiza en óptimas condiciones, ya que los niños del club no tienen un buen desarrollo de la motricidad fina y gruesa, y todos estos movimientos coordinados ayudan a que dicho proceso de la fase de ambientación al agua se dé de la mejor manera.

El club de natación esta dividido en cuatro etapas como enseñanza y perfeccionamiento, competición infantil, competición juvenil y alto rendimiento. La etapa en la cual se enfoca el problema es en enseñanza la cual se basa en la fase de ambientación al agua.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- ¿La falta de un programa de natación para la fase de ambientación al agua, incide en la motricidad en los niños de 2 a 5 años en el CRSF?

1.4.1. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- Inexistencia de indicadores estándares de evaluación para determinar los niveles de motricidad en los niños de 2 a 5 años del Club Rancho San Francisco.
- No existe en el Club Rancho San Francisco baremos de clasificación de motricidad en niños de 2 a 5 años.
- No existe una metodología de trabajo individualizado al momento de identificar niveles bajos en la motricidad de los niños de 2 a 5 años del CRSF.

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL

La investigación se la va a realizar con niños de 2 a 5 años que constan matriculados en los meses de Mayo, Junio y Julio en el CRSF.

1.5.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación se la va a realizar en el Club Rancho San Francisco en la ciudad de Quito vía a Tanda.

1.5.3. DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN

La población escogida para el desarrollo de la investigación son niños pertenecientes a la escuela de natación del club que se encuentran en la fase de enseñanza y perfeccionamiento correspondientes a la edad de 2 a 5 años.

1.6. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Al realizar un programa de natación en la fase de ambientación al agua en niños de dos a cinco años se está dando toda la importancia a las edades tempranas en las cuales se busca obtener un óptimo crecimiento motriz del niño a futuro, por esta razón hemos incursionado con la natación infantil la cual nos ayuda a trabajar todas las extremidades del Cuerpo Humano y a familiarizar mediante estímulos al niño con la piscina, pues a estas edades de dos a cinco años ya podemos trabajar con un niño el cual puede controlar sus movimientos.

La natación es el deporte más completo e indispensable que debe estar presente en la formación del niño ya que aporta tanto en las habilidades y destrezas básicas siendo esta una actividad altamente técnica.

La motricidad es un aspecto que forma parte de la psicomotricidad, la cual se la desarrolla desde que el niño nace y en sus primeros años de vida, además de la etapa preescolar.

Mejorando la motricidad (movimientos pequeños y grandes) en los niños vamos a favorecer de una manera muy notable el aprendizaje de la etapa de ambientación al agua que se la realiza en los niños de esas edades, ya que la natación es un deporte altamente técnico, lo cual se debe empezar desde muy temprano.

De esta manera el Entrenador de natación del mencionado Club tendrá la obligación de mejorar día a día el desarrollo motor de cada niño ya que va a existir un programa de actividades y una investigación la cual le va a servir como guía y va poder implementar en su planificación y actualizar

sus conocimientos los cuales aplique a cada grupo de niños y obtenga resultados a largo plazo que serán evidentes en cuanto al mejoramiento de destrezas y movimientos.

1.7. CAMBIOS ESPERADOS

- Mejorar la motricidad de los niños del club para facilitar la ambientación al agua en la fase inicial.
- Establecer parámetros de evaluación en la motricidad de los niños del CRSF.
- Mejorar los métodos de enseñanza individualizados para la motricidad en los niños del CRSF.

1.8. OBJETIVOS

1.8.1. OBJETIVO GENERAL

- Diseñar un programa de natación para la fase de ambientación al agua con énfasis en la mejora de la motricidad de los niños del club de natación Rancho San Francisco.

1.8.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar evaluaciones de PRE y POST test de la motricidad en los niños de 2 a 5 años en el club de natación Rancho San Francisco.
- Crear una propuesta metodológica para mejorar la motricidad en los niños de 2 a 5 años en el CRSF.
- Aplicar el programa de natación en la fase de ambientación al agua en los niños de 2 a 5 años que pertenecen al club de natación Rancho San Francisco.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

El marco teórico es el sustento científico en el cual se asienta un proceso investigativo puede ser general o específico del tema, además de ser la guía totalmente científica que nos va a encaminar en todo el transcurso de la investigación que se va a realizar.

2.1. SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA

La información para sustentar el marco teórico de la investigación será tomada de diferentes fuentes bibliográficas las cuales son:

- Páginas de Internet
- Criterios de expertos
- Proyectos diseñados
- Bibliografía especializada

PARTE I

2.2. ¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?

La psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central, que crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza, a través de los patrones motores como la velocidad, el espacio y el tiempo.²

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la

² <http://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/index.htm>

psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

Existen tres tipos de prácticas psicomotriz:

- **Práctica psicomotriz educativa:** También conocida como técnica preventiva. Las sesiones son realizadas de forma lúdica (saltar, correr, jugar...) para poder reconocer las habilidades del cuerpo y el espacio en que se encuentran.
- **Práctica de ayuda psicomotriz:** Brinda ayuda terapéutica a sus integrantes. Las sesiones se realizan con especiales características para estimular a los niños y adultos que vienen con diversos problemas o patologías.
- **Psicomotricidad acuática:** Practica realizada para estimular los movimientos coordinados voluntarios sobre el agua. Normalmente la practican los bebés.³

2.2.1. IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

³ <http://www.cuidadoinfantil.net/tipos-de-practicas-psicomotriz.html>

A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

2.2.2. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Las áreas de la Psicomotricidad son:

1. Esquema Corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo-ritmo
 - motricidad gruesa.
 - motricidad fina.

Esquema Corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lateralidad: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices.

Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el

esquema corporal y el mundo exterior.

Estructuración espacial: Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

Motricidad: Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

a. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

b. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.⁴

⁴ <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico-g.htm>

2.2.3. LA MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más tanto a nivel escolar como educativo en general, son:

- Coordinación viso-manual
- Motricidad facial
- Motricidad fonética
- Motricidad gestual

Los elementos que intervienen directamente en la motricidad fina son:

- La mano
- La muñeca
- El antebrazo

- El brazo

Las destrezas de motricidad fina son sumamente importantes para poder desarrollarnos tanto en el ámbito escolar como en nuestra vida diaria.

Las mismas pueden afectar la habilidad del niño al escribir, comer, usar la computadora, pasar las páginas de un libro y realizar actividades de aseo personal.

Los niños con problemas motrices tienen que enfrentarse a los retos que la sociedad les pide. Por esto, es de gran importancia que los maestros y los padres estén al tanto de cuanta estimulación le pueden dar a un niño de maneras muy divertidas.

La base de formar niños saludables y desarrollados a su máxima potencia es darles apoyo, consistencia en práctica y sobre todo mucha motivación para superar sus deficiencias y convertirlas en habilidades y talentos.

2.2.3.1. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

2.2.3.1.1. INFANCIA (0-12 meses)

Las manos de un infante recién nacido están cerradas la mayor parte del tiempo y, como el resto de su cuerpo, tienen poco control sobre ellas. Si se toca su palma, cerrará su puño muy apretado, pero esto es una acción

de reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista, y desaparece en un plazo de dos a tres meses. Así mismo, el infante agarra un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que está haciendo.

Aproximadamente a las ocho semanas, comienzan a descubrir y jugar con sus manos, al principio solamente involucrando las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses, involucran la vista también.

La coordinación ojo-mano comienza a desarrollarse entre los 2 y 4 meses, comenzando así un periodo de práctica llamado ensayo y error al ver los objetos y tratar de tomarlos.

A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que esté dentro de su alcance, mirando solamente el objeto y no sus manos. Llamado "máximo nivel de alcance." Este logro se considera un importante cimiento en el desarrollo de la motricidad fina.

A la edad de seis meses, los infantes pueden tomar un pequeño objeto con facilidad por un corto periodo, y muchos comienzan a golpear objetos. Aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, adquieren fascinación por tomar objetos pequeños e intentar ponerlos en sus bocas.

Durante la última mitad del primer año, comienzan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente, empujarlos con su dedo índice.

Uno de los logros motrices finos más significativos es el tomar cosas usando los dedos como tenazas (pellizcado), lo cual aparece típicamente entre las edades de 12 y 15 meses.

2.2.3.1.2. GATEO (1-3 años)

Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darle vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos.

En vez de hacer solo garabatos, sus dibujos incluyen patrones, tales como círculos. Su juego con los cubos es más elaborado y útil que el de los infantes, ya que pueden hacer torres de hasta 6 cubos.

2.2.3.1.3. ETAPA PREESCOLAR (3-4 AÑOS)

Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar las cintas de los zapatos, representan un mayor reto al que tienen con las actividades de motricidad gruesa aprendidas durante este periodo de desarrollo.

Para cuando los niños tienen tres años, muchos ya tienen control sobre el lápiz. Pueden también dibujar un círculo, aunque al tratar de dibujar una persona sus trazos son aun muy simples.

Es común que los niños de cuatro años puedan ya utilizar las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, hacer objetos con plastilina de dos o tres partes. Algunos pueden escribir sus propios nombres utilizando las mayúsculas

2.2.3.1.4. EDAD ESCOLAR (5 años)

Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.

Además del dibujo, niños de cinco años también pueden cortar, pegar, y trazar formas. Pueden abrochar botones visibles.

2.2.3.2. ASPECTOS DE LA MOTRICIDAD FINA

2.2.3.2.1. COORDINACIÓN VISO-MANUAL

La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

Es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la puntuara de dedos.

Actividades que ayudan a desarrollo la coordinación viso-manual:

- pintar
- punzar
- enhebrar
- recortar
- moldear
- dibujar
- colorear
- laberintos copias en forma

2.2.3.2.2. COORDINACIÓN FACIAL

Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

1.- El del dominio muscular

2.- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Debemos de facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación

El poder dominarlos músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad nos permite acentuar unos movimientos que nos llevaran a poder exteriorizar unos sentimientos, emociones y manera de relacionarnos, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

2.2.3.2.3. COORDINACIÓN FONÉTICA

Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:

Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él,

posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno.

Poco a poco irá emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos.

Hacia el año y medio el niño:

- Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.

- No contendrá demasiadas palabras y las frases serán simples.

Y ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos podrá hacerlo bastante rápidamente.

Estos juegos motrices tendrán que continuar sobre todo para que el niño vaya adquiriendo un nivel de conciencia más elevado.

Entre los 2-3 años el niño:

- Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos.

- Y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez mas complejas.

Al final del tercer año quedarán algunos sonidos para perfeccionar y unas irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años, cuando el niño puede y tendrá que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador.

El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

2.2.3.2.4. COORDINACIÓN GESTUAL

Las manos: Diadococinesias

Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.

Se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, pero tenemos que considerar que no lo podrán tener de una manera segura hasta hacia los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrán empezar a intentarlo y serán consientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar mas acciones y un poco mas de precisión.⁵

2.2.4. MOTRICIDAD GRUESA

La psicomotricidad gruesa se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos. Caminar, correr, rodar, saltar, girar, deportes, expresión corporal, entre otros están en esta categoría. Si los quieres ver, sólo tienes que observar a los niños en el recreo. Eso es psicomotricidad gruesa de la más pura que hay.⁶

2.2.4.1. DESARROLLO DEL ÁREA MOTORA

2.2.4.1.1. DESARROLLO A LOS 2 AÑOS

- El niño tiene una mentalidad motriz. Disfruta de la actividad motriz gruesa.

⁵ <http://www.guiainfantil.com/servicios/natacion/beneficios.htm>

⁶ <http://mikinder.blogspot.com/2008/03/diferencias-entre-psicomotricidad-fina.html>

- Ha progresado en el control postural. Tiene rodillas y tobillos más flexibles y un equilibrio superior, en consecuencia puede correr.
- Hay cambios importantes en su locomoción, como salta, correr y saltar sobre los dos pies.
- Puede acercarse a una pelota y patearla.
- Sube y baja solo las escaleras, pero aún apoya los dos pies en cada escalón, puede saltar desde el primer escalón sin ayuda adelantando un pie en el salto. Su equilibrio y precisión le permiten correr más rápido, girar, saltar, trepar, inclinarse par coger cosas y saltar sobre los dos pies.
- Tiende a expresar sus emociones de alegría bailando, saltando, aplaudiendo, chillando o riéndose.
- Puede menear el pulgar y mover la lengua. Le gusta hablar, aunque no tenga nada que decir. Parlotea sus palabras. Su musculatura oral ha madurado (mastica casi automáticamente).

2.2.4.1.2. DESARROLLO A LOS 3 AÑOS

- Le gusta la actividad motora gruesa. Se entretiene con juegos sedentarios durante períodos más largos, le atraen los lápices y se da una manipulación más fina del material del juego. Ante una caja con una pelota dentro, trabaja tenazmente para sacarla y una vez que lo consigue prefiere estudiar el problema a jugar con la pelota, lo que refleja un cambio en los intereses motores.
- El dibujo espontáneo e imitativo muestra una mayor capacidad de inhibición y delimitación del movimiento.
- Sus trazos están mejor definidos y son menos difusos y repetidos; puede hacer trazos controlados, lo que revela un creciente discernimiento motor. También en la construcción de torres muestra mayor control, construye torres de 9 ó 10 cubos.
- Tiene sus pies más seguros y veloces. Su correr es más suave, aumenta y disminuye su velocidad con mayor facilidad, da vueltas

más cerradas y domina las frenadas bruscas. Puede subir escaleras sin ayuda alternando los pies, aunque bajar le resulta más difícil, puede saltar del último escalón con los pies juntos. Puede saltar con los pies juntos desde una altura de hasta 30 cm.

- Pedalea en un triciclo.
- El andar hay menos balanceo y vacilaciones, está cerca del dominio completo de la posición erguida y durante un segundo o más puede pararse sobre un solo pie.

2.2.4.1.3. DESARROLLO A LOS 4 AÑOS

- Corre con facilidad y puede alternar ritmos regulares a su paso.
- Puede realizar un salto a lo largo de la carrera o parado.
- También puede brincar (salto con rebote sobre una sola pierna).
- Puede mantener el equilibrio sobre una sola pierna durante varios segundos. Le gusta realizar pruebas motrices que no sean difíciles. Le gusta salir airoso.
- Sus nuevas proezas atléticas se basan en la mayor independencia de su musculatura de las piernas. Hay menos totalidad en sus respuestas corporales, piernas, tronco, hombros y brazos no reaccionan tan en conjunto, por esto sus articulaciones parecen más móviles.
- Demuestra mayor refinamiento y precisión. Al dibujar puede centrarse en un solo detalle. Al copiar un círculo lo hace en sentido de las agujas del reloj.

2.2.4.1.4. DESARROLLO A LOS 5 AÑOS

- El niño adquiere madurez en el control motor general. Se establece la lateralidad. Posee mayor dominio en los gestos finos, así se le puede ver recortando, picando o pegando sobre una línea recta sin salirse. Sin embargo, la actividad gráfica aún es deficiente y el

manejo de lápiz sigue siendo torpe. A lo largo de los 5 o 6 años irá adquiriendo precisión.

- Brinca sin dificultad y también salta. Puede superar la barra de equilibrio de 4 cm de ancho con una altura de 60 cm o con una pendiente de 30 cm. Puede pararse sobre un solo pie y puede conservar el equilibrio en puntas de pie durante varios segundos.
- Puede coger una docena de bolitas una por una y dejarlas caer dentro de un frasco con la preferencia de una mano.
- Tiene más precisión y dominio del manejo de las herramientas, maneja bien el cepillo de dientes y sabe lavarse la cara.
- Maneja el lápiz con más seguridad y decisión. Puede dibujar una figura reconocible de un hombre.
- Cuando baila lleva mejor el ritmo.

PARTE II

2.3. LA NATACIÓN

La natación nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio que le rodea, y uno de ellos es el medio acuático. Si tenemos en cuenta que la superficie del planeta está formada por tres cuartas partes de agua, podremos comprender la importancia y la necesidad del ser humano de adaptarse a este medio.

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.⁷

2.3.1. IMPORTANCIA

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y evolutivas del ser humano. En la sociedad actual la Natación es un fenómeno de masas que ha sido difundido por los medios de comunicación los cuales lo han convertido en un artículo de consumo, de competencia económica y de status social.

El padre de familia y en muchas ocasiones el profesor se ven arrastrados por el torrente de desinformación comercial y se olvidan de algunos principios pedagógicos como el respeto la integridad del alumno y

⁷ <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

anteponen como único fin obtener resultados o rendimiento en el menor tiempo posible sacrificando al niño en su formación física y mental.

No obstante la Natación con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno facilitando así el proceso enseñanza aprendizaje y que nos ha demostrado los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza a un niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

Así mismo la natación es el deporte que se puede practicar desde la primera etapa de vida hasta la ancianidad, te desarrolla armónicamente todo el cuerpo, te da tonicidad muscular, ayuda a desarrollar el sistema cardiovascular y te da una sana calidad de vida.

2.3.2. LA INICIACIÓN A LA NATACIÓN

A pesar de los esfuerzos por fomentar el uso de estilos de enseñanza basados en la indagación y centrados en el alumno, en la mayoría de las escuelas deportivas se siguen utilizando las técnicas de instrucción directa, centradas en el aprendizaje de la técnica y el perfeccionamiento de las habilidades específicas, sin tener en cuenta los aspectos observados anteriormente, es decir; aprendizaje significativo, leyes del desarrollo psicomotor y teorías de las fases sensibles.

Esto es lo que se observa en realidad: niños y niñas enfilados en el bordillo de la piscina esperando su turno para entrar al agua, intentando imitar movimientos poco naturales que nada tienen que ver con lo que ellos esperan de este tipo de actividades, ejecutando ejercicios repetitivos que buscan la mayor eficacia, que imitan las técnicas de los grandes nadadores, que no son accesibles a todos y que en último término pueden

provocar el abandono de la actividad. El monitor se preocupa más por la presentación de los contenidos que por las características del sujeto que aprende. Por ello, en la mayoría de ocasiones utiliza la asignación de tareas como estilo de enseñanza, las estrategias analíticas como forma de presentación de la habilidad a aprender, recurre a demostraciones técnicas visuales fuera del agua, en muchos casos realizadas de manera incorrecta y repite, día tras día, los mismos ejercicios natatorios.

Los padres también se obsesionan con la idea de que sus hijos naden bien...pero ¿qué es nadar bien?, ¿es acaso nadar como los deportistas de élite? Nadar es "trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo". También "flotar en un líquido cualquiera". Esto dice asimismo del término Natación: "acción y efecto de nadar. Práctica y deporte consistentes en nadar".

2.3.3. FORMACIÓN BÁSICA.

2.3.3.1. REQUISITOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ETAPA

Desde que el hombre comenzó a nadar, siempre se preocupó por tratar de dominar su cuerpo en el agua de la forma más rápida y efectiva posible; así tenemos que con pasar de los años y las experiencias obtenidas, el hombre fue analizando la manera más ventajosa de comenzar a nadar. De esas observaciones surgieron los primeros nexos entre la vida normal del hombre en la tierra y el enfrentamiento con el medio acuático.

Fueron muchos los especialistas de tiempos lejanos que sobre este aspecto hablaron o escribieron, pero sin lugar a dudas, uno de los más aceptados fue el francés nombrado Roger, el que además de ser buceador de profesión, publicó un manual destinado a servir de método

oficial a los soldados de Napoleón III. Su nuevo método para la enseñanza de la natación en corto tiempo constituyó un verdadero contagio por aquel entonces, al notarse rápidamente los progresos. Sobre esta esencia escribió Roger "A la edad de 6 años yo era buceador", no se puede lograr ser buen nadador, si no se sabe bucear.

A parte de lo anteriormente expuesto, este francés gustaba de utilizar medios auxiliares para la enseñanza de la natación, como eran flotadores a modo de cinturones, con pedazos de corcho, los cuales ajustaba a sus discípulos debajo de las axilas.

La veracidad de este proceso es innegable, ha sido aceptada por grandes técnicos de natación a través de los tiempos y, además, es parte de la formación básica que reciben nuestros principiantes de natación en la actualidad.

Con las exigencias de la natación contemporánea, se hace necesaria una óptima preparación de los nadadores. Muchos son los países que en los últimos años han realizado estudios al respecto y todos dan una importancia vital a la primera etapa de esta preparación. Se destacan, entre otros, la ex URSS y la RDA, quienes han demostrado un alto nivel científico en esta etapa preparatoria.

En dicho proceso, al cual se le denomina formación básica, el educando se adapta al nuevo medio, desarrollando cualidades volitivas y hábitos motores que le permiten un ulterior perfeccionamiento de las distintas modalidades de nado, además de servirle de base para la práctica deportiva en general.

De aquí la importancia que sirve esta primera etapa en la vida del nadador, ya que de ella depende en gran medida los logros o deficiencias que puedan tener como futuro nadador. Por ello se hace necesario durante la formación básica, mantener un trabajo consistente y sistemático, para formar el material humano con el cual trabajamos de acuerdo a las exigencias del desarrollo actual.

A lo largo de esta primera etapa en el proceso de enseñanza y

aprendizaje de la natación, el niño se va instruyendo y educando; así, al concluir esta, domina de forma global las técnicas básicas, así como también el movimiento de piernas de delfín. Además se crea en ellos los hábitos higiénico y de conducta para una mayor efectividad en la actividad.

Se debe planificar y orientar el descanso de los alumnos, velando porque tengan un sueño recuperador en una forma correcta evitando con esto molestias musculares o un descanso inadecuado que pueda producir una merma de sus posibilidades.

La adaptación consiste al estudio y la realización de este, es algo que debe premiar en todo el proceso de formación básica, manteniéndose de forma sistemática en las restantes etapas como parte del desarrollo del educando y de su formación integral, lo cual será de vital importancia para la práctica deportiva (en este caso la natación, debido a la toma de conciencia que ha llegado a tener el alumnado). Cooperara de este modo el educador al desarrollo deportivo e intelectual de los pequeños, que requiere nuestra sociedad.

Nuestros niños, en esta etapa inicial en el mundo de la natación, deben educarse en el amor a la patria, al deporte, a sus compañeros; en fin, se lograra que los alumnos sean disciplinados y respetuosos en todos los momentos, en intransigentes ante lo mal hecho, se desarrollaran valores morales como la ayuda mutua el colectivismo, entre otros.

Antes de comenzar en este proceso de formación básica, el niño debe ser examinado a fin de determinar enfermedades de la piel, lesiones orgánicas, infecciones, trastornos psíquicos, anormalidades en las cavidades de la nariz, garganta y oídos, u otra patología que limite y excluya al niño esta práctica. Se aceptara solamente para la ejercitación para este deporte a los niños sanos, teniendo en cuenta que las pequeñas deformaciones posturales, la práctica de este deporte será la mejor terapia a aplicar para la corrección. Para lograr un mejor análisis el niño debe ser examinado por un pediatra el cual decidirá si esta apto o

no, para someterse al proceso de formación básica.

2.3.4. FASE DE LA AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO.

El niño aprende mediante el movimiento hasta construir fases cognitivas, en donde el esquema de comportamiento deriva de la actividad motora hasta influir en los procesos del pensamiento.

Dentro de la Carrera Deportiva en la Natación existen diferentes etapas con su particular importancia cada una de ellas, objetivos diferentes y metodologías distintas a utilizar en cada etapa. Estas etapas son:

1. Formación básica.(AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO)
2. Entrenamiento básico.
3. Entrenamiento de consolidación.
4. Entrenamiento de alto rendimiento.

Este estudio se ocupará de la primera etapa de la carrera deportiva, la ambientación al medio acuático, en la cual se distinguen 7 fases:

1. La locomoción.
2. La Sumersión.
3. Respiración
4. La flotación.
5. Buceo.
6. Los saltos de poca altura.
7. La propulsión.

Estas fases tienen un orden lógico para el proceso de enseñanza aprendizaje, en donde el alumno realizará diversas actividades que vayan de lo fácil a lo difícil, y así irá tomando confianza y asimilando los ejercicios de cada fase para poder continuar con las siguientes. Sin llegar a abandonar los ejercicios anteriores, estos pueden combinarse con

ejercicios de otras fases para un mejor desarrollo de la clase y un mejor aprendizaje.

2.3.4.1. LOCOMOCIÓN.

Es la primera fase de la ambientación al medio acuático, en donde el alumno es capaz de trasladarse de un punto a otro por medio del movimiento de sus segmentos corporales.

En esta primera fase la traslación de un lugar a otro se realizará en aguas poco profundas (el agua puede llegar hasta el nivel de las rodillas, de la cintura o del pecho, máximo hasta el cuello sin llegar a sumergir la cabeza) y tomando contacto con el piso, para luego realizar la locomoción en aguas mas profundas pero con apoyo de las manos en una superficie segura.

Esta primera fase es de vital importancia, ya que por medio de esta se logrará el primer contacto del niño con el nuevo medio en este particular proceso, e irá acompañando a las diferentes fases posteriores.

Las traslaciones pueden realizarse lateralmente, de frente o de espaldas acompañados de diversos movimientos tendientes a realizar una locomoción segura y dinámica, siempre con el acompañamiento y vigía del profesor. Es importante realizar juegos con los niños para llegar a los objetivos, especialmente los que resulten difíciles, ya que por medio de estos correctamente utilizados contribuyen a la formación de la personalidad y tienen una alta significación pedagógica.

2.3.4.1.1. LOCOMOCIÓN LATERAL

Se empieza a trasladar lateralmente el cuerpo debido a que de esta forma el alumno puede sostenerse de la pared o de algún implemento de

seguridad situado en la misma y así trasladarse con mas confianza y seguridad, también podrá ser ayudado por el profesor.

Se le hará conocer el lugar por medio de esta actividad y los órganos de los sentidos podrán brindar información acerca del lugar, la profundidad, la temperatura del agua, lo que existe en el lugar, así como se descubrirá la forma más segura de trasladarse y hasta donde se puede avanzar sin peligro.

2.3.4.1.2. LOCOMOCIÓN DE FRENTE

Una vez dominada la locomoción lateral con apoyo, se continua con la locomoción frontal, trasladándose de un punto a otro, primero caminando con ayuda de un implemento flotante que será sujetado con las manos, o con la ayuda del profesor, luego, cuando tenga mayor confianza y domine mejor su traslación, el alumno lo hará sin ayuda e incluso podrá ser acompañado de movimientos con las manos en la superficie del agua como palmoteos en el agua, llevar el agua con las manos hacia su cara, lanzar el agua hacia arriba para que caiga en forma de lluvia, etc.

Después de dominar la locomoción frontal con apoyo de los pies en el fondo, se realizan desplazamientos con apoyo de las manos en el fondo del agua desplazándose en cuadrupedia en posición ventral.

2.3.4.1.3. LOCOMOCIÓN DE ESPALDAS

Una vez dominada la locomoción de frente, el alumno tendrá mayor seguridad y confianza de trasladarse de un punto a otro en cualquier frente, entonces podrá caminar de espaldas con ayuda de implementos y sin ayuda, para luego realizar desplazamientos en cuadrupedia en posición dorsal.

Estas locomociones pueden ser combinadas en una misma clase, siempre y cuando se tenga en cuenta el grado de dificultad de cada locomoción, por ejemplo: se puede empezar caminando de frente, lateral y de espaldas con ayuda de implementos, luego sin ayuda de implementos, asimismo se puede realizar juegos como rondas tendientes a desplazarse lateral, de frente y de espaldas.

2.3.4.2. SUMERSIÓN

Es cuando el niño mete todo su cuerpo debajo del agua, especialmente la cabeza.

El profesor debe manejar hábilmente los conocimientos pedagógicos para que los alumnos realicen la sumersión en forma consciente y voluntaria, y así no causar un rechazo del principiante a esta actividad. Se debe establecer tareas sistemáticas que vayan en aumento de dificultades para promover los reflejos condicionados del alumno.

La sumersión estará muy ligada con las demás fases y podrá combinarse por medio de juegos, saltos, respiración, recogida de objetos del fondo, etc., de acuerdo con el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.3.4.2.1. SUMERSIÓN PARCIAL

Antes de que los niños ingrese totalmente la cabeza dentro del agua, se ejecutarán ejercicios previos como son: lavarse la cara con las manos, salpicar el agua con las manos, juegos en los que se mojan entre compañeros, etc. De esta forma los niños podrán familiarizarse paulatinamente para realizar la sumersión parcial, la cual consiste en meter la cabeza dentro del agua por partes, siendo necesario que el niño aprenda a mantener el aire inhalado sin exhalar por unos pocos

segundos. Primero se meterá el mentón dentro del agua, luego se meterá la boca dentro del agua, una vez dominadas estas dos se meterá la nariz dentro del agua y finalmente toda la cara hasta los ojos que en lo posible se procurará mantener los ojos abiertos.

Debido al medio extraño con el que el niño se relaciona en esta nueva actividad, generalmente puede resultarle incómodo y desagradable la presencia de agua en su cara, entonces el niño tendrá la tendencia de secarse y quitarse el agua de su cara con las manos en una reacción de defensa al contacto con el medio líquido, lo cual paulatinamente se debe quitar esa reacción para una mayor familiarización con el nuevo medio que está descubriendo el niño.

2.3.4.2.2. SUMERSIÓN TOTAL

Es el momento en que el niño ingresa completamente su cabeza dentro del agua, siendo necesario que mantenga los ojos abiertos para una mejor orientación durante la sumersión y además deberá retener totalmente el aire inspirado.

En un principio la sumersión total deberá ser muy rápida, para progresivamente ir aumentando el tiempo de sumersión hasta unos pocos segundos cuidando de que al salir de la sumersión el niño no pase sus manos sobre su cara.

2.3.4.3. LA RESPIRACIÓN

Esta es quizás una de las fases más importantes en el proceso, por lo cual la debe enseñar con mucha tranquilidad y calma. Por parte del alumno se necesita mucha atención y conciencia. El alumno realiza su inspiración sobre el agua solamente por la boca en forma rápida y la

expiración dentro del agua utilizando boca y nariz en forma pausada y total.

No hace falta insistir que la respiración es la base de futuros ejercicios tanto de aprendizaje como de técnicas de estilo. Por eso hay que recalcar y enfatizar esta fase de enseñanza.

El alumno absorbe el aire de la atmósfera por medio de su aparato respiratorio tomando su organismo parte de las sustancias que lo componen, para luego expelerlo modificado. Los ejercicios de carácter rítmico, como en el caso de la natación, requieren una educación especial de la respiración.

En natación se realiza la inhalación del aire por la boca, para luego exhalar el anhídrido carbónico por la nariz dentro del agua. En el caso de encontrarse de espaldas la respiración puede ser igual que la que se hace en posición ventral pero exhalando fuera del agua.

2.3.4.3.1. INHALACIÓN

El alumno debe aspirar el aire en forma breve, profunda y bucal, para evitar la posible entrada del agua por las cavidades nasales que causarían molestias. La cabeza debe estar fuera del agua y puede ser acompañada de ejercicios de locomoción, también puede ser acompañado de ejercicios de sumersión y flotación manteniendo el aire mientras se encuentra dentro del agua la cabeza.

2.3.4.3.2. EXHALACIÓN

La exhalación se realiza dentro del agua expulsando el aire por la nariz, para de esta manera eliminar el agua que pudo haber ingresado a la mucosa nasal y evitar la entrada de agua a las vías respiratorias, siendo

necesario mantener los ojos abiertos dentro del agua.

Los ejercicios a realizar en esta fase se ejecutarán primero con la boca soplando el agua o algún implemento ligero y flotante, para luego realizar la exhalación por la nariz haciendo muchas burbujas. Para realizar la exhalación es necesario hacer previamente la inhalación.

Una vez adiestrados en la inhalación y exhalación los alumnos deberán ejecutar la respiración coordinando estas dos por repetidas ocasiones de manera continua, pudiendo realizarlas en un mismo lugar, con desplazamientos (locomoción) y sumersiones.

2.3.4.4. FLOTACIÓN

Es el momento en que el niño se mantiene sobre la superficie del agua en posición horizontal sin sumergirse completamente. Al realizar ejercicios de flotación se pretende el dominio del cuerpo en el agua y que el alumno tenga conocimiento de la posición de los diferentes segmentos corporales mientras esta en el agua.

El niño tendrá la posibilidad de pasar de una posición vertical a una posición horizontal y viceversa. Para lograr la flotación primero debe ser ayudado por el profesor para que vaya perdiendo contacto los pies con el fondo y vaya experimentando el empuje del agua con mayor nitidez en una posición más hidrodinámica; también se pueden utilizar medios auxiliares como la pared, una vara de flotación, los compañeros, etc.

El niño deberá adiestrarse en la flotación estática que es en la que permanece en el mismo sitio sin movimiento, y en la flotación dinámica que es cuando con ayuda puede desplazarse en posición horizontal o cuando con un impulso se desplaza en posición horizontal a manera de una flecha, una vez alcanzada la flotación se mantiene la posición horizontal sin mover brazos y piernas.

La flotación deberá practicarse en posición ventral y en posición dorsal

manteniendo los pulmones llenos de aire como se lo hizo en la sumersión, realizando cada vez posiciones más eficaces que permitan desarrollar posteriormente las acciones propulsoras.

2.3.4.4.1. FLOTACIÓN VENTRAL

El niño mantendrá la posición horizontal sobre el agua con la mirada hacia el piso, llegando a perder el contacto de los pies con el fondo y manteniendo la posición durante unos pocos segundos. Primero lo hará con ayuda llegando a sostenerse con alguna superficie segura o de otra persona con las manos, para luego hacerlo sin ayuda y sin contacto de sus manos y sus pies en alguna superficie firme.

2.3.4.4.2. FLOTACIÓN DORSAL

El alumno seguirá los mismos pasos que en la flotación ventral pero en diferente posición, esta vez la posición horizontal mantendrá la espalda frente al piso y su mirada hacia arriba.

2.3.4.5. EL BUCEO

Esta etapa incluye movimientos sencillos encaminados a desarrollar el sentido de orientación de los niños, como también el sentido de movimiento hacia delante, atrás, derecha, izquierda, abajo, arriba, etc. Estas acciones están realizadas por los brazos y piernas y aquí la posición ventral o dorsal ya es dinámica.

En esta fase podemos darnos cuenta como el niño se desplaza por debajo del agua en su forma natural es decir realizando movimientos propios, esto nos permite darnos cuenta su técnica hacia que técnica se

orientan sus movimientos debajo del agua.

2.3.4.6. SALTOS

2.3.4.6.1. SALTOS DE POCA ALTURA

El salto se realiza con un impulso desde una superficie firme, ya sea para dejarse caer en el mismo sitio o para pasar a otro sitio, pudiendo arrojarse desde una altura para caer de pie o sentado sobre la superficie del agua.

El salto “desarrolla en el niño la seguridad en el agua, además de promover la formación de otras cualidades como el valor, decisión, auto disposición, etc.; hace que el niño perciba por sí mismo estas sensaciones en el transcurso de los saltos, además de que actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo”⁸.

Los primeros ejercicios se deben realizar a poca altura en aguas poco profundas, y a medida que vayan asimilando y ejecutando correctamente los ejercicios, se aumentará la complejidad y dificultad en el salto hasta que el niño pueda realizar saltos con sumersión, giros, obstáculos, etc., de manera que el niño logre dominar su cuerpo y adquiera más seguridad.

2.3.4.6.2. SALTOS DESDE LA POSICIÓN SENTADOS

Estando sentado el niño sobre una superficie firme estará más cerca al agua y su temor a la entrada al agua será menor que si saltara desde de pie. Los primeros saltos serán en agua poco profundas y con la ayuda del profesor, para luego paulatinamente eliminar la ayuda del profesor y que

⁸ HACES Orlando, FERNÁNDEZ Sonia, Natación, Editorial Pueblo y Educación, La Habana – Cuba, pág. 51, 1983.

el niño salte hacia un implemento flotante y pueda sostenerse de este, después podría hacerlo sin ayuda hasta llegar a sumergirse e incluso sacar objetos del fondo.

2.3.4.6.3. SALTOS DESDE LA POSICIÓN DE PIE

En esta fase el niño debe tener ya cierta familiarización con los saltos (posición sentada) para que pueda eliminar el temor a la entrada al agua. Los pasos a seguir pueden ser los mismos que desde la posición sentados (con ayuda del profesor, implementos, con sumersiones) pero esta vez se puede aumentar el grado de dificultad con el uso de obstáculos, como por ejemplo: saltar hasta después de una vara flotante, saltar y coger un objeto en el aire que el profesor o el compañero ha lanzado, saltar y coger objetos del fondo, etc.

2.3.4.7. PROPULSIÓN

Es cuando el niño realiza un empuje para producir un movimiento hacia una dirección, pudiendo ser este empuje en el agua por medio de sus miembros inferiores (patada), por medio de sus miembros superiores (brazada), o de ambos a la vez (patada y brazada).

En esta última fase se pretende que el niño se adapte de una manera completa al medio acuático.

Es necesario que el niño primeramente controle sus sensaciones, sintiendo que él empuja el agua y sintiendo la presión del agua sobre su cuerpo, y así dar a sus miembros una mejor orientación propulsora con un buen empuje acuático. "Las sensaciones vividas por el niño dentro del agua son únicamente las que pueden darle cuenta de la mejor síntesis del

gesto propulsor”⁹, en todo caso, se pretende que el niño tome conciencia de la posición del cuerpo y de la importancia del movimiento de los brazos y las piernas para desplazarse.

El comienzo de la enseñanza en esta fase primeramente debe atender al movimiento de las piernas, luego al de los brazos y finalmente a ambos movimientos a la vez.

2.3.4.7.1. PROPULSIÓN CON EXTREMIDADES INFERIORES

Es cuando el niño realiza un empuje para producir un movimiento hacia una dirección por medio de la patada. La acción de las piernas es importante para mantener un buen alineamiento en posición hidrodinámica además de mantener la línea de flotación.

La patada a utilizar en esta fase será principalmente la del estilo libre y complementariamente la del estilo espalda (en forma general con movimientos globales), tomando en cuenta que sus tobillos estén bien extendidos y que el movimiento se genere desde la articulación coxofemoral.

Primeramente se realizarán ejercicios en aguas poco profundas o en las playas en donde los niños se puedan sentar y realizar el batimiento de piernas, para luego en posición ventral con el tronco sobre una superficie firme y las piernas en el agua realizar el mismo batimiento de piernas, al igual se realizará en posición dorsal. Luego, los ejercicios se realizarán con desplazamiento y con ayuda del profesor en aguas un poco más profundas, para después realizar los ejercicios con ayuda de implementos flotantes que serán sujetados con las manos, y finalmente sin implementos los niños podrán desplazarse unos pocos metros por acción de la patada en una posición parecida a una flecha, con los brazos

⁹ FRANCO Pedro y NAVARRO Fernando, Natación habilidades acuáticas para todas las edades, Editorial Hispano Europea, Barcelona – España, pág. 156, 1980.

extendidos sobre la cabeza para mantener una posición horizontal, e incluso sumergida la cabeza en posición ventral.

2.3.4.7.2. PROPULSIÓN CON EXTREMIDADES SUPERIORES

Es cuando el niño realiza un empuje para producir un movimiento hacia una dirección por medio de la acción de la brazada.

Primordialmente la brazada será acuática tanto en la tracción como en su recobro debido a la fase inicial del gesto propulsor, para luego introducir de manera global la brazada de libre, con una tracción acuática propulsora y un recobro aéreo.

Para la realización de los ejercicios de la brazada se puede ayudar de la fase de locomoción, así, se puede caminar y realizar ejercicios de propulsión con la brazada, también se puede realizar estos ejercicios cogidos de una pared o de una superficie firme con contacto de los pies en el fondo de manera que se pueda realizar la tracción acuática, así como también y luego de dominar los ejercicios anteriores, realizar la brazada en aguas un poco más profundas con la ayuda de implementos flotantes sintiendo el niño que logra desplazarse a través de la brazada.

Finalizada esta fase, se puede unir la realización de la brazada y la patada al mismo tiempo, primero con la ayuda del profesor y luego con la ayuda de implementos flotantes, para finalmente realizar la coordinación de patada y brazada en forma global sin ayuda logrando una propulsión de unos pocos metros en aguas poco profundas.

2.4. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

H1:

La aplicación de un programa de natación para la fase de ambientación al agua, mejora en la motricidad en los niños de 2 a 5 años.

2.4.2. HIPÓTESIS ALTERNATIVAS

Ha:

La aplicación de un programa de natación para la fase de ambientación al agua, desmejora en la motricidad en los niños de 2 a 5 años.

2.4.3. HIPÓTESIS NULA

Ho:

La aplicación de un programa de natación para la fase de ambientación al agua, **NO** mejora en la motricidad en los niños de 2 a 5 años.

2.5. DETERMINACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

VI: Programa de natación.

VD: Motricidad.

2.5.1. MATRIZ DE OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS
Programa de natación	Es el ordenamiento lógico, pedagógico y metodológico de un proceso de enseñanza aprendizaje donde se determinan los contenidos y la articulación de los elementos técnicos y físicos que deben aprender los alumnos en un periodo de tiempo determinado, como base para posteriormente	<ul style="list-style-type: none"> • Planes • Actividades • Procesos metodológicos. • Medios • Elementos físicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Numero de actividades metodológicas • Eficiencia de las actividades metodológicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Programa a ser aplicado 	<p>¿El número de actividades programadas garantizan la eficiencia de las mismas?</p> <p>Las actividades</p>

	<p>iniciar el entrenamiento deportivo. (VARGAS.R Teoría de Entrenamiento Diccionario de Conceptos)</p>	técnicos.	as		serán por 8 semanas de 16 planes de clase.
Motricidad	<p>Se refiere a la capacidad de una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (www.wikipedia.com)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades de adaptación al agua • Movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Grado de adaptación • Tipos de movimientos • Test aplicados 	<ul style="list-style-type: none"> • Test TEPSI (SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA Y SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA) 	¿El grado de adaptación al agua está en función a la perfección de movimientos en la fase de iniciación?

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3. DISEÑO METODOLÓGICO

Basándose en el estado de conocimiento en el tema de respecto a la investigación que se plantea realizar aquí, por sus características y por el enfoque que se le da, esta, involucra una investigación de tipo CUASI-EXPERIMENTAL siendo el que estudia las relaciones causa – efecto de la investigación, porque se va a realizar la toma de un pre-test, el cual nos va a dar unos resultados iniciales basándonos en ellos para realizar el diseño de dicho programa, y luego de la aplicación del programa, haremos un post-test, el cual nos va a decir en qué porcentaje se dio la mejora de la motricidad gruesa en los niños del club.

3.1. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO

Para efectuar una adecuada recolección de la información, que permita diagnosticar apropiadamente, es necesario llevar a cabo el siguiente procedimiento:

Primero se toma un test inicial el cual va a arrojar valores y resultados que nos va a servir para realizar el programa de natación que va a ayudar en la mejora de la motricidad fina y gruesa.

3.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Considerando el tipo de investigación propuesto para este proyecto, la metodología que se va a utilizar es de carácter participativa, tomando en cuenta que la investigación se basa en una interacción entre el investigador y la muestra. Además que los resultados vas a ser de gran importancia para la aplicación en diferentes clubes de natación.

3.2.1. MÉTODO

Para realizar esta investigación se va a tomar en cuenta diferentes métodos los mismos que van a ayudar en el desarrollo de la misma, siendo así el método el camino que sigue el investigador para el proceso de la misma, y los métodos a utilizarse son los siguientes:

Analítico – Sintético.-

Es cuando se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

Se utilizará el **método analítico sintético**, por cuanto se analiza todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo

Hipotético – Deductivo.-

Se conoce como el planteamiento de una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar experimentalmente, es decir que se busca que la parte teórica no pierda su sentido, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad

Comprobando hipótesis de trabajo, validez del sistema de evaluación.

Inductivo – Deductivo.-

Encontramos en ella aspectos importantes a tener en cuenta para realizar una investigación como por ejemplo la cantidad de elementos del objeto de estudio, que tanta información podemos extraer de estos elementos, las características comunes entre ellos, y si queremos ser más específicos como en el caso de la inducción científica, entonces tomaremos en cuenta las causas y caracteres necesarios que se relacionan con el objeto de estudio.

3.2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población y la muestra que va a intervenir en la investigación serán de un total de 14 niños pertenecientes al club de natación en el nivel de enseñanza y perfeccionamiento, los cuales están entre las edades de 2 a 5 años.

N=n

14=14

3.2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica utilizada en la investigación será la de recolección de datos de la fuente misma, para ello se utilizara los siguientes instrumentos:

- Test de Psicomotricidad TEPSI (SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA Y SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA) es una prueba destinada a evaluar los movimientos pequeños, movimientos grandes y las aptitudes del individuo, en la cual los niños deben realizar lo que dice cada pregunta del test, siendo esta una respuesta correcta o incorrecta. Se va a evaluar a 14 niños pertenecientes al club de natación que se encuentra entre las edades fijadas. **(Anexo 1)**

3.2.4. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

La organización de la información se la hará mediante las edades de los niños y la tabulación será mediante tablas y cuadros estadísticos los cuales nos van a facilitar el análisis y la interpretación de los resultados en el proceso investigativo.

CAPITULO IV

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

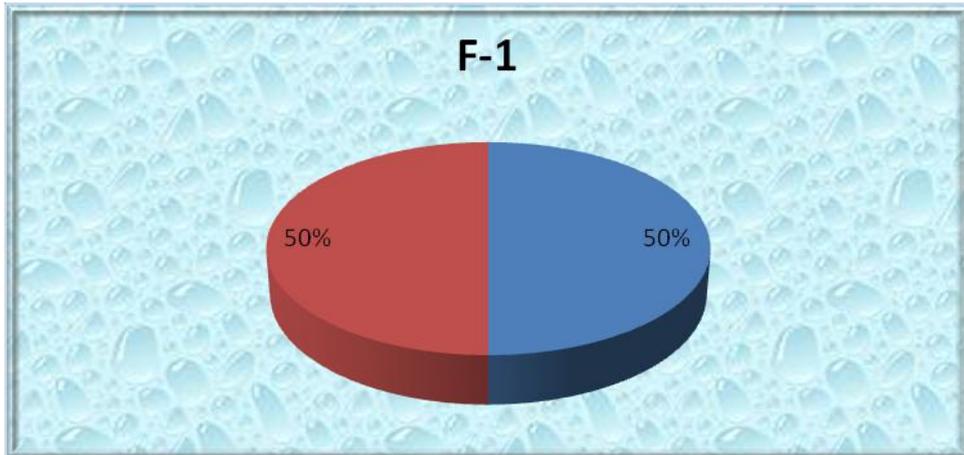
4.1. RESULTADOS GENERALES

N°	NOMBRE	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO			SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA				SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA			
						FECHA	RESULTAD	FECHA	RESULTAD	FECHA DeL	RESULTAD	FECHA DEL	RESULTAD
			DIA	MES	AÑO	DeL pre-	O PRE	DEL post-	O POST	pre-test	O PRE	post-test	O POST
1	Pauli Apunte	2	10	febrero	2008	27-Abr	66	01-Jul	80	27-Abr	58	01-Jul	76
2	Matias Judge	2	11	junio	2007	27-Abr	39	01-Jul	69	27-Abr	51	01-Jul	69
3	Andres Alvares	3	21	nov	2006	28-Abr	40	02-Jul	67	28-Abr	49	02-Jul	70
4	Sara Clavijo	3	7	abril	2007	28-Abr	43	02-Jul	79	28-Abr	39	02-Jul	73
5	Santiago Espinoza	2	27	marzo	2008	28-Abr	52	02-Jul	80	28-Abr	58	02-Jul	82
6	Lara Nolte	4	9	febrero	2006	29-Abr	35	06-Jul	77	29-Abr	42	06-Jul	63
7	Nicolas Espinoza	4	20	julio	2005	29-Abr	37	06-Jul	62	29-Abr	41	06-Jul	64
8	Ma. Antonia Alfaro	3	12	junio	2006	30-Abr	37	07-Jul	77	30-Abr	46	07-Jul	65
9	Mateo Hidrovo	3	21	agosto	2006	30-Abr	32	07-Jul	72	30-Abr	37	07-Jul	70
10	Carolina Rebolo	4	25	enero	2006	30-Abr	40	07-Jul	77	30-Abr	42	07-Jul	69
11	Santiago Gutierrez	4	6	enero	2006	30-Abr	35	07-Jul	77	30-Abr	53	07-Jul	69
12	Sophia Ortiz	3	29	enero	2007	29-Abr	47	06-Jul	79	29-Abr	44	06-Jul	69
13	Martein Van Aken	4	10	marzo	2006	29-Abr	30	06-Jul	77	29-Abr	36	06-Jul	69
14	Cristina Gonzalez	4	18	marzo	2006	29-Abr	51	06-Jul	71	29-Abr	42	06-Jul	69

4.2. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE RESULTADOS PRE-TEST DE TEPESI

4.2.1. SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA

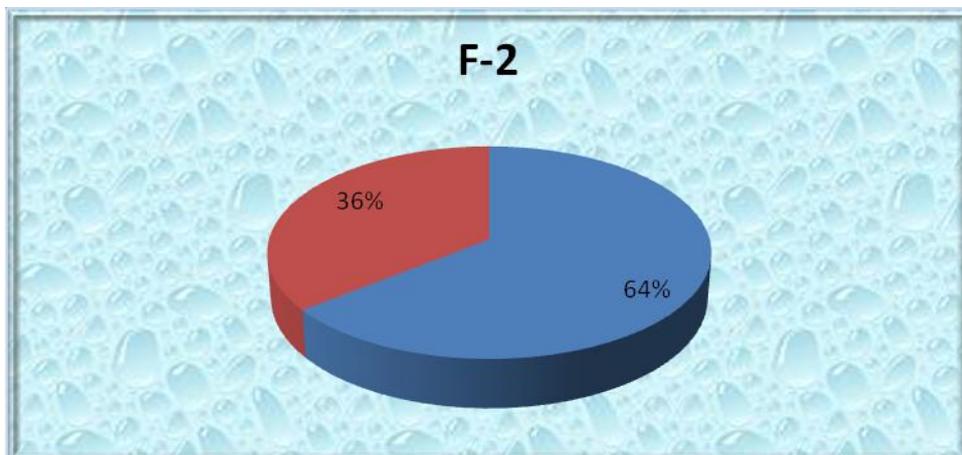
4.2.1.1. Traslada agua de un vaso a otro sin derramar.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 1 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

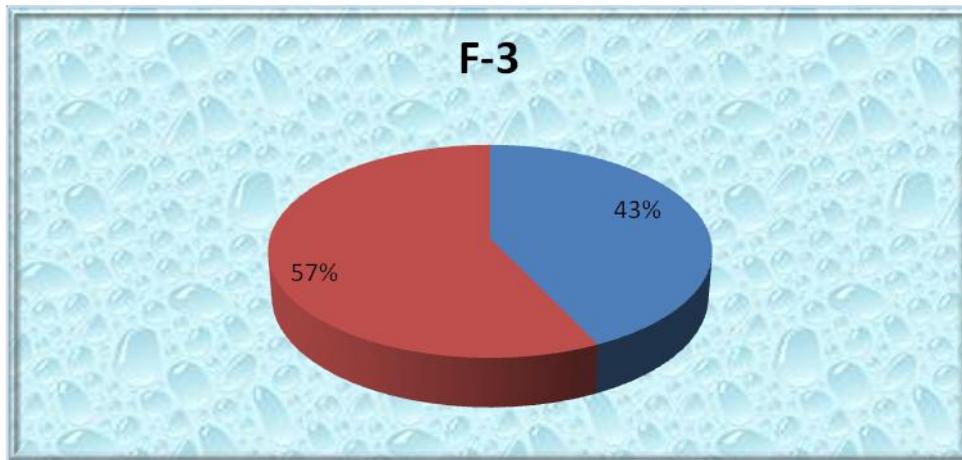
4.2.1.2. Construye un puente con tres cubos con modelo presente.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 2 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 5 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 36% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 64% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

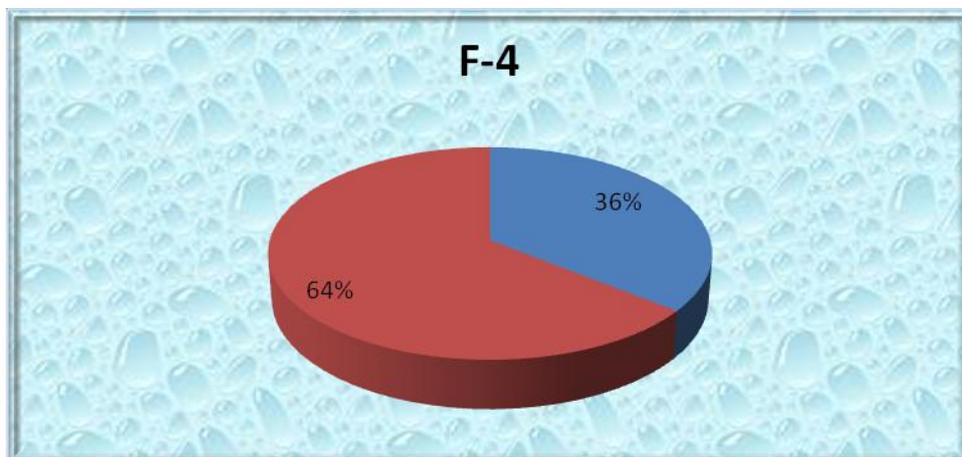
4.2.1.3. Construye una torre de 8 o más cubos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 3 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 8 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 57% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 43% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

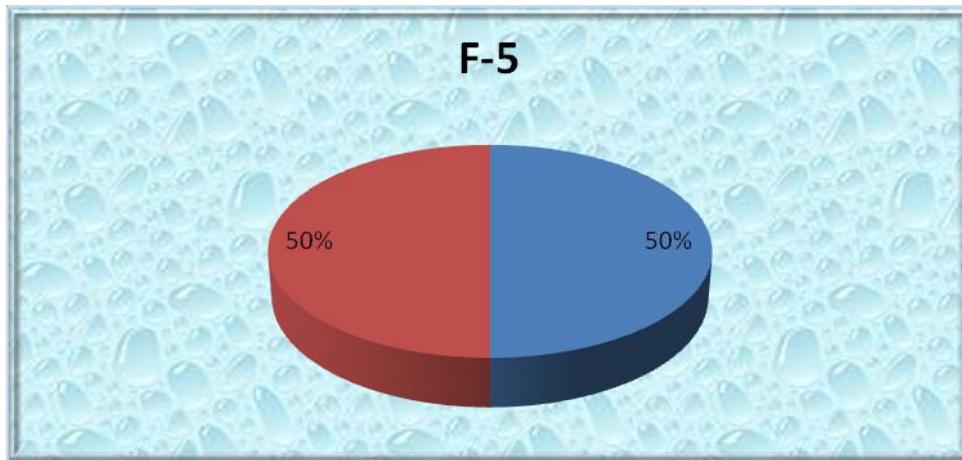
4.2.1.4. Desabotona.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 4 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 9 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 64% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 36% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

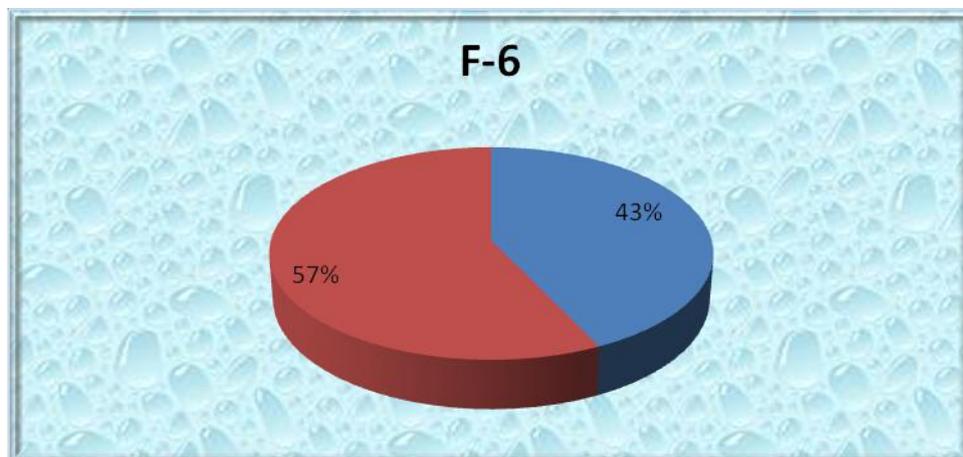
4.2.1.5. Abotona.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 5 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

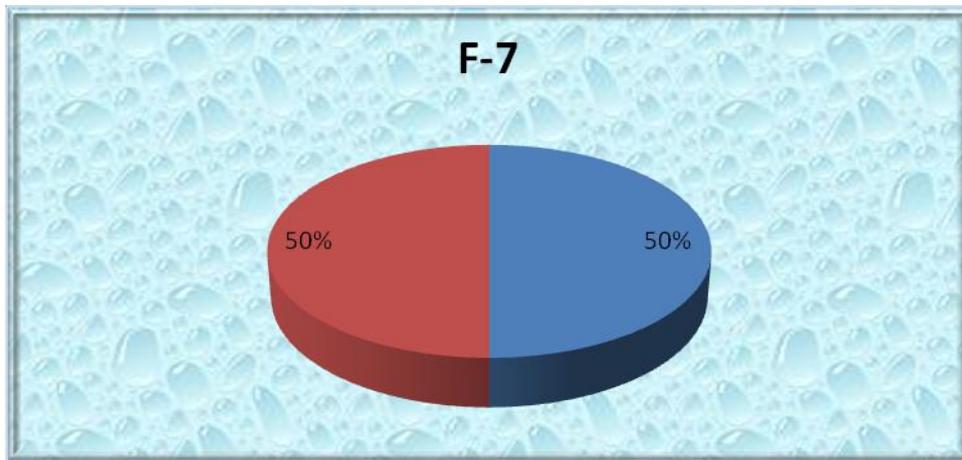
4.2.1.6. Enhebra una aguja.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 6 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 8 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 57% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 43% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

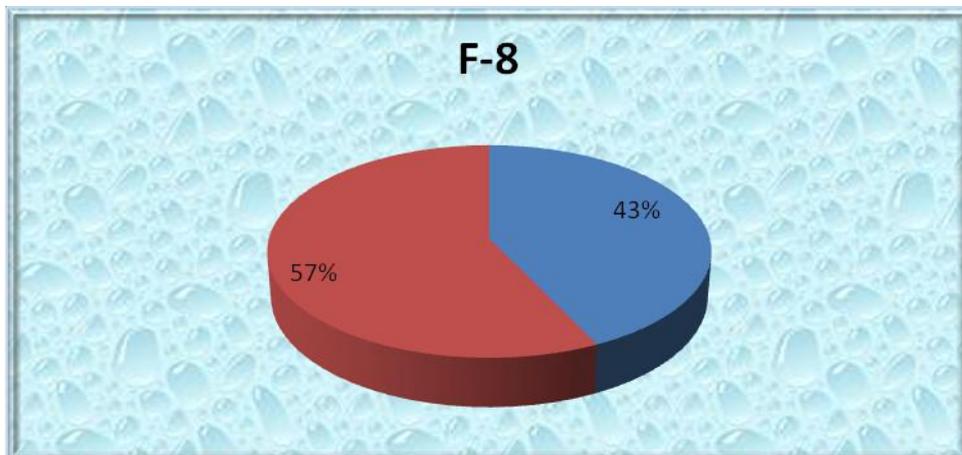
4.2.1.7. Desata cordones.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 7 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

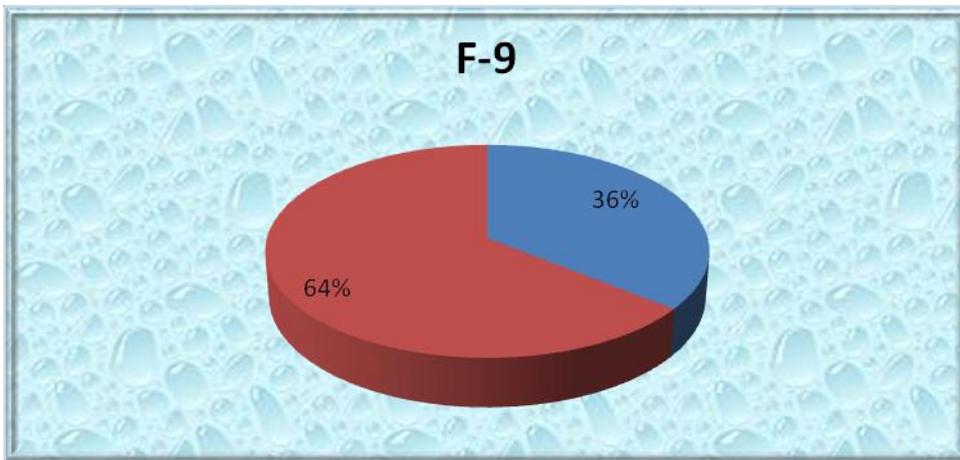
4.2.1.8. Copia una línea recta.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 8 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 8 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 57% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 43% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

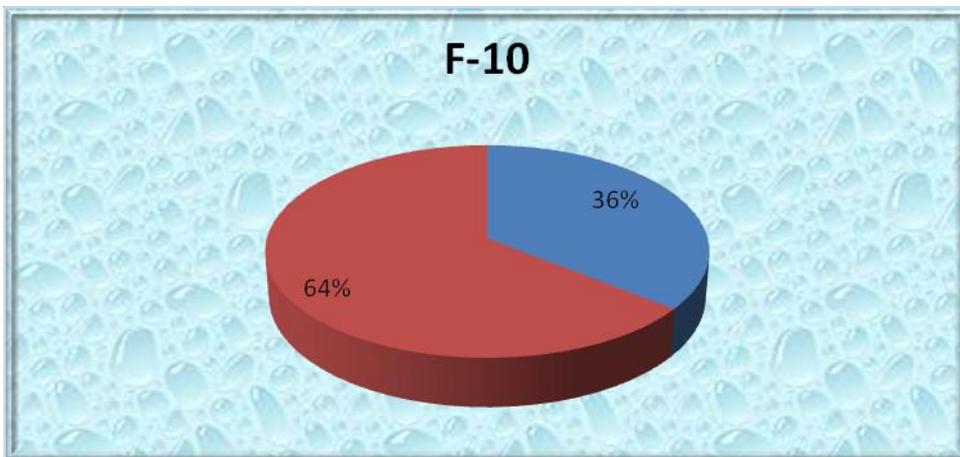
4.2.1.9. Copia un círculo.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 9 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 9 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 64% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 36% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

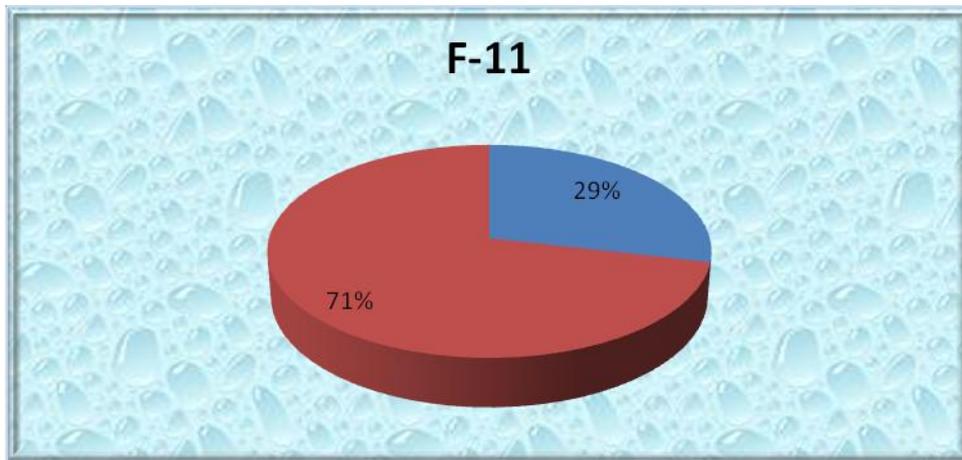
4.2.1.10. Copia una cruz.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 10 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 9 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 64% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 36% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

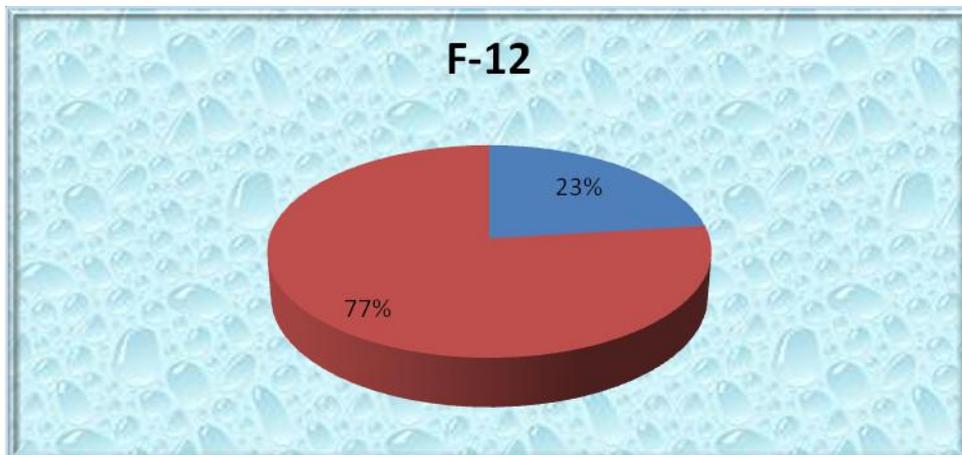
4.2.1.11. Copia un triángulo.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 11 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 10 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 71% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 29% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

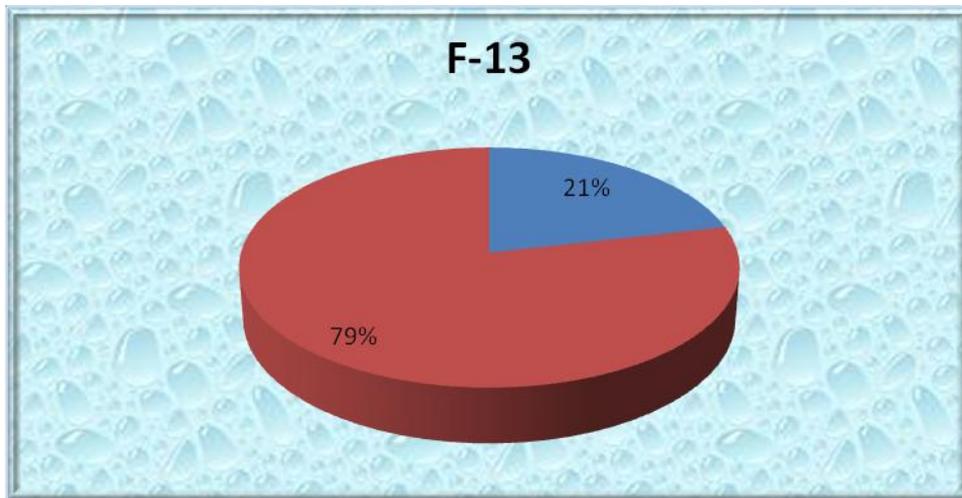
4.2.1.12. Copia un cuadrado.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 12 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 11 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 79% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 21% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

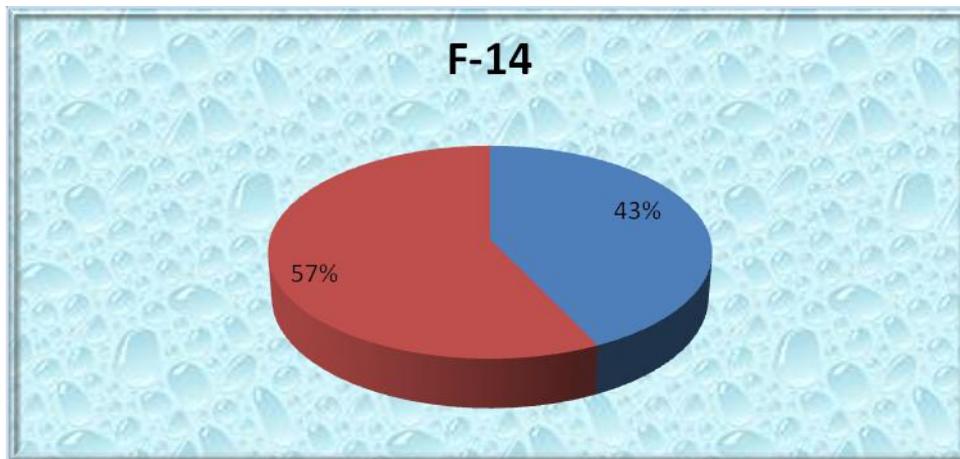
4.2.1.13. Dibuja 9 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 13 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 11 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 79% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 21% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

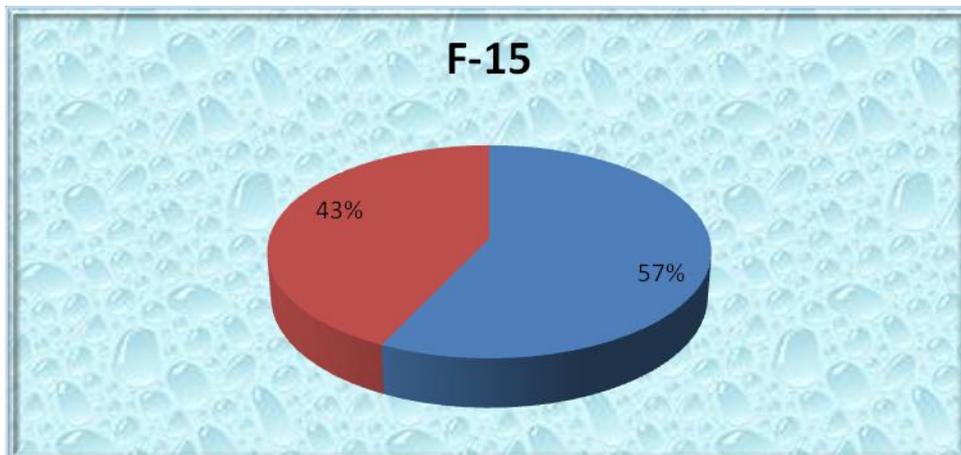
4.2.1.14. Dibuja 6 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 14 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 8 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 57% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 43% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

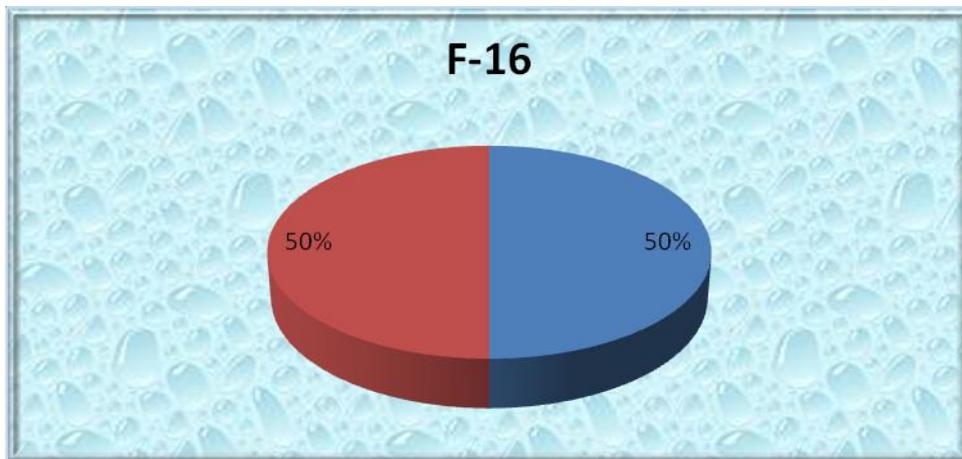
4.2.1.15. Dibuja 3 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 15 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.2.1.16. Ordena por tamaños.

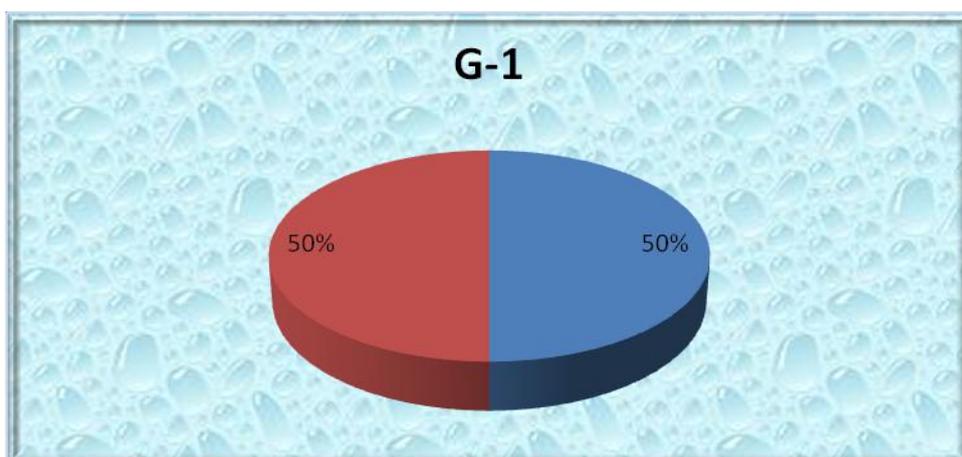


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 16 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.2.2. SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA

4.2.2.1. Salta con los pies juntos en el mismo lugar.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 1 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN

UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

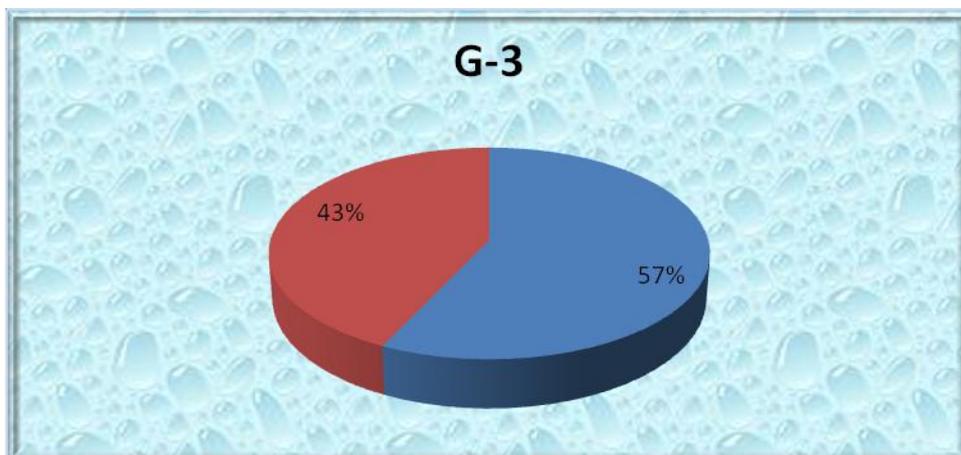
4.2.2.2. Camina 10 pasos llevando un vaso lleno de agua.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 2 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

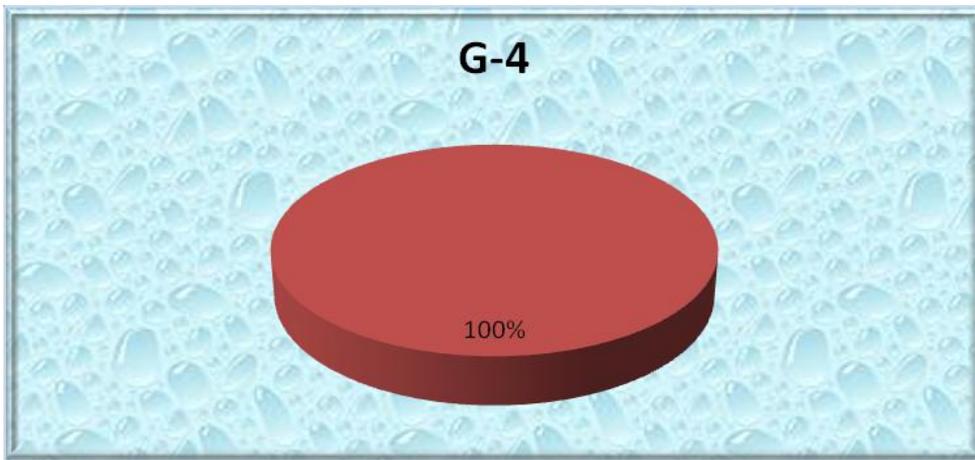
4.2.2.3. Lanza una pelota en una dirección determinada.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 3 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

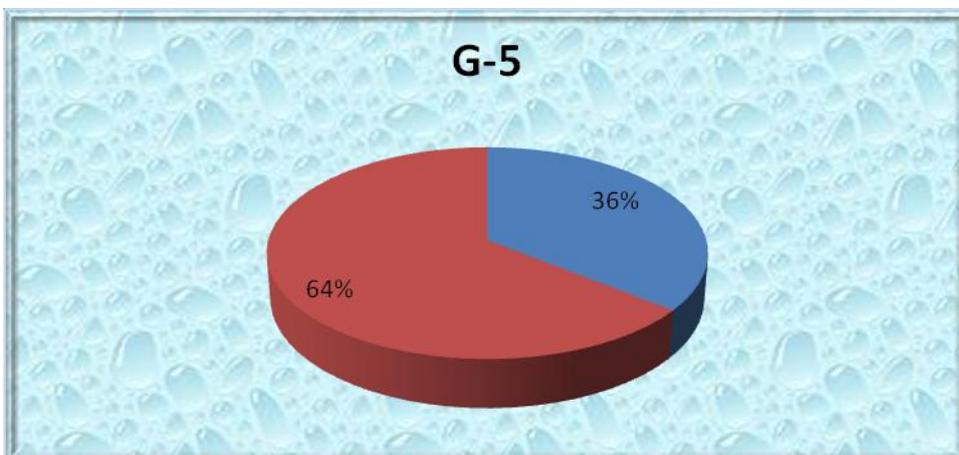
4.2.2.4. Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 4 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA.

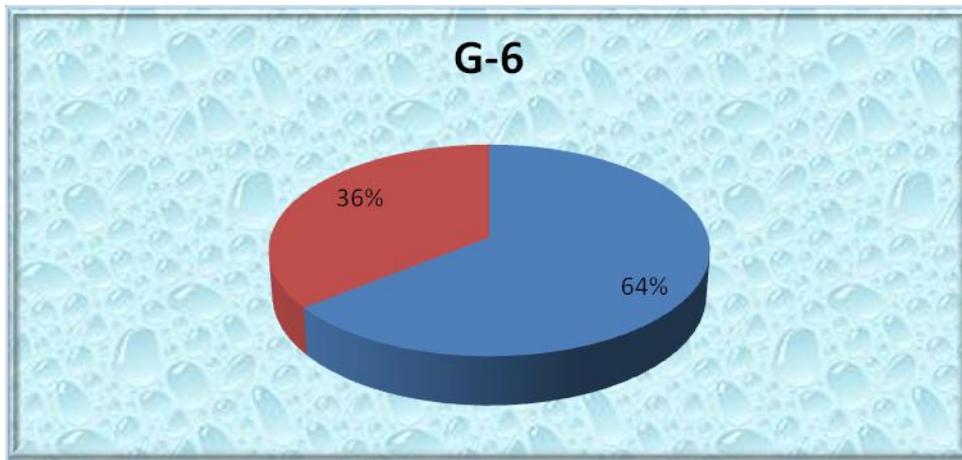
4.2.2.5. Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 5 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 9 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 64% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 36% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

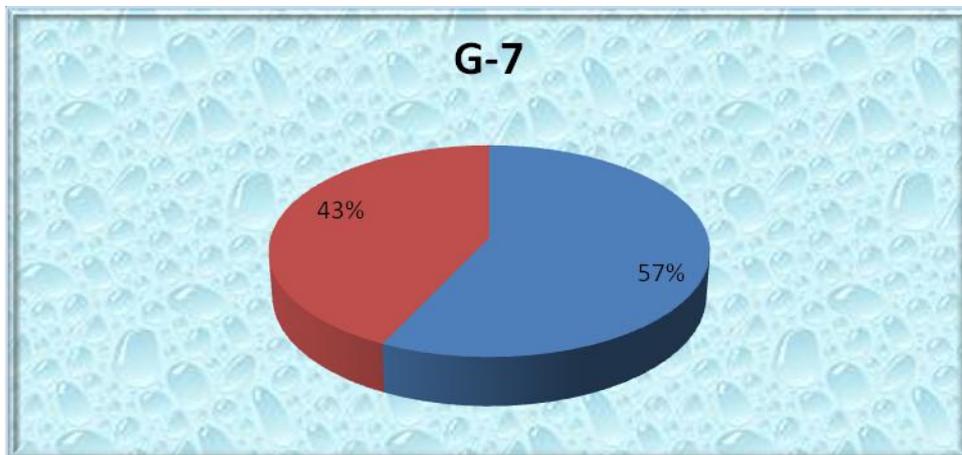
4.2.2.6. Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 6 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 5 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 36% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 64% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

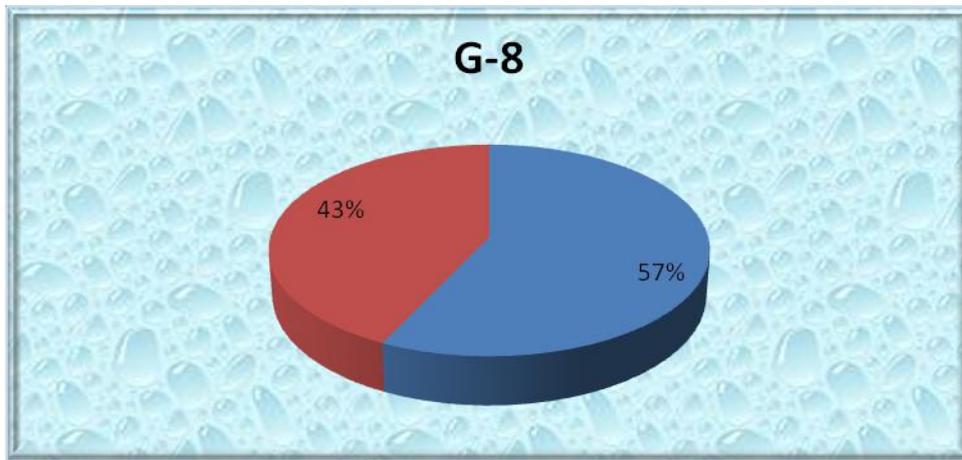
4.2.2.7. Camina en punta de pies 6 o más pasos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 7 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

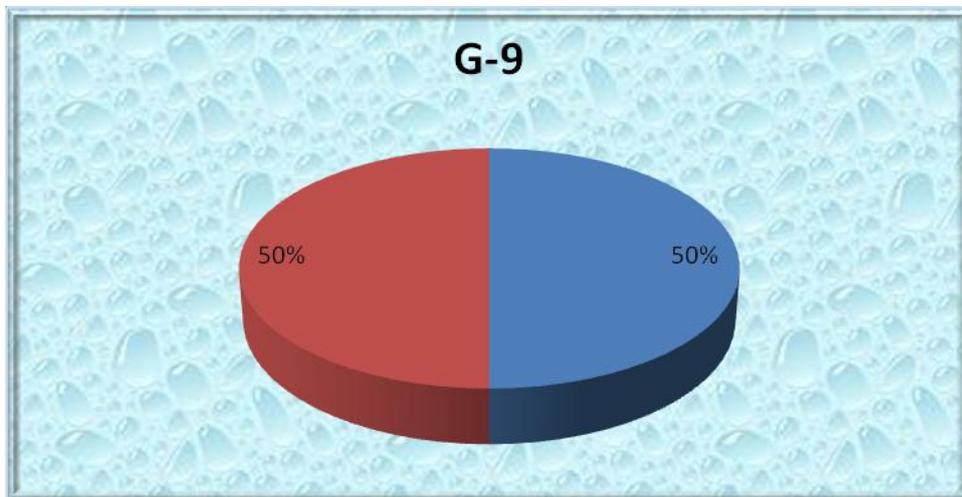
4.2.2.8. Salta 20 cm con los pies juntos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 8 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

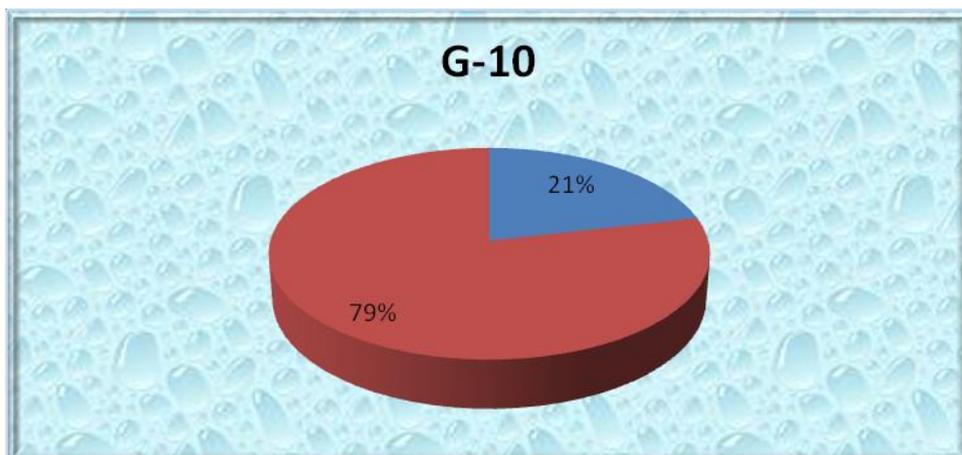
4.2.2.9. Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 9 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.2.2.10. Coge una pelota.

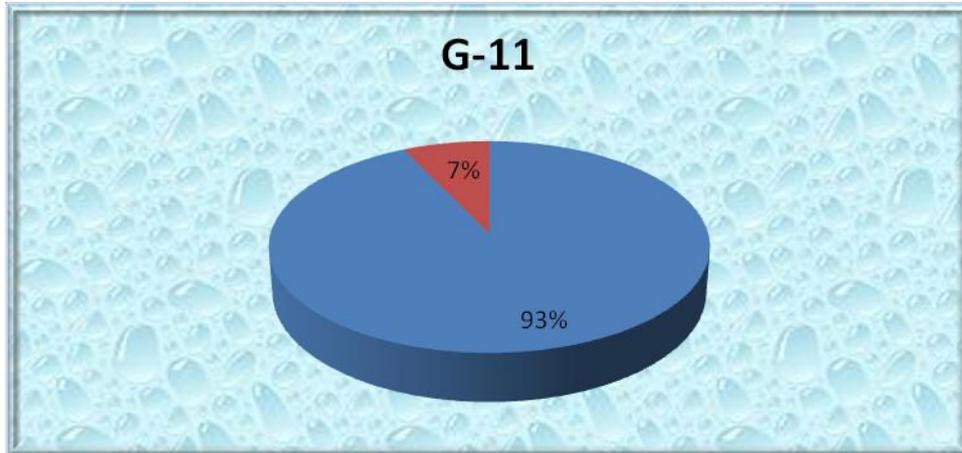


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 10 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 11 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 79% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 21%

RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

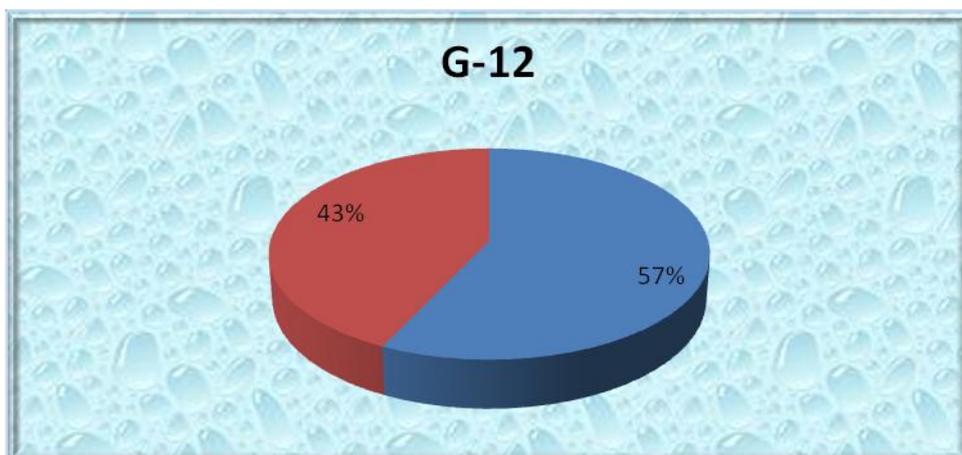
4.2.2.11. Camina hacia adelante topando talón y punta.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 11 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 11 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.2.2.12. Camina hacia atrás topando punta y talón.



ANÁLISIS:

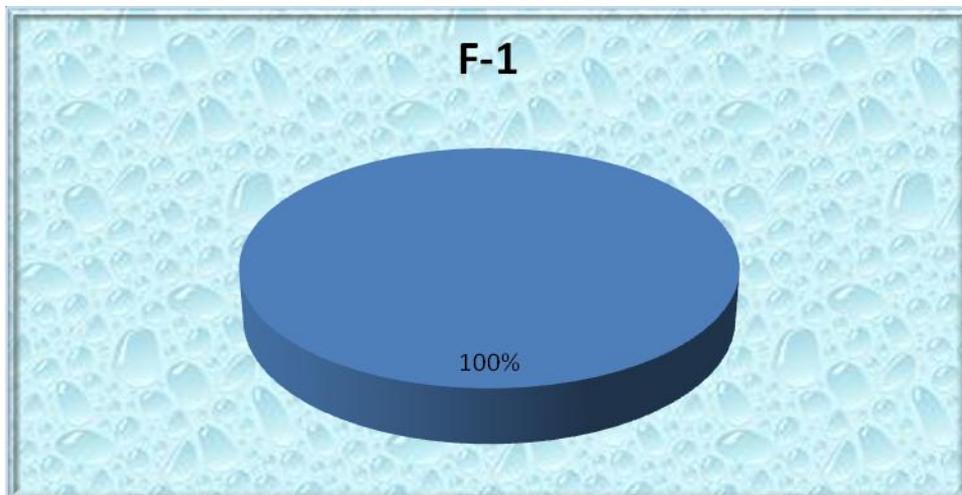
EN LA PREGUNTA 12 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN

UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE RESULTADOS POST-TEST DE TEPSI.

4.3.1. SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA

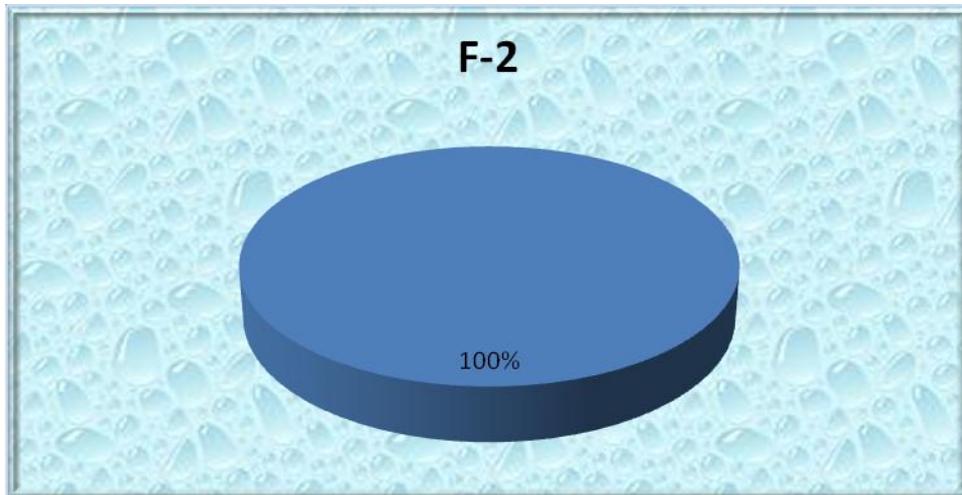
4.3.1.1. Traslada agua de un vaso a otro sin derramar.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 1 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

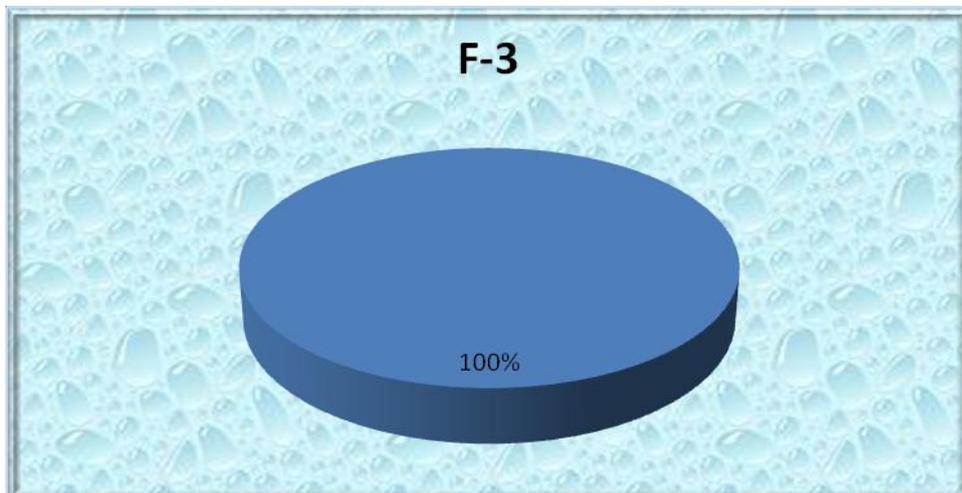
4.3.1.2. Construye un puente con tres cubos con modelo presente.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 2 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

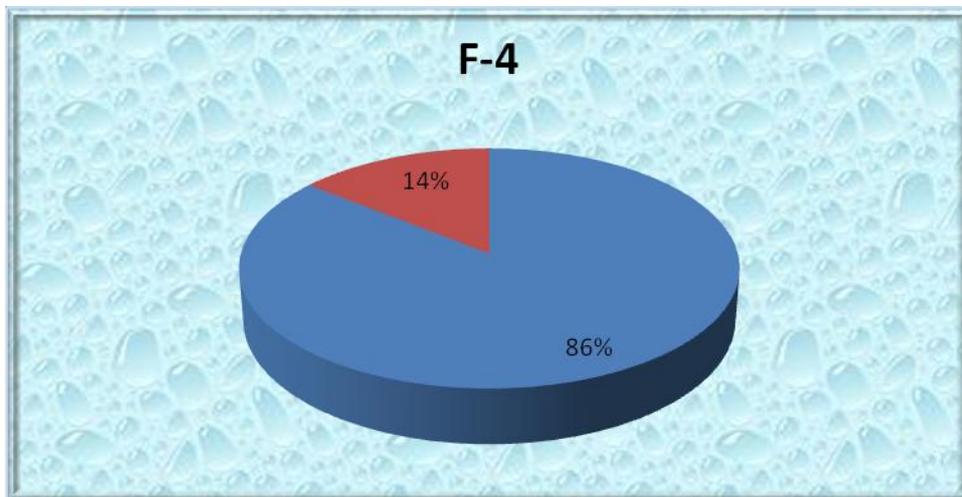
4.3.1.3. Construye una torre de 8 o más cubos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 2 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

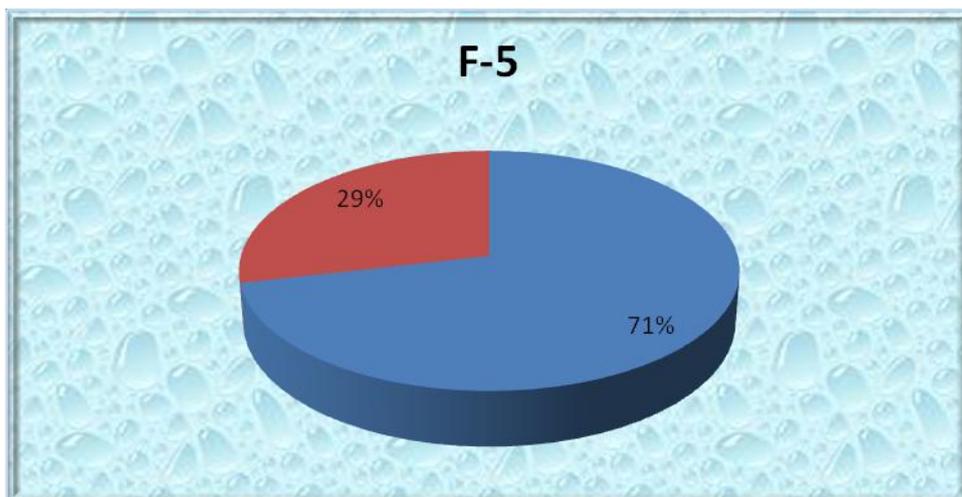
4.3.1.4. Desabotona.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 4 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 2 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 14% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 86% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.1.5. Abotona.

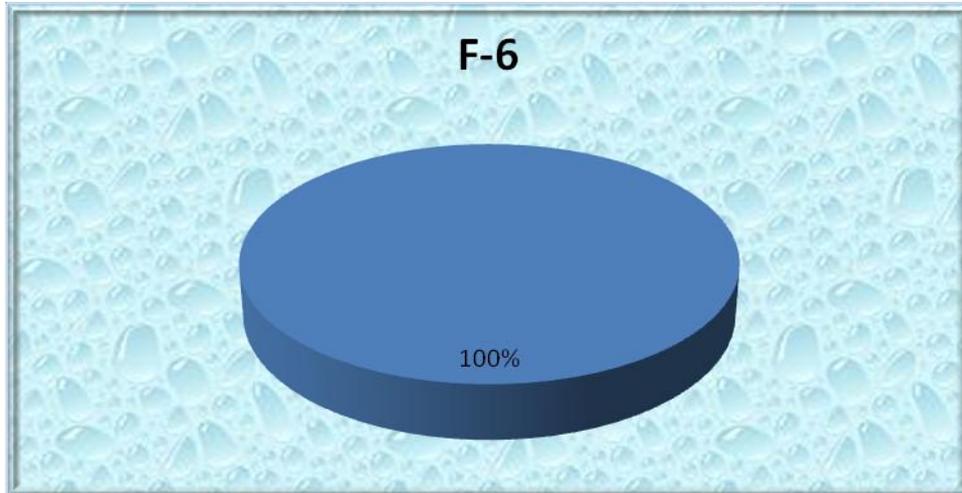


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 5 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 4 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 29% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 71% RESTANTES

REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

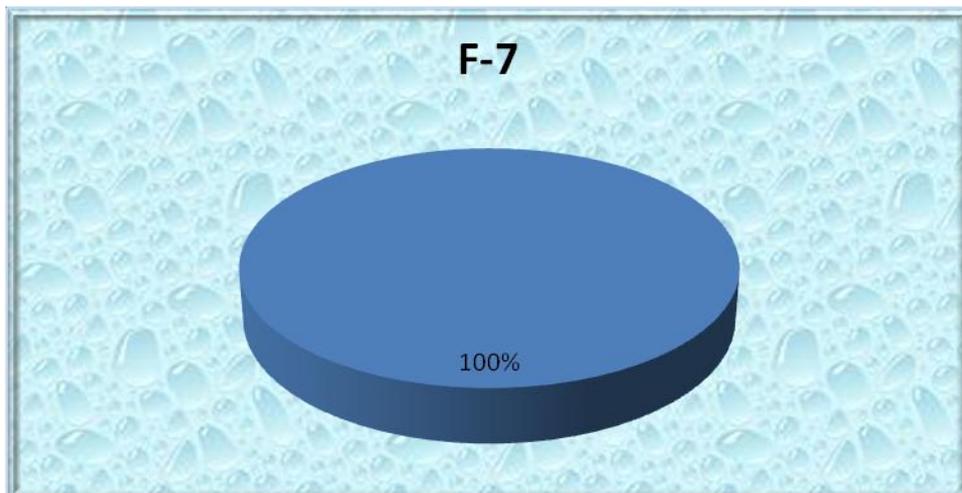
4.3.1.6. Enhebra una aguja.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 6 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.1.7. Desata cordones.

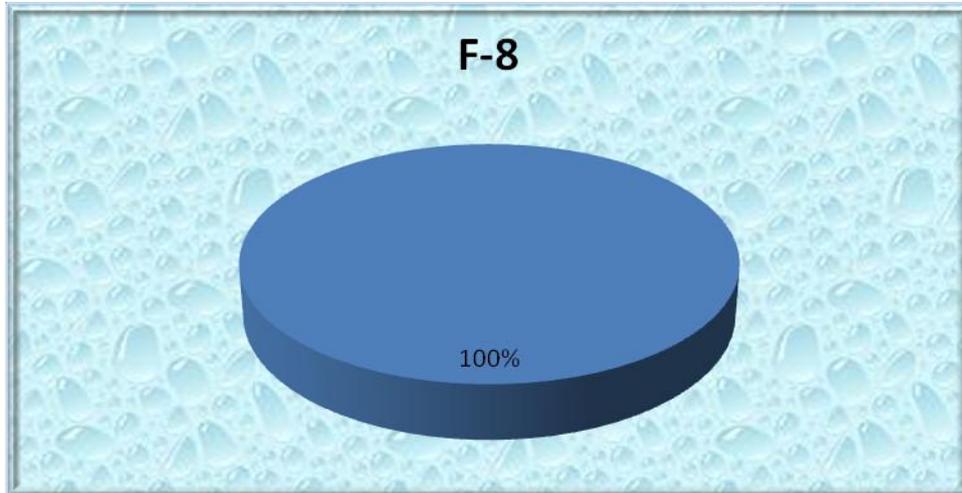


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 7 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL

100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

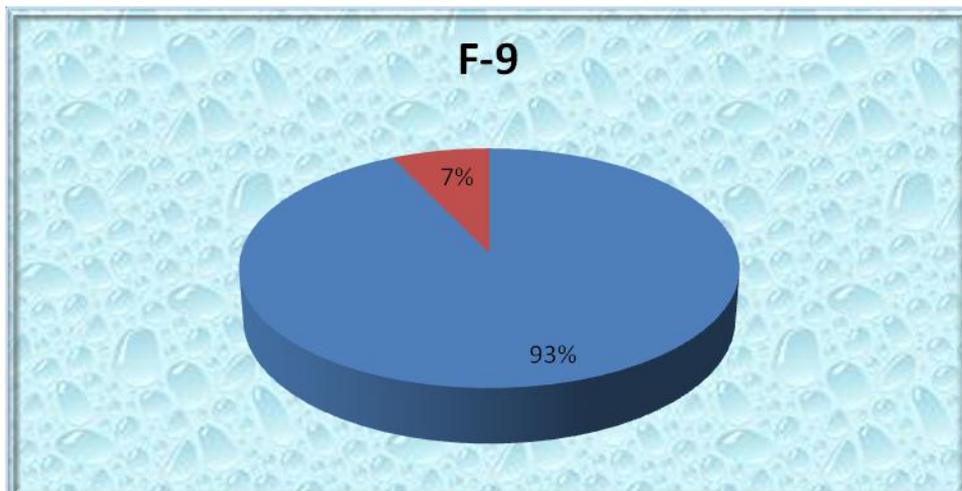
4.3.1.8. Copia una línea recta.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 8 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.1.9. Copia un círculo.

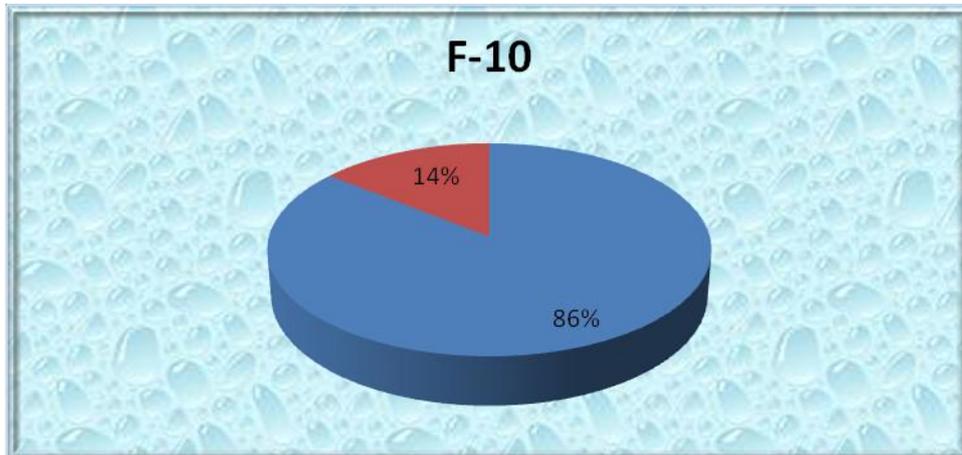


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 9 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 1 NIÑO QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN

UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

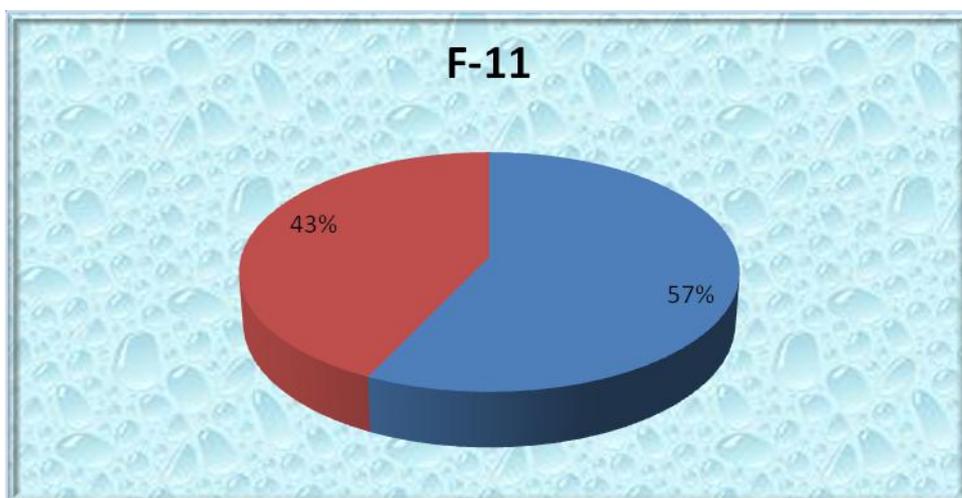
4.3.1.10. Copia una cruz.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 10 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 2 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 14% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 86% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

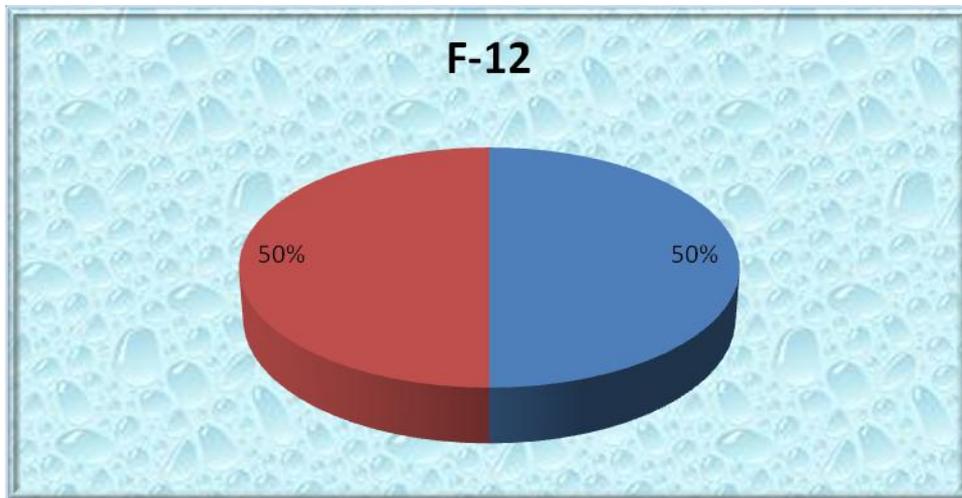
4.3.1.11. Copia un triángulo.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 11 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

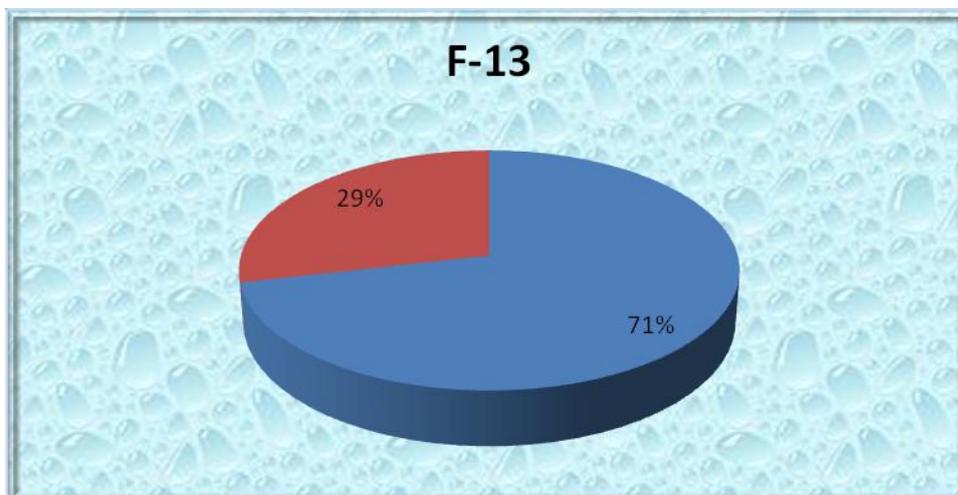
4.3.1.12. Copia un cuadrado.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 12 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 7 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 50% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 50% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

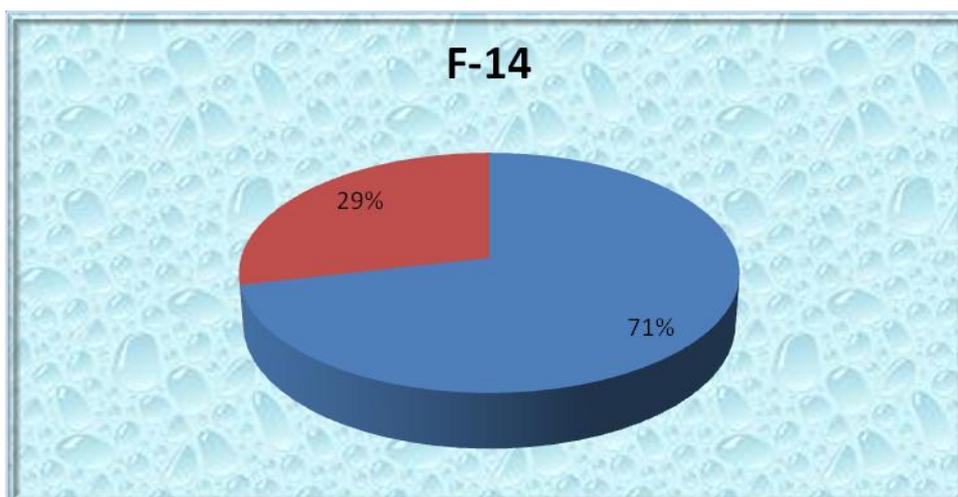
4.3.1.13. Dibuja 9 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 13 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 4 NIÑOS QUE EQUIBALE AL 29% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 71% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.1.14. Dibuja 6 o más partes de una figura humana.

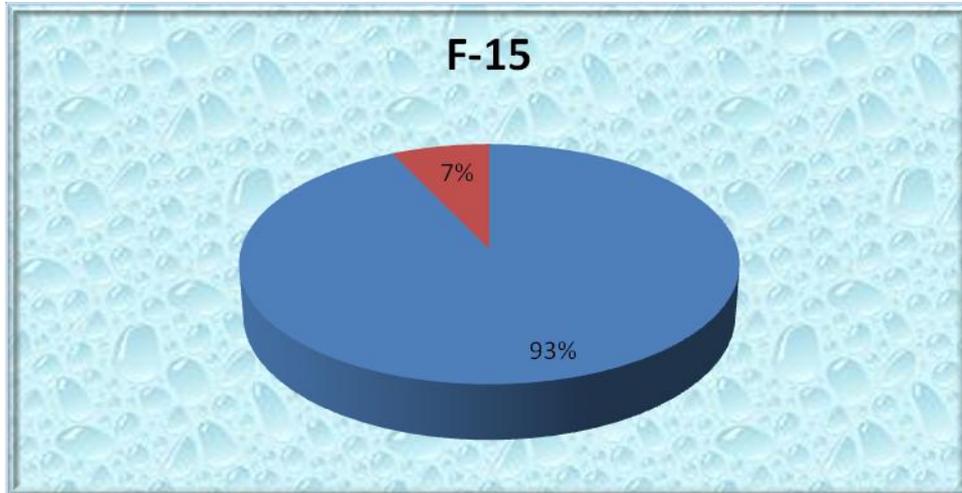


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 14 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 4 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 29% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 71% RESTANTES

REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

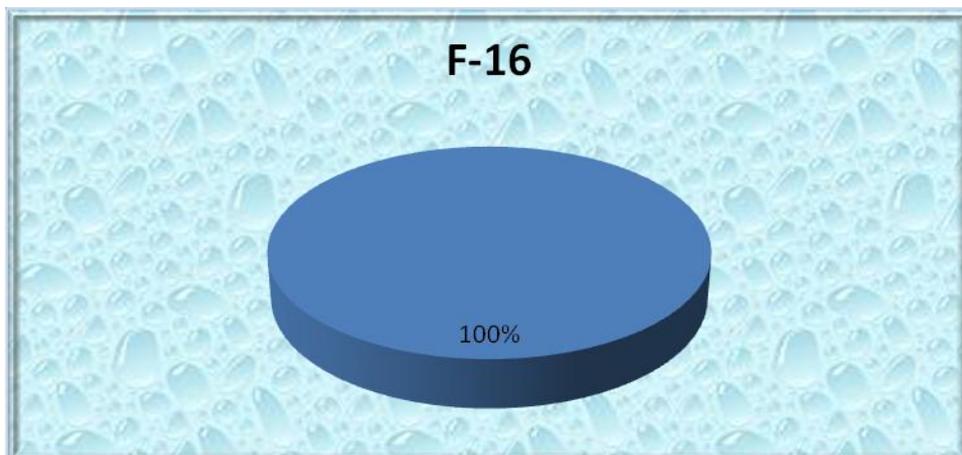
4.3.1.15. Dibuja 3 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 15 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD FINA OBTUVIMOS QUE 1 NIÑO QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.1.16. Ordena por tamaños.



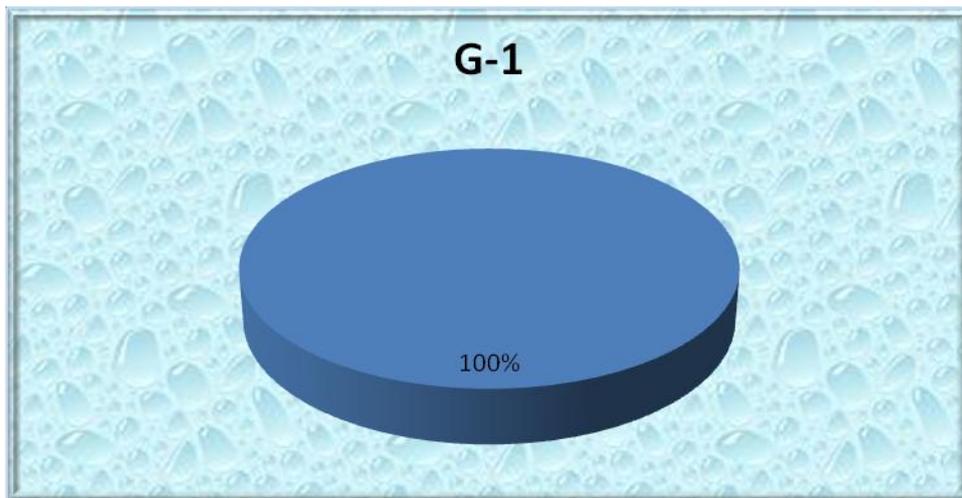
ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 16 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA

OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.2. SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA

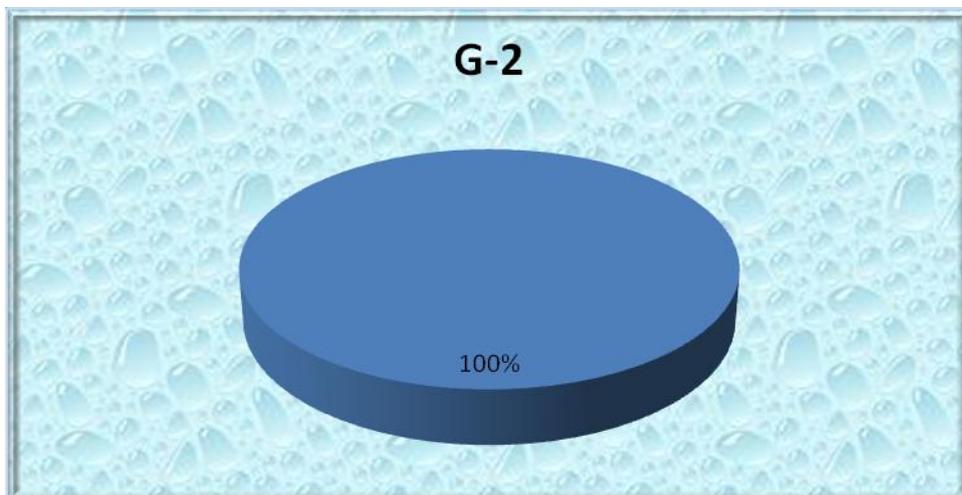
4.3.2.1. Salta con los pies juntos en el mismo lugar.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 1 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

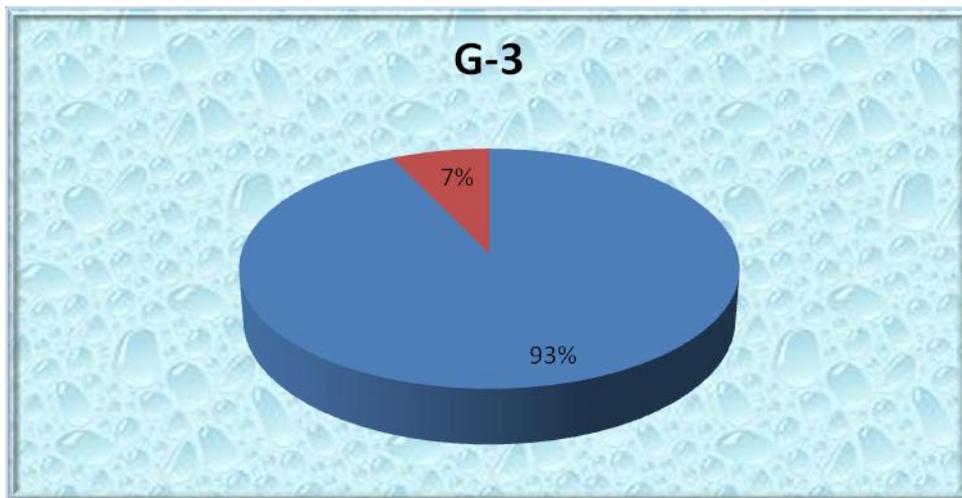
4.3.2.2. Camina 10 pazos llevando un vaso lleno de agua.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 2 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

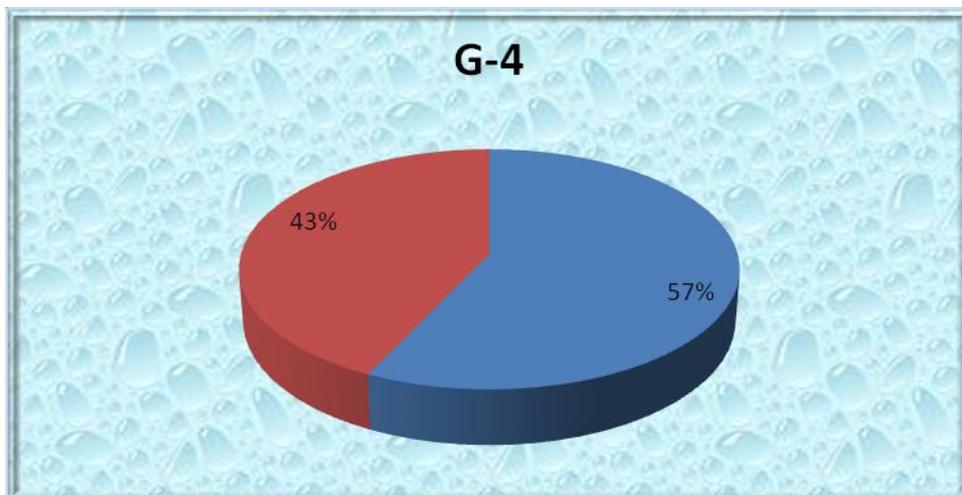
4.3.2.3. Lanza una pelota en una dirección determinada.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 3 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 1 NIÑO QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

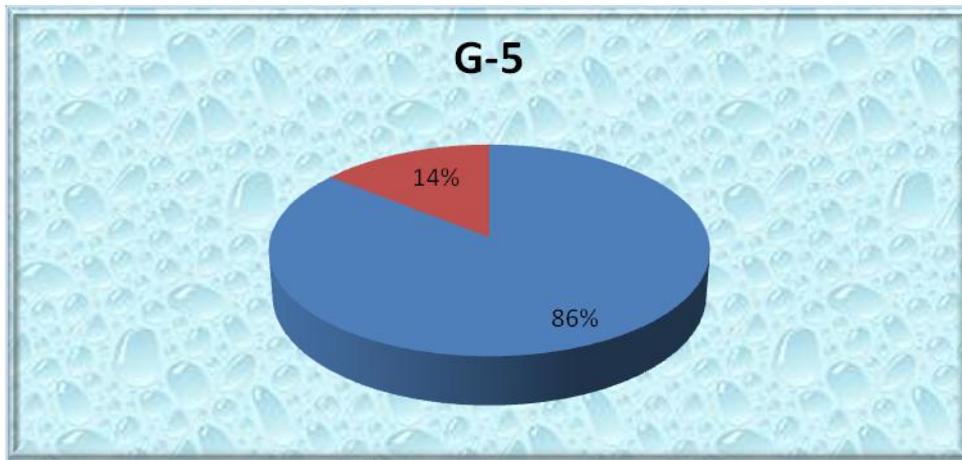
4.3.2.4. Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 4 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 6 NIÑOS QUE EQUIVALE 43% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 57% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

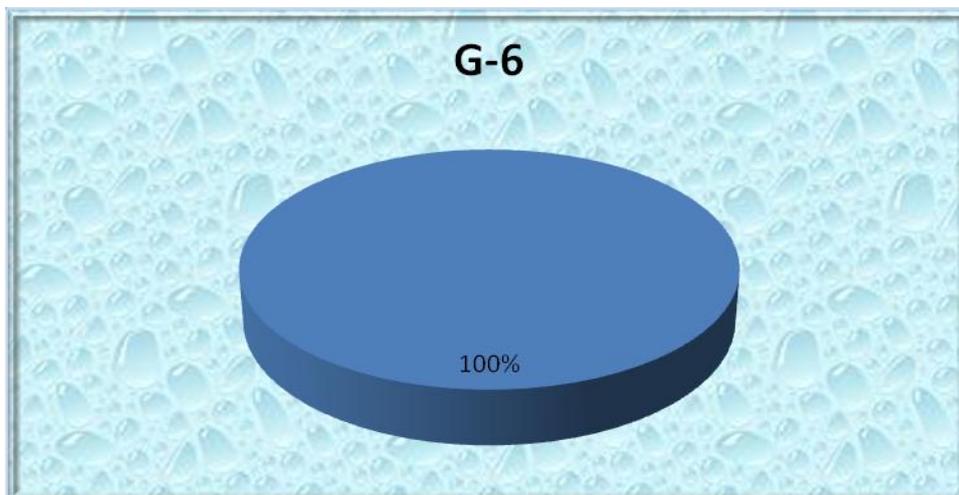
4.3.2.5. Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 5 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 2 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 14% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 86% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

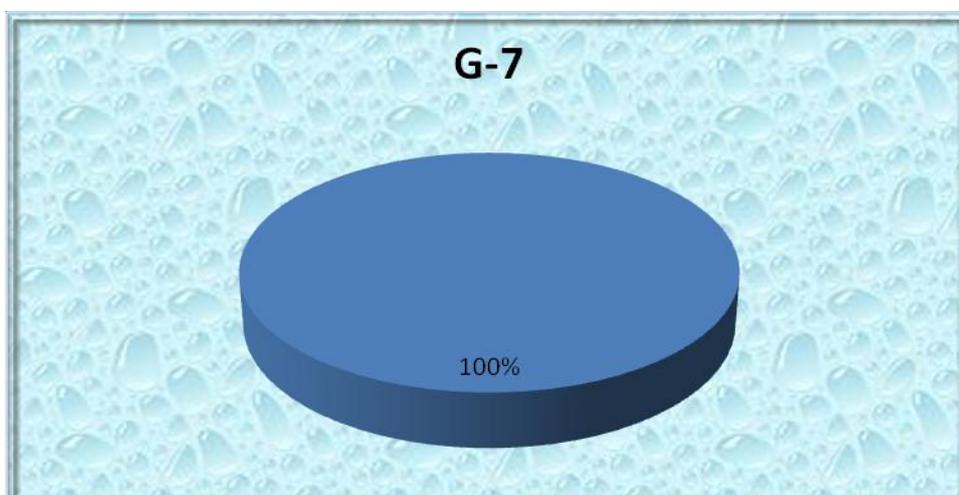
4.3.2.6. Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 6 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

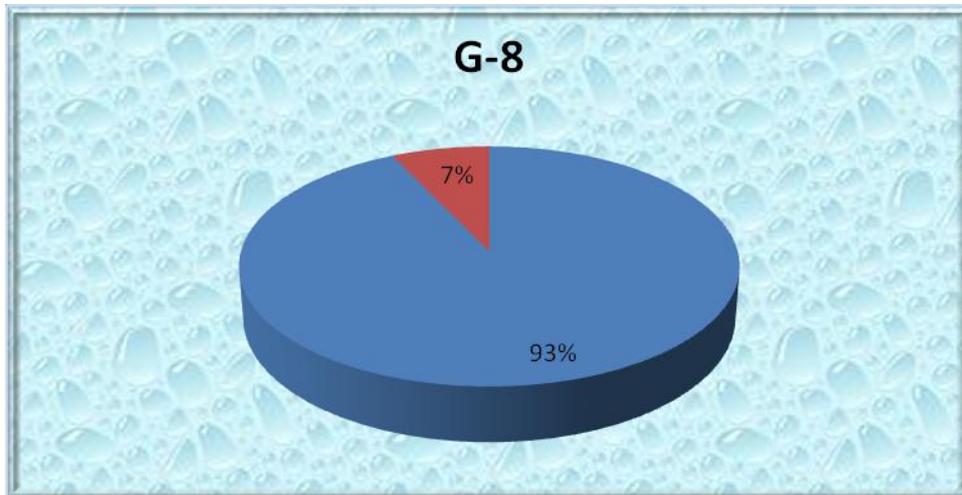
4.3.2.7. Camina en punta de pies 6 o más pasos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 7 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

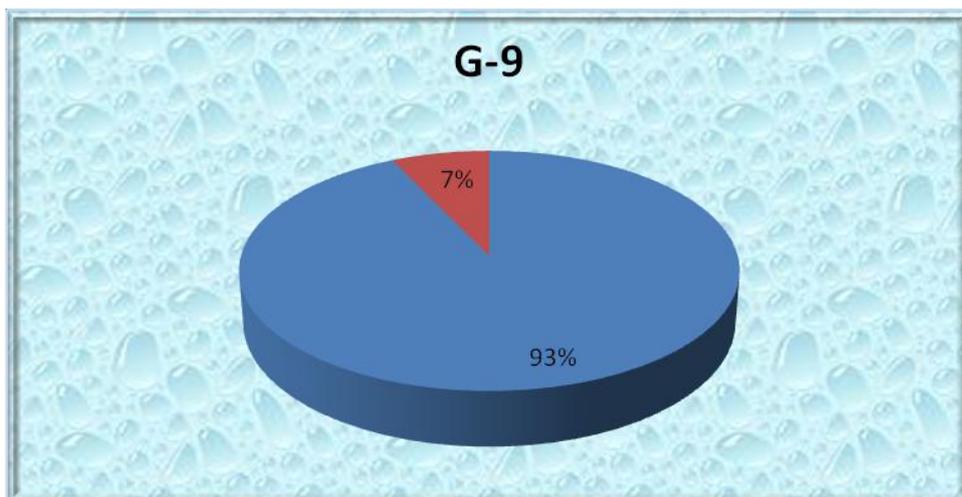
4.3.2.8. Salta 20 cm con los pies juntos.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 8 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 1 NIÑO QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.2.9. Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo.

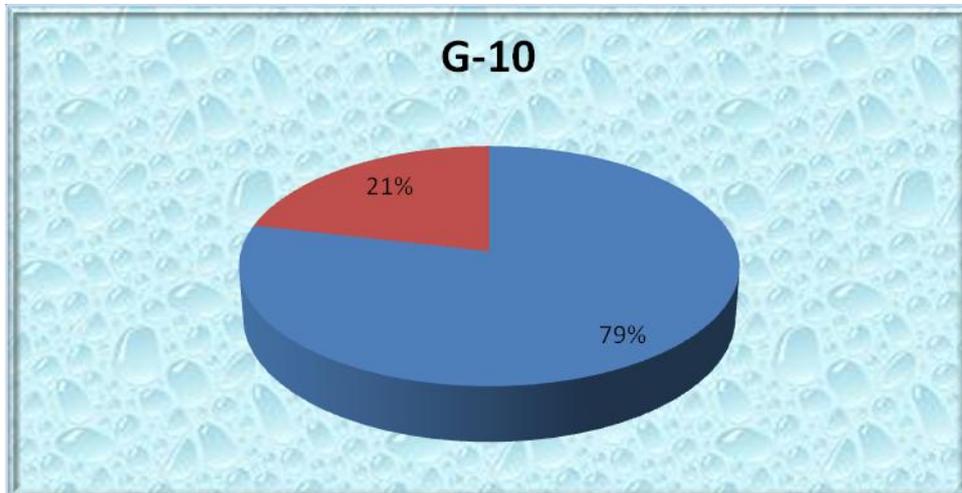


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 9 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 1 NIÑO QUE EQUIVALE AL 7% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 93% RESTANTES

REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

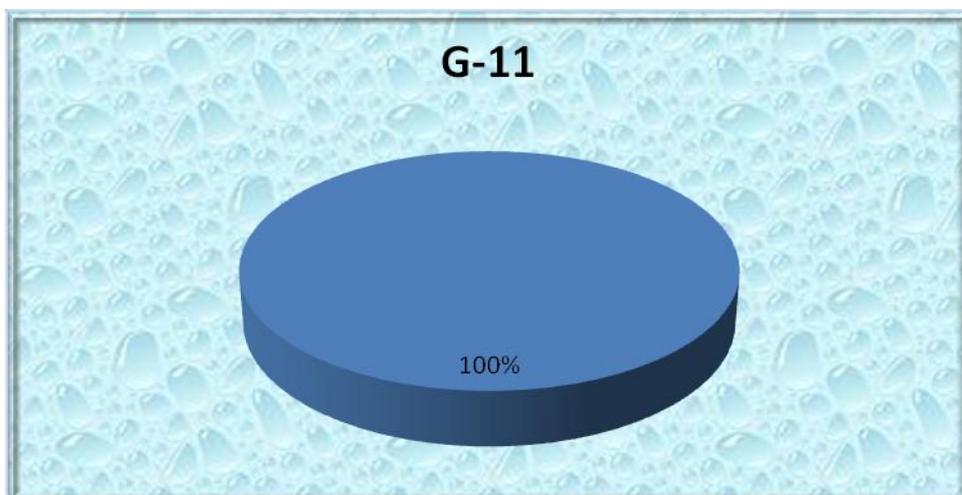
4.3.2.10. Coge una pelota.



ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 10 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 3 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 21% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 79% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.2.11. Camina hacia adelante topando talón y punta.

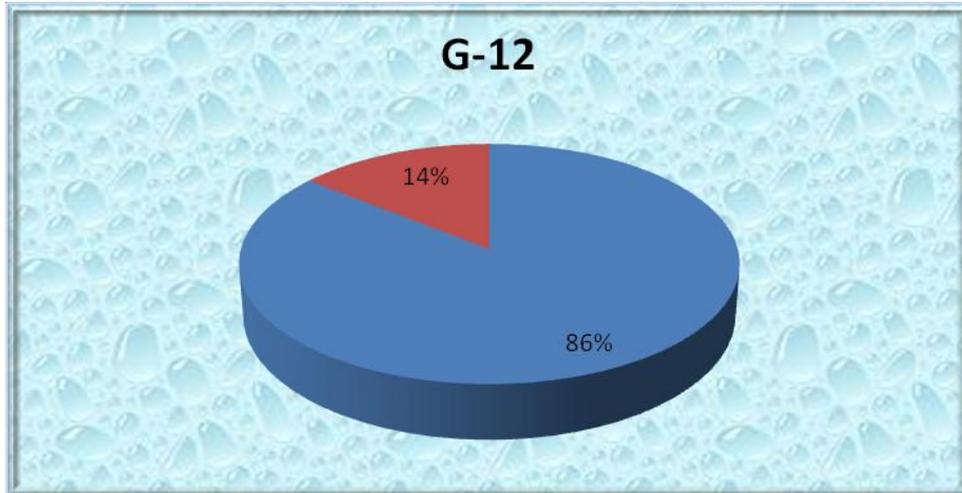


ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 11 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA

OBTUVIMOS QUE LOS 14 NIÑOS EVALUADOS QUE EQUIVALE AL 100% REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.3.2.12. Camina hacia atrás topando punta y talón.



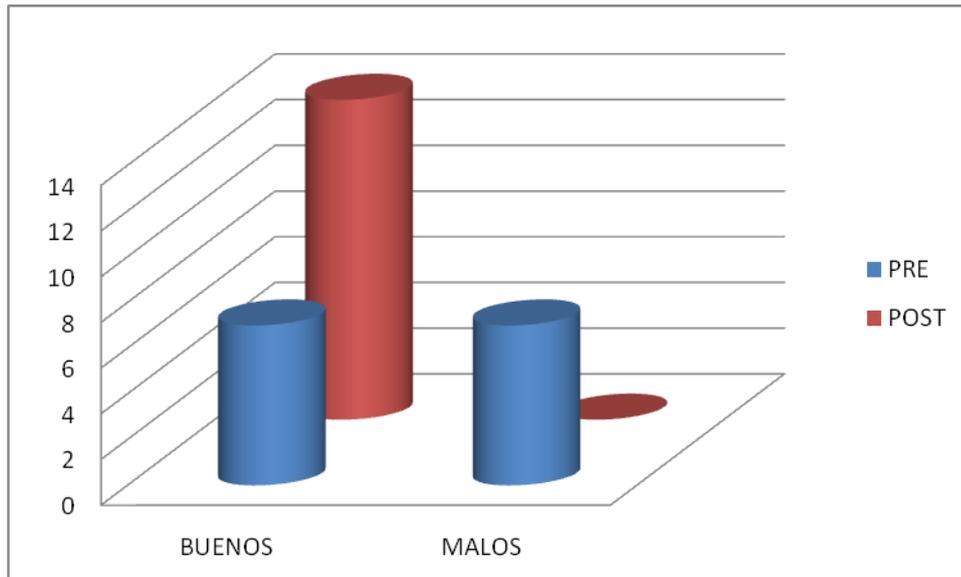
ANÁLISIS:

EN LA PREGUNTA 12 DEL SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA OBTUVIMOS QUE 2 NIÑOS QUE EQUIVALE AL 14% REPRESENTAN UNA CALIFICACION NEGATIVA, Y EL 86% RESTANTES REPRESENTAN UNA CALIFICACION POSITIVA.

4.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PRE Y POST TEST DE TEPSI.

4.4.1. SUB TEST DE MOTRICIDAD FINA

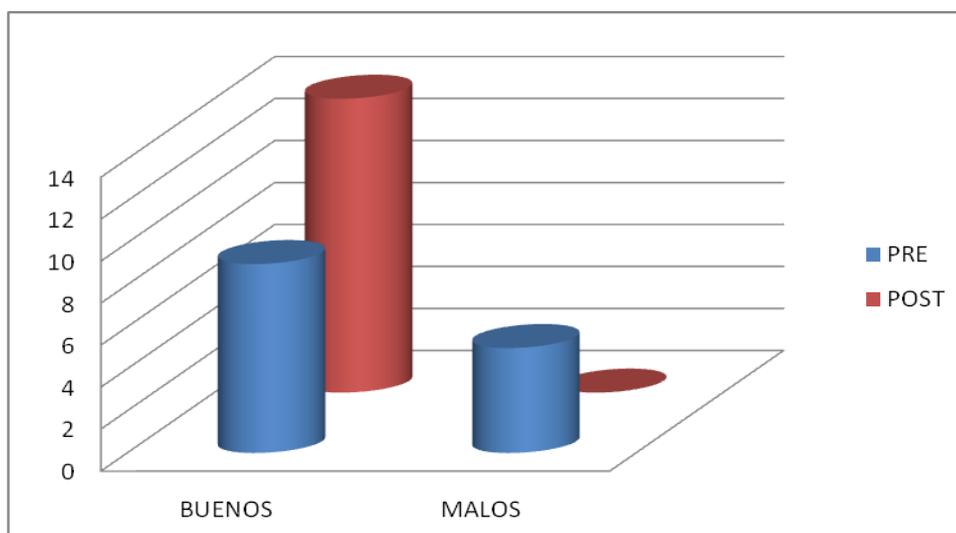
4.4.1.1. Traslada agua de un vaso a otro sin derramar.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 1 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

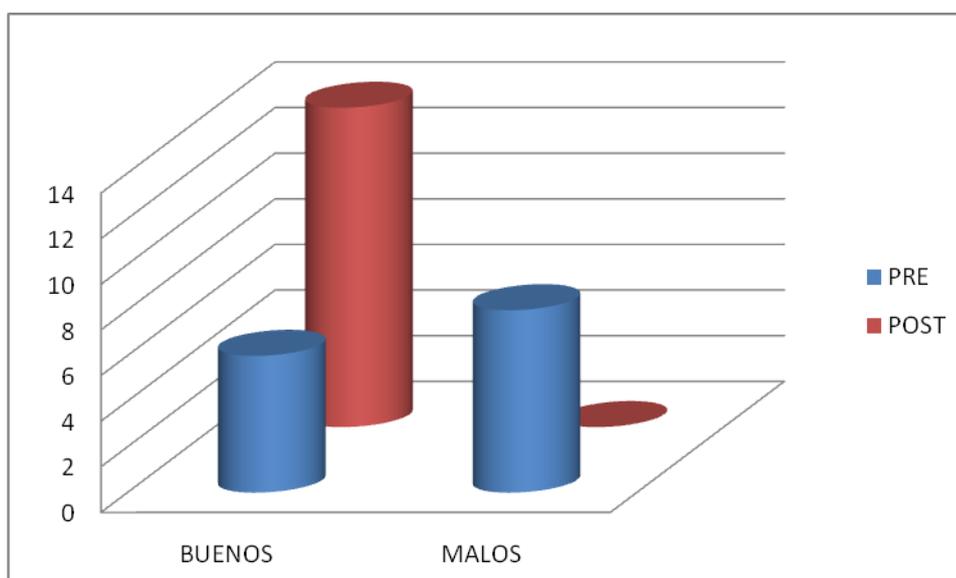
4.4.1.2. Construye un puente con tres cubos con modelo presente.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 2 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 5 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.1.3. Construye una torre de 8 o más cubos.

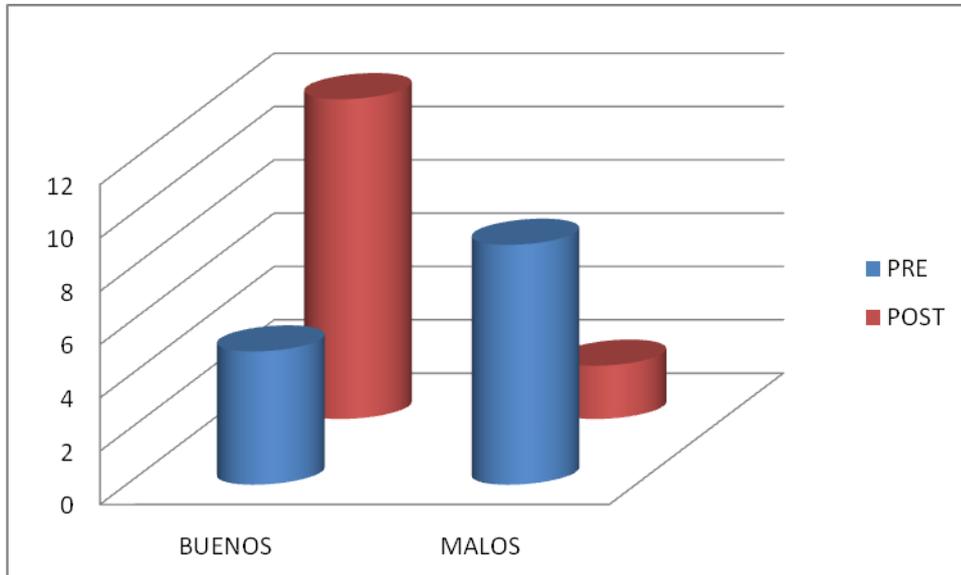


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 3 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS

INCREMENTARON SU NIVEL.

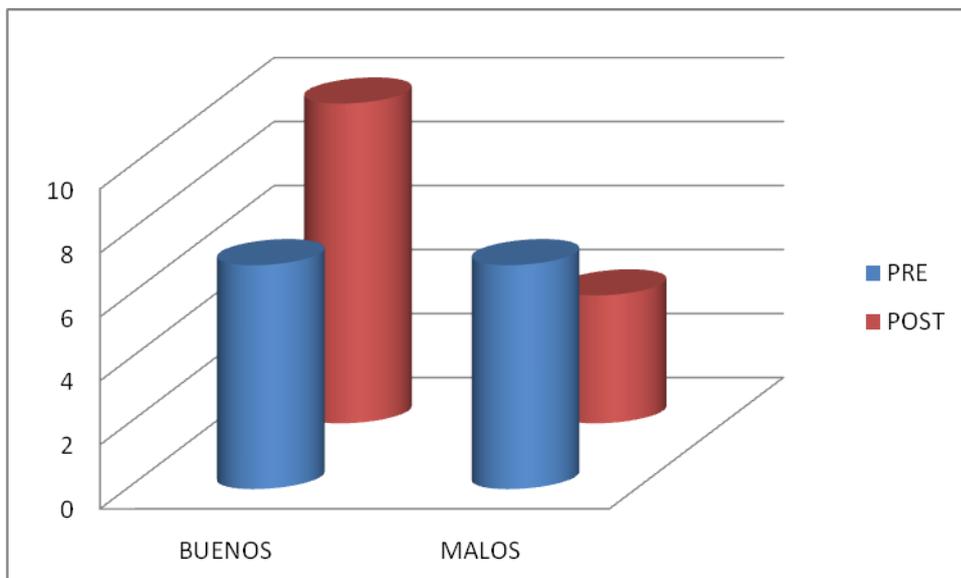
4.4.1.4. Desabotona.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 4 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

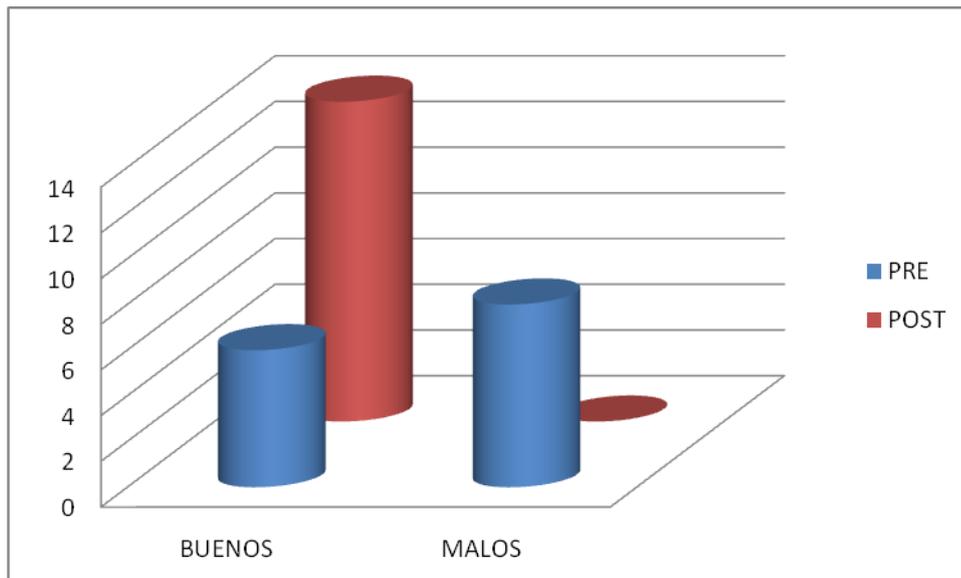
4.4.1.5. Abotona.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 5 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 3 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

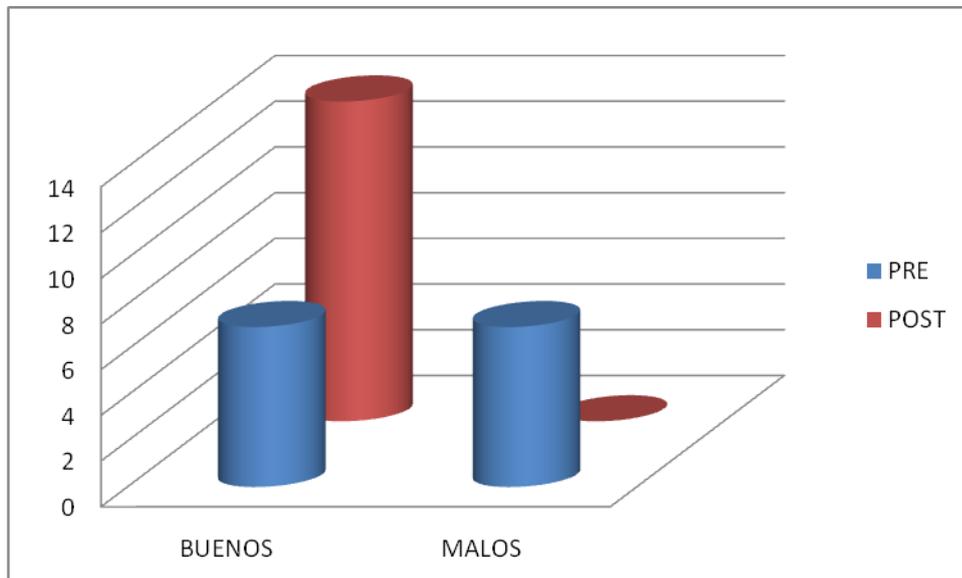
4.4.1.6. Enhebra una aguja.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 6 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

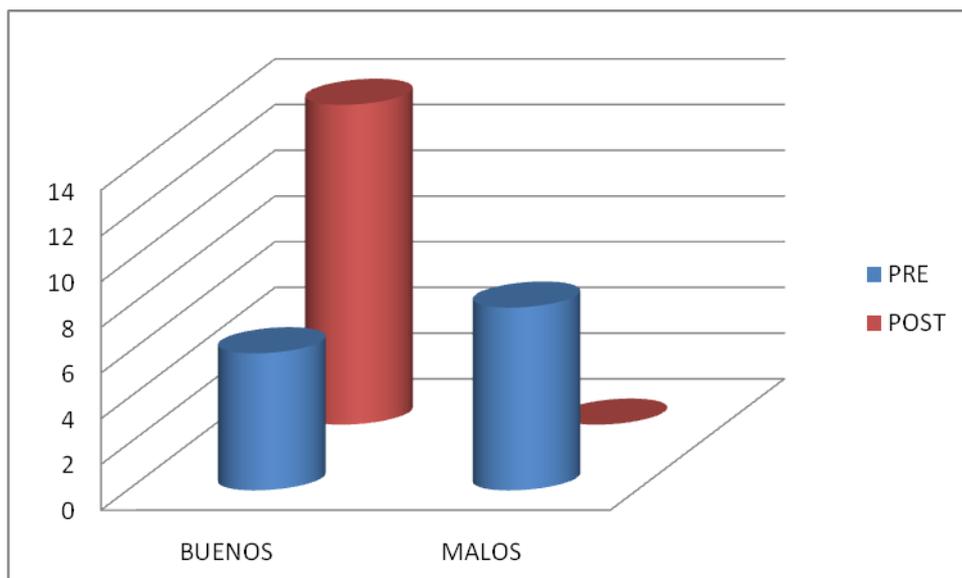
4.4.1.7. Desata cordones.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 7 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.1.8. Copia una línea recta.

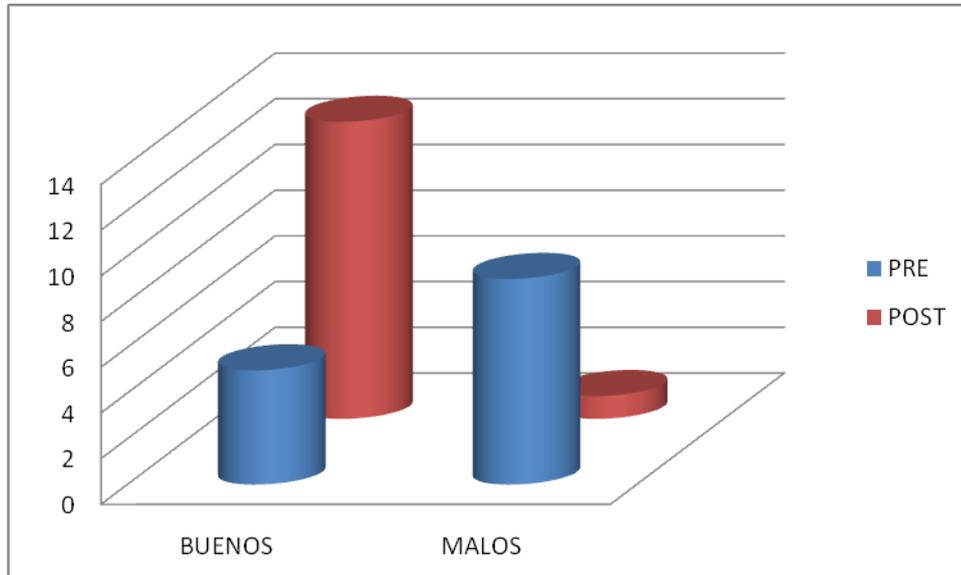


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 8 DEL PRE Y POST TEST DE

LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

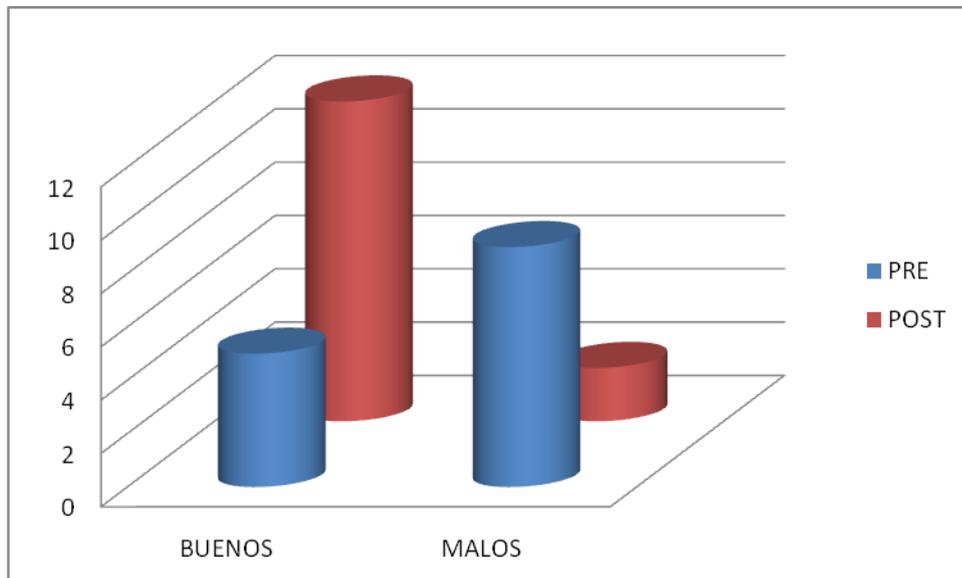
4.4.1.9. Copia un círculo.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 9 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

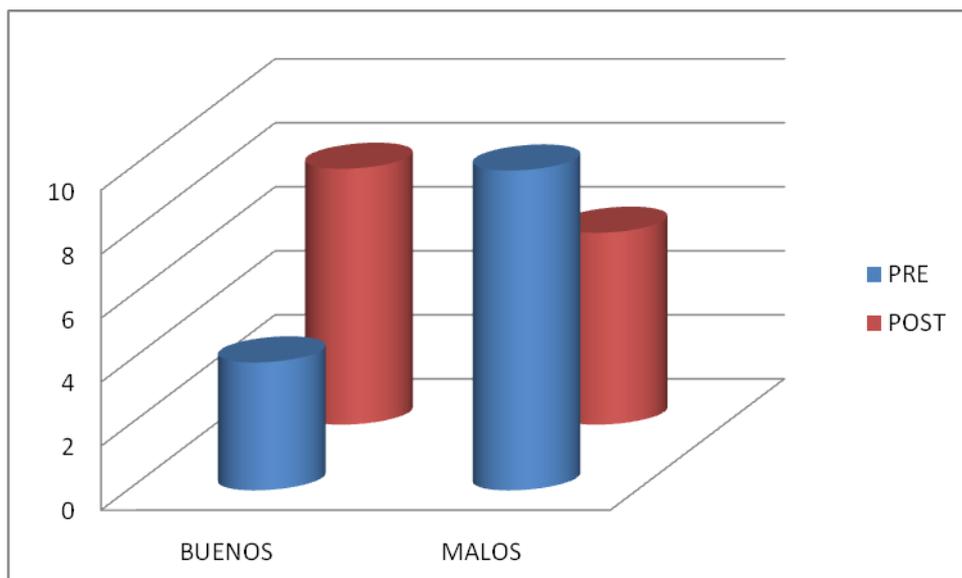
4.4.1.10. Copia una cruz.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 10 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.1.11. Copia un triángulo.

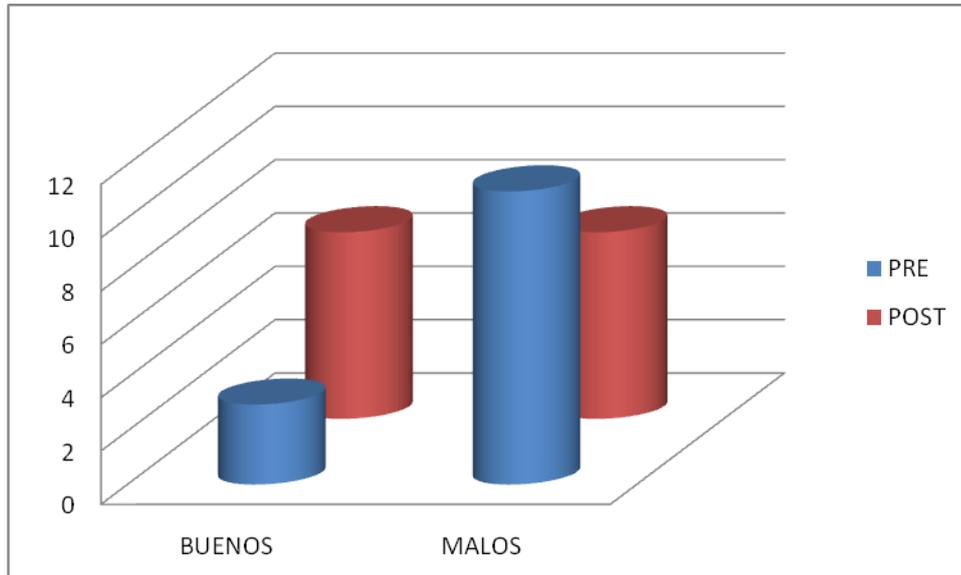


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 11 DEL PRE Y POST TEST

DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 4 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

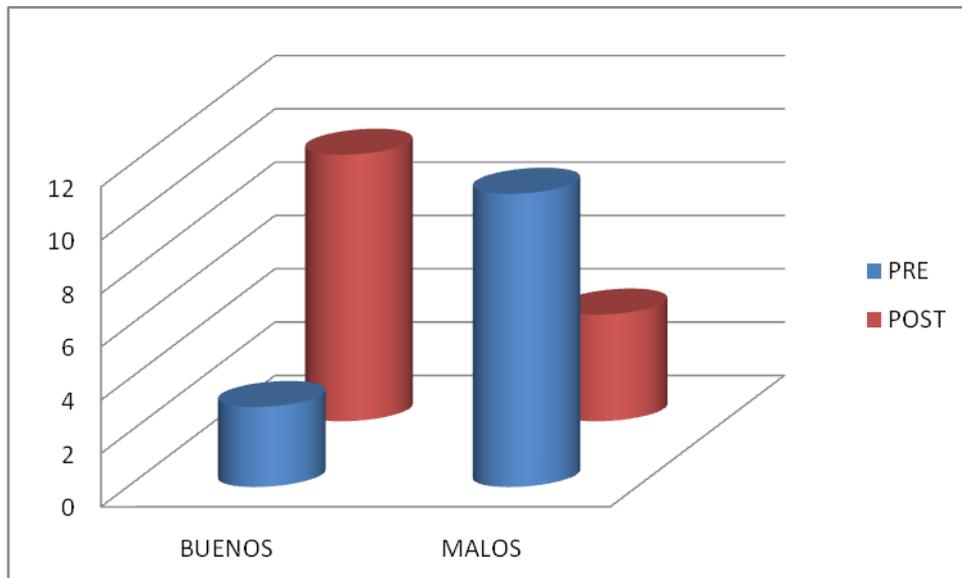
4.4.1.12. Copia un cuadrado.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 12 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 4 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

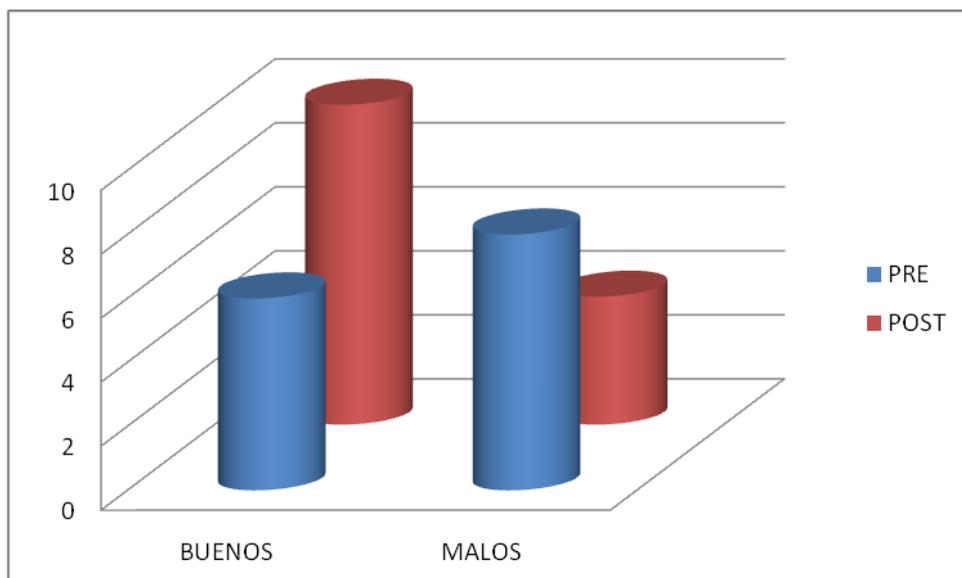
4.4.1.13. Dibuja 9 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 13 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.1.14. Dibuja 6 o más partes de una figura humana.

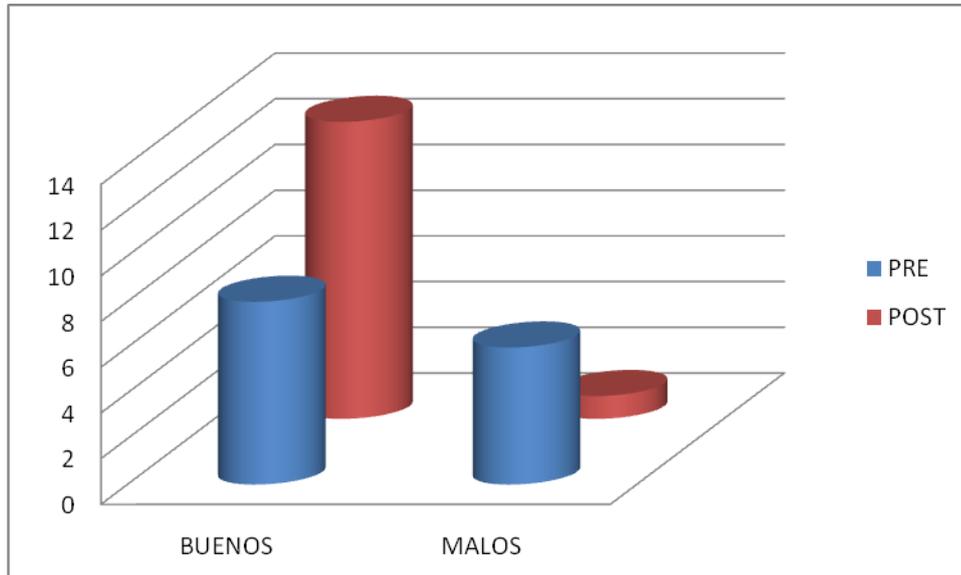


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 14 DEL PRE Y POST TEST

DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 4 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

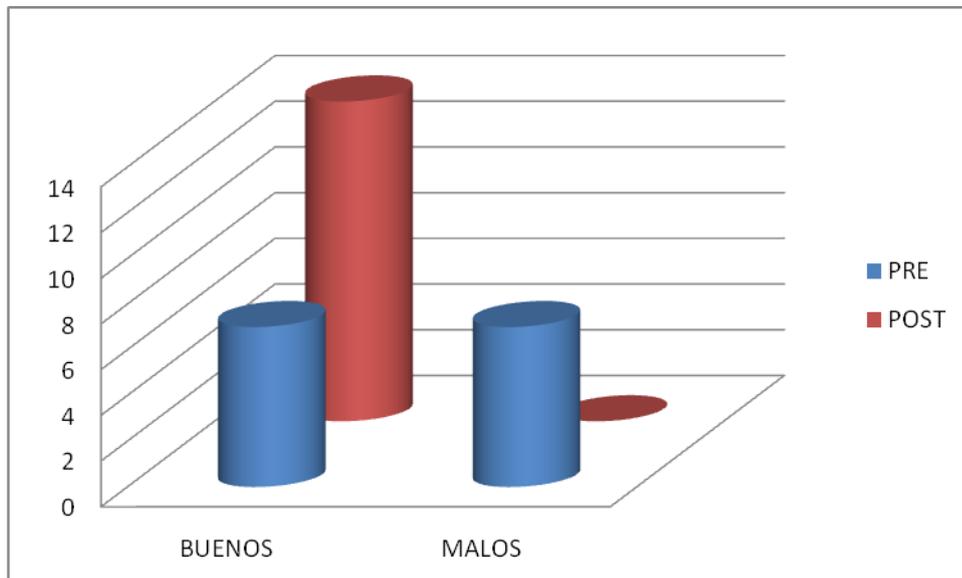
4.4.1.15. Dibuja 3 o más partes de una figura humana.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 15 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 5 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.1.16. Ordena por tamaños.

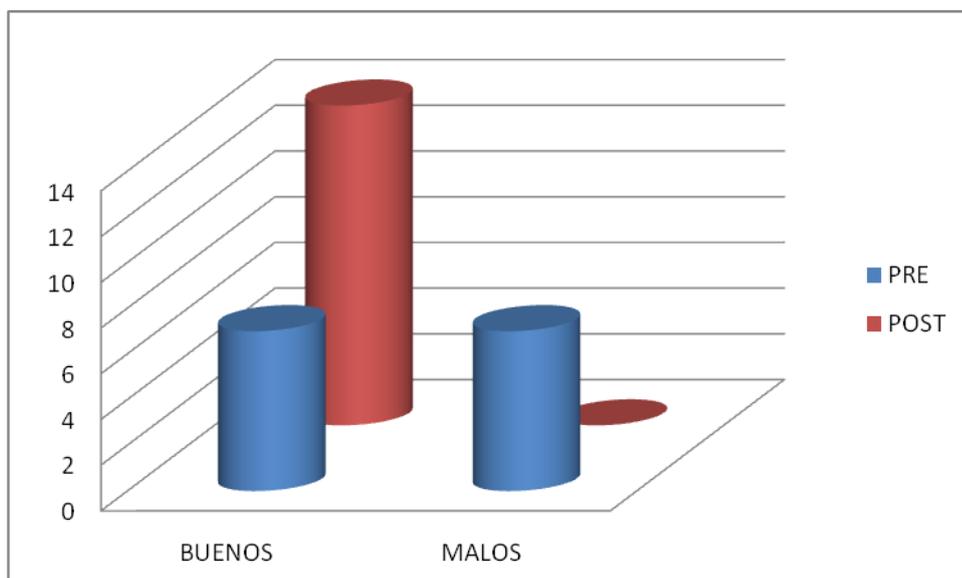


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 16 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.2. SUB TEST DE MOTRICIDAD GRUESA.

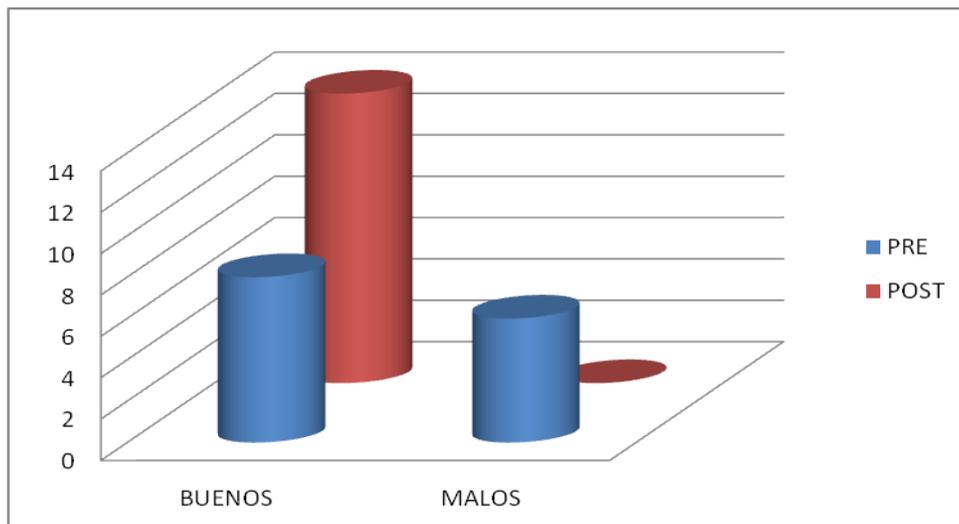
4.4.2.1. Salta con los pies juntos en el mismo lugar.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 1 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

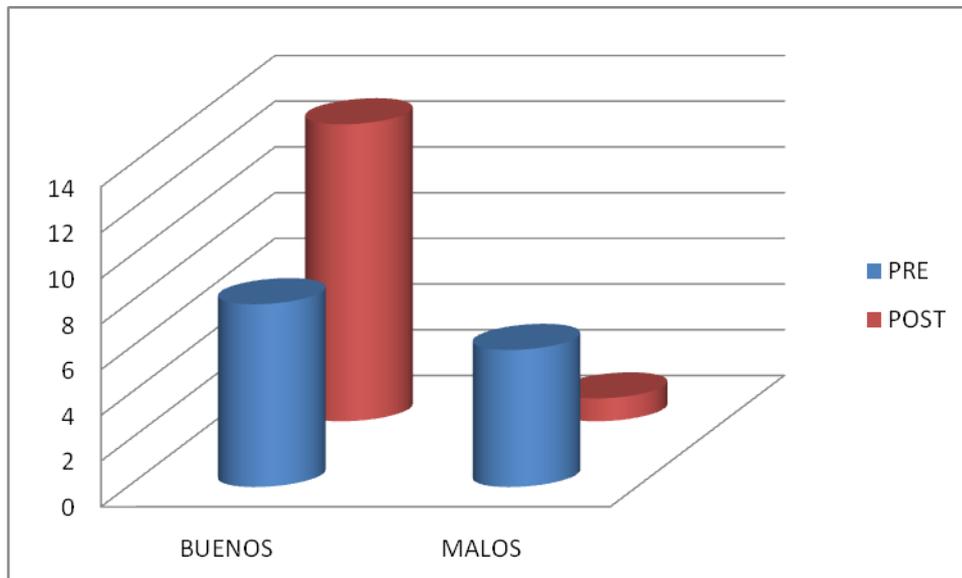
4.4.2.2. Camina 10 pazos llevando un vaso lleno de agua.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 2 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 6 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

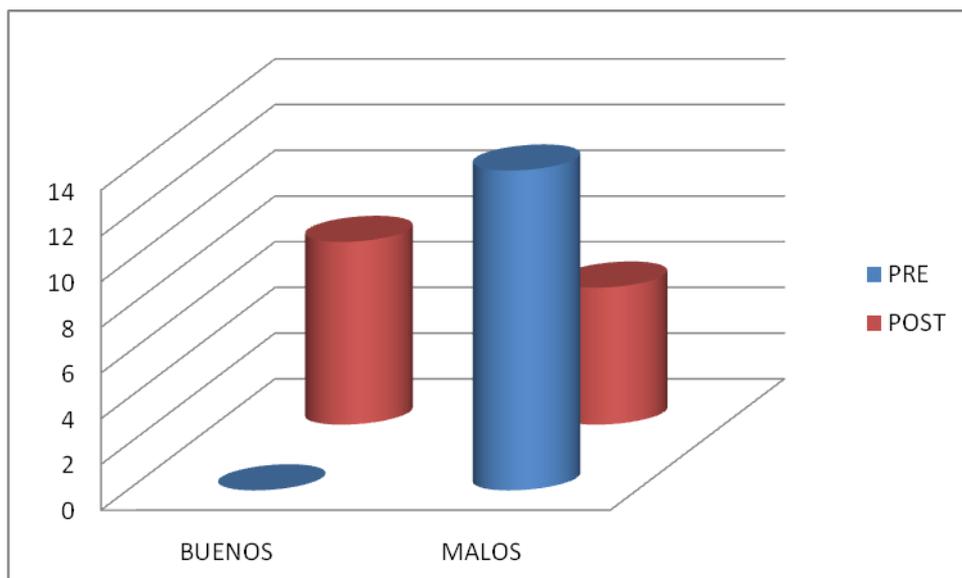
4.4.2.3. Lanza una pelota en una dirección determinada.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 3 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 5 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.2.4. Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más.

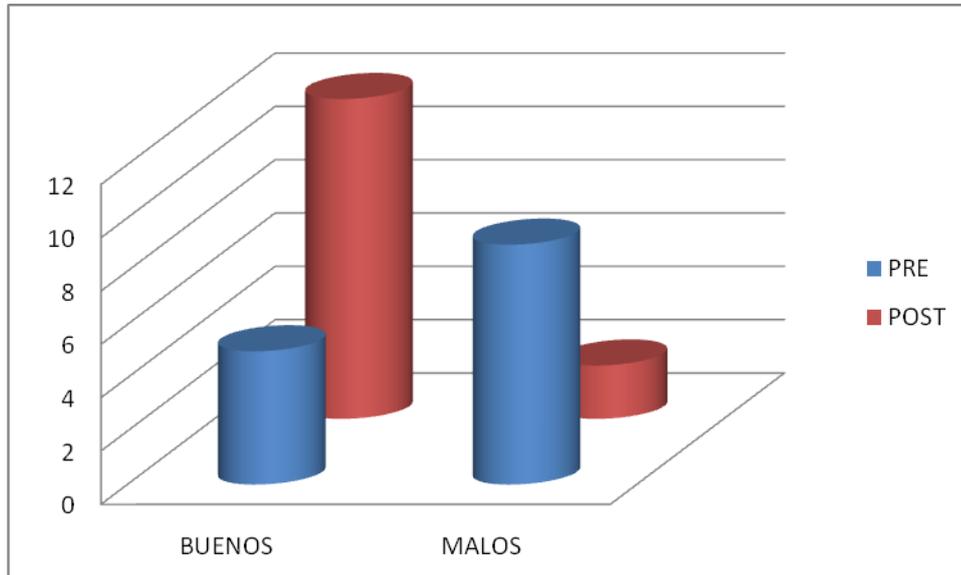


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 4 DEL PRE Y POST TEST DE

LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

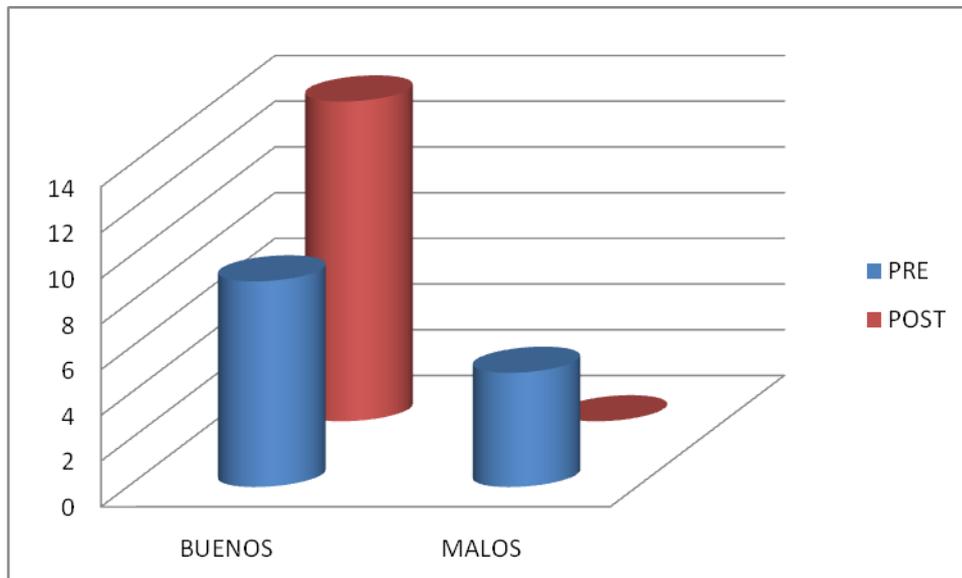
4.4.2.5. Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 5 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 7 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

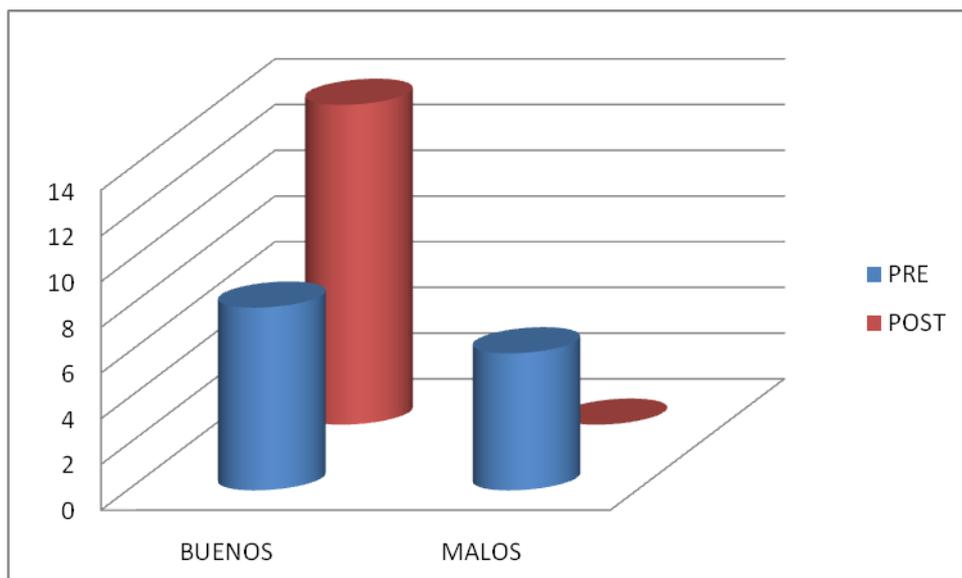
4.4.2.6. Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 6 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 5 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.2.7. Camina en punta de pies 6 o más pasos.

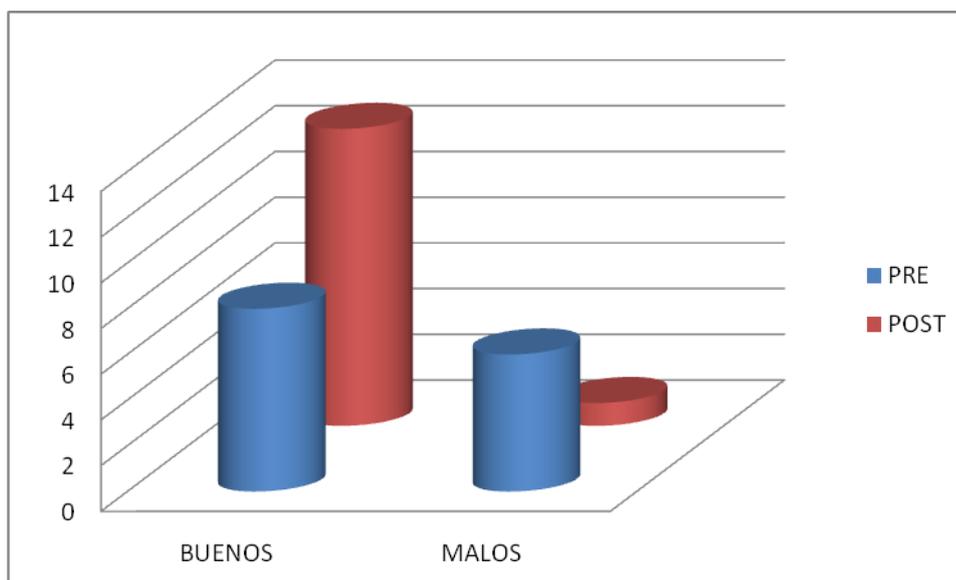


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 7 DEL PRE Y POST TEST DE

LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 6 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

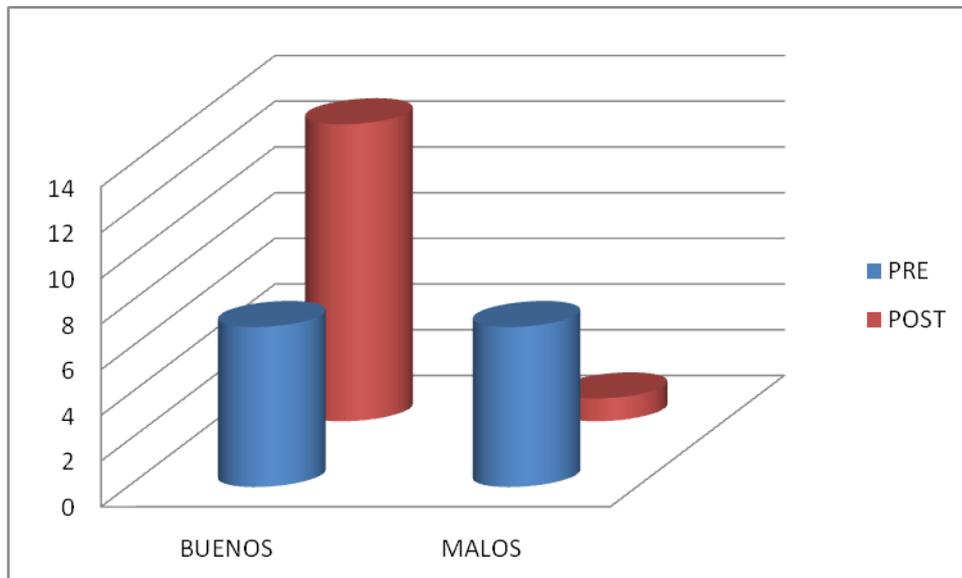
4.4.2.8. Salta 20 cm con los pies juntos.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 8 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 5 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

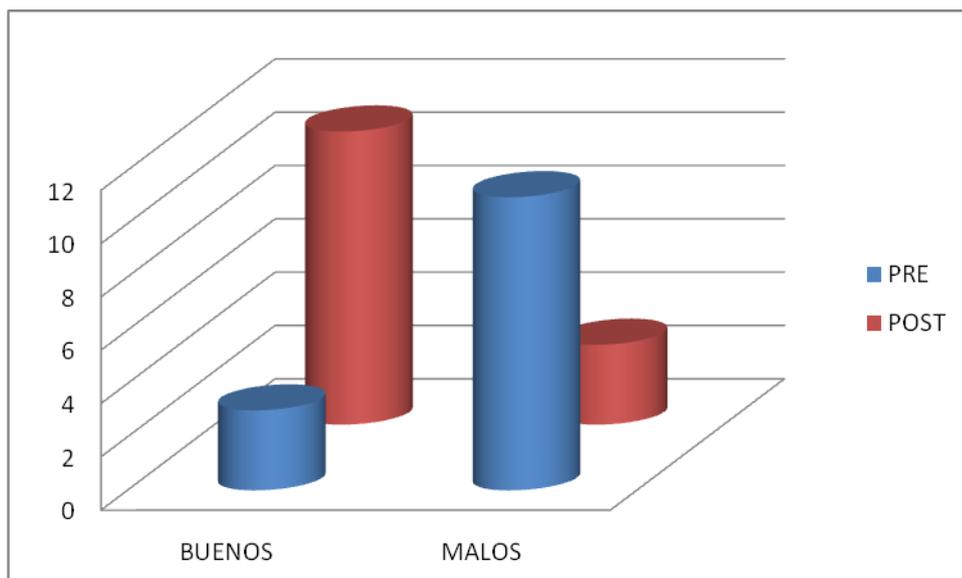
4.4.2.9. Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 9 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 6 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

4.4.2.10. Coge una pelota.

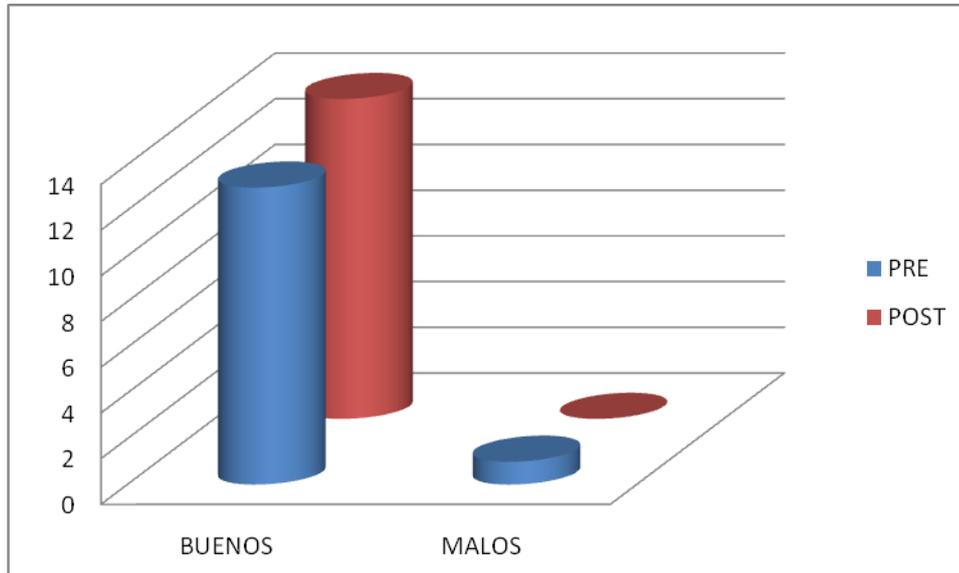


ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 10 DEL PRE Y POST TEST

DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 8 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

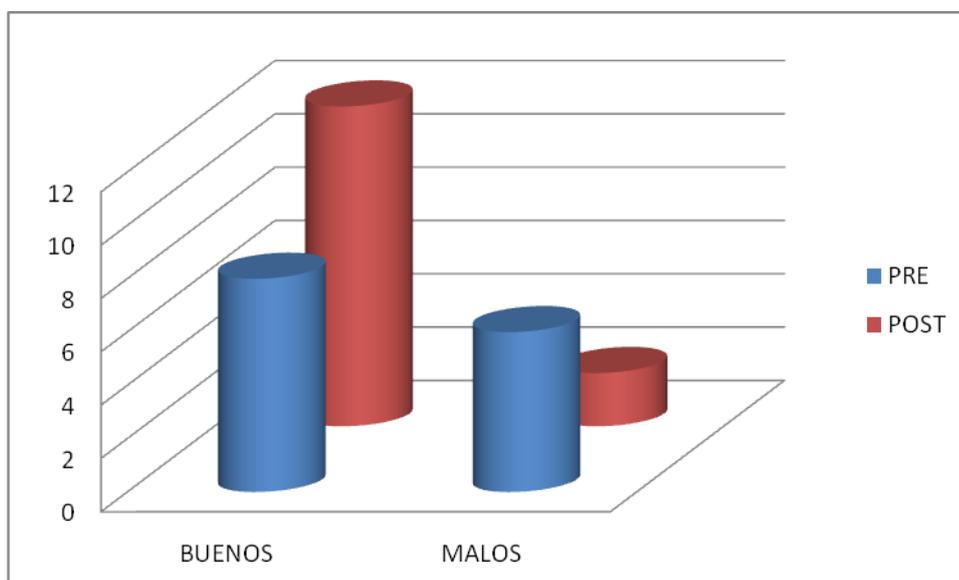
4.4.2.11. Camina hacia adelante topando talón y punta.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 11 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 1 NIÑO INCREMENTO SU NIVEL.

4.4.2.12. Camina hacia atrás topando punta y talón.



ANÁLISIS:

LOS RESULTADOS DE LA PREGUNTA 12 DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA NOS DIO COMO RESULTADO QUE 4 NIÑOS INCREMENTARON SU NIVEL.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al finalizar la investigación de este proyecto, he obtenido las siguientes conclusiones y recomendaciones, las mismas que servirán para demostrar que los niños de la escuela de natación del CRSF requieren del programa de planes de clase en la fase de ambientación al agua en la natación para el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa.

5.1. CONCLUSIONES

- El programa de natación para la fase de ambientación al agua si mejoro la motricidad en los niños del CRSF, comprobándose así la hipótesis general.
- El 57% de los niños evaluados con la batería de PRE-test TEPSI, presentaron una calificación RIESGOSA de su desarrollo motor.
- El 50% de los niños evaluados con el SUB-test de Coordinación o motricidad Fina de TEPSI, presentaron una calificación de RIESGO.
- El 21% de los niños evaluados con el SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, presentaron una calificación de RIESGO.
- En la pregunta 12 y 13 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 21% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 11 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 28% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 4, 9 y 10 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 35% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 3, 6, 8 y 14 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 42% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 1, 5, 7 y 16 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 50% de los niños evaluados acertaron en la

respuesta.

- En la pregunta 15 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 57% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 2 del SUB-test de Coordinación o Motricidad Fina de TEPSI, el 64% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En los pre-tests aplicados, el que presenta una calificación de RIESGO es en el de motricidad fina o de coordinación con 7 niños, mientras que el de motricidad gruesa presenta que 3 niños tienen la misma calificación.
- En la pregunta 4 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 100% de los niños evaluados NO acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 10 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 21% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 5 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 35% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 1 y 9 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 50% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 2, 3, 7, 8, 12 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 57% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 6 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 64% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- En la pregunta 11 del SUB-test de Motricidad Gruesa de TEPSI, el 92% de los niños evaluados acertaron en la respuesta.
- Luego de la aplicación de la propuesta con ejercicios acuáticos basados en la fase de ambientación al agua, evaluada con el post-test TEPSI podemos constatar que el nivel motriz tanto fina como gruesa mejora notablemente obteniendo una calificación de NORMALIDAD según la edad de cada niño evaluado.

5.2. RECOMENDACIONES

- Aplicar programas de natación en la fase de ambientación al agua para los niños de la escuela de natación del CRSF.
- Se debería evaluar el desarrollo motor en todos los clubes de natación utilizando el test TEPSI, y así ayudar en el desarrollo de la motricidad y contribuir en un mejor estilo de vida del niño.
- Se debe dar soluciones al riesgo motriz de los niños ya sea mediante la natación o mediante otras actividades relacionadas con la actividad física en el club.
- El CRSF de la Ciudad de Quito tiene la responsabilidad de realizar este trabajo, para mejorar el desarrollo motor mediante las clases de natación y ejercicios específicos, por lo tanto debería aplicar esta propuesta no solo con el primer nivel de la escuela sino con todos los niveles.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DEL PROYECTO.

PROGRAMA DE NATACIÓN PARA LA FASE DE AMBIENTACIÓN AL AGUA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DE LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DEL CLUB RANCHO SAN FRANCISCO EN EL AÑO 2010 EN LA CIUDAD DE QUITO.

6.2. INTRODUCCIÓN

La natación en la actualidad es un deporte muy importante, el cual todos los niños desde sus edades tempranas deben iniciar su aprendizaje, no solo como desarrollo de habilidades y destrezas e iniciación deportiva, sino como seguro de vida en un medio distinto al que están acostumbrados.

La natación significa en la vida del niño, una etapa muy rica en experiencias: continua confrontación con el medio acuático, como también goce de éste, vivencias, esfuerzos dentro de las clases, alegría por la adquisición de nuevos conocimientos, nuevas amistades y sobre todo una nueva actividad en el área de la educación física, deportes y recreación.

Luego de realizar un análisis profundo, el cual me llevo a desarrollar esta propuesta, llegue a la conclusión que existe muy poco interés por parte de entrenadores y del club en realizar actividades encaminadas a la mejora de la motricidad y por ende al desarrollo integral de los niños.

Después de haber aplicado la propuesta a 14 niños comprendidos en edades de 2 a 5 años la cual se baso en 8 semanas, con una frecuencia semanal de 2 clases, con una duración de 60 minutos, aplicando la metodología adecuada para el aprendizaje de la natación.

6.3. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto es una guía de trabajo muy importante para las personas que están involucradas en el área de la Educación Física, Deportes y Recreación, así como para todas aquellas personas que están inmersas en el proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los niños y de los ecuatorianos.

Esta investigación nos va a ayudar a conocer mejor al niño y analizar la problemática de la falta de desarrollo de la coordinación motriz.

La información de este trabajo estará al alcance de todo el público en general que esté interesado en las actividades físicas y en los procesos que se puede emprender en instituciones y clubes deportivos.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta para implementar un programa de natación en la fase de ambientación al agua y mejorar la motricidad de los niños en el CRSF de la ciudad de Quito.

6.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar la motricidad fina y gruesa mediante ejercicios específicos, de los niños de la escuela de natación del CRSF.
- Desarrollar la natación en la fase de ambientación al agua de los niños del club de natación.

6.5. METODOLOGÍA

6.5.1. TIEMPO DE TRABAJO

El tiempo destinado para cada clase es de 60 minutos el cual será dividido en tres partes: 15 minutos para la parte inicial, 35 minutos para la parte principal y 10 minutos para la final.

6.5.2. FORMACIÓN DE GRUPOS

Se hicieron tres grupos separados por edades; el primer grupo la formaron tres niños de 2 años y los dos grupos siguientes la conforman los niños desde los 3 hasta los 5 años.

6.5.3. HORARIO

Los horarios son los días Martes y Jueves, Miércoles y Viernes de 16h15 a 17h15 para los niños de 3 años a 5 años y los mismos días de 14h30 a 15h30 para los niños de 2 años.

6.6. ACTIVIDADES.

6.6.1. PLAN DE ACTIVIDADES POR SEMANA

	SEMANA							
	1	2	3	4	5	6	7	8
SUMERSIÓN	X	X	X					X
RESPIRACIÓN	X	X	X					X
FLOTACION		X	X	X				X
LOCOMOCIÓN	X	X						X
PROPULSIÓN				X	X	X	X	X
BUCEO						X		X
SALTOS					X		X	X

6.6.2 PLAN DE ACTIVIDADES POR FASES.

FASE	ACTIVIDADES
LOCOMOCIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Caminar agarrados del borde la piscina con ambas manos y luego alternando derecha e izquierda, luego solos.• Caminar agarrados de de las manos del profesor, luego con ayuda de un flotador y luego solos.• Caminar hacia adelante, hacia atrás, de lado, con ayuda del profesor y luego solos.• Saltar hacia adelante con dos pies, con uno solo alternando derecha e izquierda con ayuda del profesor y luego solos.• Juego: recoger juguetes desplazándose solos o con ayuda del profesor. Gana quien recoge la mayor cantidad de juguetes.• Juego: el trencito agarrando de los hombros al compañero, desplazarse en diferentes direcciones formando figuras y pasando obstáculos.• Juego: relevos llevando juguetes.
SUMERSIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Mojarse la cara con las manos.• Introducir la boca y la nariz en el agua aguantando la respiración.• Introducir la cara en el agua .• Introducir la cabeza en el agua paulatinamente.• Hacer muecas bajo el agua.• Caminar en diferentes direcciones introduciendo la cabeza a medida que se avanza. (alternar con saltos)• Ingresar y salir de la ula.• Pasar por debajo de la ula.• Sumergirse y aguantar el mayor tiempo posible.• Juego: guerra de agua.• Juego: sacar juguetes del fondo.

RESPIRACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Juego: sumergirse e intentar pasar por debajo de las piernas del profesor y de los compañeros. • Introducir la boca en el agua y soplar. • Introducir la boca y la nariz dentro del agua y soplar por la boca. • Realizar ejercicios de respiración fuera del agua, agarrando aire por la boca y botándolo por la nariz. • Introducir la boca y la nariz dentro del agua y soplar por la boca y luego por la nariz. • Hacer burbujas agarrados del borde, de flotadores, del profesor y de los compañeros. • Hacer burbujas arrodillándose, sentándose, acostándose boca arriba o boca abajo. • Hacer burbujas con aplausos, con vueltas, con aplausos y vueltas, etc. • Hacer burbujas con saltos.
FLOTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Flotar de frente agarrados del profesor, de los flotadores y luego solos. • Flotar de frente agarrados de los compañeros. • Flotar en de frente en forma de estrellita, con ayuda y luego solos. • Flotar de frente aguantando el mayor tiempo posible. • Flotar de frente formando una flechita. • Flotar de frente en forma de flechita con un empujón de la pared. • Flotar de espaldas con ayuda del profesor, de los flotadores y luego solos. • Flotar de espaldas solos aguantando el mayor tiempo posible. • Flotar de espaldas formando una estrellita con ayuda y luego solos. • Flotar de espaldas formando una flechita con ayuda y luego solos.
PROPULSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en el borde la piscina realizar patadas de libre con las piernas rectas. • Acostados boca abajo en el borde de la piscina realizar patadas de libre. • Acostados boca arriba en el borde de la piscina realizar patadas de libre. • Agarrados del borde de la piscina realizar patadas de libre. • Agarrados del borde de la piscina realizar patadas de libre metiendo la cabeza. • Con ayuda del profesor y/o flotadores realizar patadas de libre. • Realizar patadas de libre a lo largo y ancho de la piscina con chorizo y luego con tablas, con ayuda y luego

	<p>solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agarrados del borde de la piscina realizar brazadas de libre. • Agarrados del borde de la piscina realizar patadas y brazadas de libre. • Realizar brazadas con ayuda de un flotador más patadas de libre, con y sin ayuda del profesor. • Combinar las brazadas de libre con ejercicios de un solo brazo varias repeticiones. • Realizar brazadas de libre solos en distancias cortas. • Coordinar brazada, patada y respiración. • Realizar el estilo completo de libre en distancias largas. • Realizar brazadas de espalda con chorizos y tablas. Con ayuda y luego solos. • Combinar las brazadas de espalda con ejercicios de un solo brazo varias repeticiones. • Realizar brazadas de espalda solos en distancias cortas. • Coordinar brazada, patada y respiración de espaldas. • Realizar el estilo completo de espalda en distancias largas.
BUCEO	<ul style="list-style-type: none"> • Sumergirse y aguantar la respiración el mayor tiempo posible. • Sumergirse topado el piso acostados boca abajo. • Sumergirse y empujarse de la pared pasando por las uñas, por las piernas del profesor y por las piernas de los compañeros. • Sumergirse y empujarse de la pared haciendo patadas de libre. • Sumergirse y empujarse de la pared haciendo patadas de libre pasando por las uñas, por las piernas del profesor y por las piernas de los compañeros. • Sumergirse, empujarse de la pared con posición de flecha, de posición ventral y dorsal coordinando con las respiraciones y la patada. • Bucear distancias cortas • Bucear distancias largas. • Combinar el buceo con saltos o clavados.
SALTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en el borde de la piscina realizar saltos con ayuda del profesor, luego con ayuda de flotadores y luego solos.

- Parados en el borde de la piscina realizar saltos con ayuda del profesor, luego con ayuda de flotadores y luego solos.
- Combinar los saltos con aplausos, vueltas, giros, figuras, obstáculos, patadas, posiciones de frente, de espaldas, de lado, etc.
- Sentados en el borde de la piscina adoptar la posición de flechita y realizar los clavados.
- Arrodillados en una tabla en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- Apoyando una rodilla y un pie en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- En posición de cuclillas en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- En la posición de parados con ambos pies en el borde de la piscina con la posición de flechita realizar los clavados.
- En la posición de parados con un pie en el borde de la piscina y otro detrás, con la posición de flechita realizar los clavados.
- Realizar todos los clavados con obstáculos sea con chorizos, ulas, tablas, etc.

6.6.3. PLANES DE CLASES

PLAN DE CLASE Nro. 1 CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 1A

OBJETIVO: Adaptar al niño al medio acuático mediante juegos y ejercicios básicos de la natación.

DURACION:
60 MINUTOS

LOCOMOCION-SUMERCION

P/C	CONTENIDO	DOSIFI CACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de lubricación y flexibilidad. Juego agua de limón. Ejercicios de coordinación y equilibrio. Realizar dibujos tanto del cuerpo humano como de figuras geométricas. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Sentados en el borde realizar movimientos circulares y alternados con las extremidades inferiores, también boca abajo. Caminar agarrados del borde, del profesor o de un flotador. Caminar hacia delante, hacia atrás, de lado, asentando toda la planta de pie y en puntas de pie. Con ayuda del profesor y luego solos. Salto hacia adelante, hacia atrás, de lado, con ambos pies juntos y alternando pie derecho e izquierdo. Con ayuda del profesor y luego solos. Introducir la boca en el agua y soplar. Juego: guerra de agua. Juego: armar rompecabezas. Relevos llevando un juguete. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> Observar que el alumno sienta seguridad en el agua. Auxiliar y preocuparse del que tiene menos condiciones. Controlar que los desplazamientos sean correctos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar a cada alumno su desenvolvimiento en la clase. Formación del grupo. Feedback. Despedida. 	10min	<ul style="list-style-type: none"> Velar por la correcta formación del grupo. Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 2
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 1B

OBJETIVO: Fortalecer la adaptación al medio y enseñar la técnica adecuada de la respiración mediante ejercicios y juegos.

DURACION:
60 MINUTOS

LOCOMOCION-SUMERCION

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y flexibilidad. • Juego: estatuas. • Ejercicios de coordinación y equilibrio. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar hacia delante, hacia atrás, de lado, asentando todo el pie y en puntas de pie. Con ayuda del profesor y luego solos. • Saltos hacia adelante, hacia atrás, de lado, con dos pies juntos y alternando pie derecho e izquierdo. Con ayuda del profesor y luego solos. • Introducir la boca y la nariz en el agua aguantando la respiración. • Introducir la carita en el agua y soplar por la boca, con ayuda del profesor. • Introducir la cabeza en el agua paulatinamente. • Caminar en diferentes direcciones introduciendo la cabeza a medida que avanza. • Saltos en diferentes direcciones introduciendo la cabeza en el agua a medida que avanza. • Juego: El trencito agarrando de los hombros al compañero y desplazarse en diferentes direcciones y formando figuras. • Dos equipos: se hunden juguetes, y gana el equipo que más juguetes recoja del fondo de la piscina. (con o sin ayuda del profesor) 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que el alumno sienta seguridad en el medio. • Auxiliar y preocuparse del que tiene menos condiciones. • Controlar que los desplazamientos sean correctos. • Controlar que las respiraciones sean las correctas.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada alumno cuanto es capaz de sumergir la cabeza y la mayor cantidad de tiempo. • Formación del grupo. • Feedback. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 3
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 2A

OBJETIVO: Crear la confianza adecuada del niño hacia el medio y al profesor para que pueda realizar correctamente la flotación ventral.

DURACION:

60 MINUTOS

SUMERCIION-RESPIRACION-FLOTACION VENTRAL

P/C	CONTENIDO	DOSIFI CACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y flexibilidad. • Juego: Simón dice. • Ejercicios de coordinación y equilibrio. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar patada de libre sentados en el borde de la piscina. • Realizar patada de libre agarrados del borde de la piscina en posición ventral. • Uno frente al otro y tomados de las manos sumergirse en forma alternada realizando respiraciones. • Realizar muecas dentro del agua • Ingresar y salir de la ula • Pasar por debajo de una ula. • Sumergirse y aguantar el mayor tiempo posible. • Realizar estrellitas (flotación ventral) con ayuda del profesor, de la pared y de un flotador. • Juego: Sacar objetos del fondo. • Juego: recoger la mayor cantidad de pelotas, y el equipo que más pelotas recoja gana. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • La patada deberá ser realizada con las piernas total mente rectas, y tomando en cuenta que el movimiento salga desde la cadera. • La cabeza debe sumergir por debajo de la superficie. • En los ejercicios de flotación dar toda la confianza posible a los niños. • Verificar que la respiración se la realice botando el aire por la nariz.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada alumno cuanto es capaz de mantener su cabeza dentro del agua y que realice correctamente la respiración y la flotación. • Formación del grupo. • Feedback. • Despedida. 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 4
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 2B

OBJETIVO:

Establecer en los niños mediante los ejercicios la correcta ejecución de la flotación ventral y la respiración.

DURACION:

60 MINUTOS

SUMERCIION-RESPIRACION-FLOTACION VENTRAL

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Juego: las cogidas. • Ejercicios de coordinación y equilibrio. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar patada de libre sentados en el borde de la piscina. • Realizar patada de libre agarrados del borde de la piscina, metiendo la cabeza y realizando respiraciones. • Realizar la patada de libre con ayuda del profesor y con un flotador. • Realizar ejercicios de flotación agarrados al borde de la piscina, a las manos del profesor y luego con un flotador. • Realizar ejercicios de flotación solos formando una “estrellita” con el cuerpo. • Realizar ejercicios de flotación solos formando una “flechita” con el cuerpo. • Ingresar y salir de la ula • Pasar por debajo de una ula. • Sumergirse e intentar pasar por debajo de compañero, y del profesor. • Sumergirse y aguantar el mayor tiempo posible, varias repeticiones. • Juego: Sacar objetos del fondo. (huevitos) • Juego: carrera de caballos. (con chorizo) 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • La patada deberá ser realizada con las piernas totalmente rectas, y tomando en cuenta que el movimiento salga desde la cadera. • La cabeza debe sumergirse por debajo de la superficie. • Controlar que se hundan bien y realicen las respiraciones correctamente.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada alumno cuanto es capaz de mantener su cabeza dentro del agua y que realice correctamente las respiraciones y la flotación ventral. • Formación del grupo. • Feedback. • Despedida. 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 5
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 3A

OBJETIVO:

Crear la confianza adecuada del niño hacia el medio y al profesor, para que así pueda realizar correctamente la flotación dorsal.

DURACION:

60 MINUTOS

SUMERCION-RESPIRACION-FLOTACION DORSAL

P/C	CONTENIDO	DOSIFI CACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas y de equilibrio. • Juego: al lobo. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar respiraciones botando el aire por la nariz, sentados en el piso, arrodillados, con aplausos, vueltas, etc. • Realizar “estrellitas” mas patada de libre, agarrados del borde de la piscina y luego solos. • Realizar “flechitas” mas patada de libre con tablas y chorizos y luego solos. • Realizar varias repeticiones. • Realizar “estrellitas” en posición dorsal con ayuda del profesor. • Realizar “estrellitas” en posición dorsal con ayuda de un flotador y luego solos, manteniéndonos a flote la mayor cantidad de tiempo posible. • Realizar varias repeticiones. • Juego: armar figuras con Cubos. • Juego: básquet. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que expulsen el aire fuerte por la nariz. • Observar que realicen la patada de libre correctamente. • Observar que el cuerpo este completamente recto en las flotaciones. • Observar que realicen correctamente la coordinación de la respiración mas las flotaciones
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada alumno cuánto tiempo puede realizar las flotaciones. • Feedback. • Despedida. 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 6
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 3B

OBJETIVO:

Mejorar las habilidades de los niños de mantener el cuerpo a flote junto con la coordinación de la respiración.

DURACION:

60 MINUTOS

SUMERCIÓN-RESPIRACIÓN-FLOTACIÓN DORSAL

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Circuito de gimnasia general y flexibilidad. 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar respiraciones botando el aire por la nariz, sentados en el piso, arrodillados, con aplausos, vueltas, etc. • Realizar patada de libre agarrados del borde de la piscina, metiendo la cabeza y realizando respiraciones. (al frente y laterales) • Realizar la patada de libre con ayuda del profesor y con un flotador. • Realizar varias repeticiones. • Realizar “estrellitas” en posición ventral y dorsal. • Realizar varias repeticiones. • Realizar “estrellitas” mas patada de libre y espalda, con ayuda del profesor y solos. • Juego: trasladar un vaso lleno de agua de un lado al otro caminando. • Juego: quien traslada el vaso de agua (colocado en la frente) en posición dorsal, sin que se caiga el vaso, pateando con flotadores o solos. • Juego: polo acuático. 	40min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que expulsen el aire fuerte por la nariz. • Observar que realicen la patada de espalda y libre correctamente. • Observar que realicen correctamente la posición de “estrellita” y “flechita” ventral y dorsal.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada alumno el numero de que puede realizar. (ventral y dorsal) • Formación del grupo. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 7
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 4A

OBJETIVO:

Fortalecer la correcta ejecución de la flotación ventral y la coordinación con la respiración y la patada de libre.

DURACION:

60 MINUTOS

FLOTACION VENTRAL-PROPULSION FRENTE

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: escondidas 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos de un extremo al otro de la piscina con un pie (alternando), con dos, caminando, con y sin respiraciones. • Realizar estrellitas y flechitas solos en posición ventral y dorsal. • Patada de libre en la pared con y sin respiraciones. • Patada de libre con chorizo con y sin respiraciones. • Patada de libre con tablas con y sin respiraciones. • Patada de libre con ayuda del profesor al respirar. • Patada de libre con respiración de perrito. (sin meter la cabeza) • Juego: tiburón • Juego: pasar por debajo de las piernas del profesor y luego de los compañeros formando un trencito. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que los alumnos estén completamente rectos. • Velar por una correcta posición del cuerpo. • Auxiliar y preocuparse por el que tiene menos condiciones. • Controlar que la flotación, la respiración y la patada de libre se realicen correctamente.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la posición del cuerpo en la flotación ventral mas la coordinación de la patada de libre. • Feedback • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 8
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 4B

OBJETIVO:

Mejorar la confianza en la flotación dorsal y de la patada de espaldas.

DURACION:

60 MINUTOS

FLOTACION DORSAL-PROPULSION ESPALDAS

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: vóley con globos. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades..
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos de un extremo al otro de la piscina con un pie (alternando), con dos, caminando, con y sin respiraciones. • Realizar estrellitas y flechitas solos en posición ventral y dorsal. • Patada de espalda con chorizo con diferentes agarres. • Patada de espalda con tablas con diferentes posiciones de la tabla. • Patada de espalda con ayuda del profesor. • Patada de espaldas solos, distancias cortas. • Patada de espalda en posición de flechitas. • Juego: a pescar. • Juego: polo acuático con pelota de tenis. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que los alumnos realicen correctamente la posición de la flotación dorsal. • Velar por una correcta posición del cuerpo. • Observar que realicen correctamente la respiración en la flotación dorsal. • Observar que la patada de espalda este realizada correctamente.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el nivel de flotabilidad en posición dorsal y la patada de espaldas. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 9
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 5A

OBJETIVO:

Reforzar la propulsión de frente y de espalda mediante los diferentes ejercicios.

Crear la confianza adecuada para que el niño pueda realizar los saltos.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION FRENTE/ESPALDAS-SALTOS SENTADOS

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: el puente se ha caído. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades..
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones con aplausos, vueltas, arrodillados, sentados, topando el piso con las manos, etc. • Realizar estrellitas y flechitas sin ayuda del profesor. • Patada de libre en la pared haciendo respiraciones laterales. • Patada de libre con tablas y chorizos. • Patada de espalda con chorizos y tablas. • Patada de libre solos o con ayuda del profesor. • Patada de libre con estilo perrito. • Patada de espalda solos y con ayuda del profesor. • Respiraciones. • Saltos desde la posición de sentados en el borde de la piscina, con ayuda del profesor, luego de flotadores y luego solos. Varias repeticiones. • Juego: vistiendo a los bebes • Juego: Tiro al blanco 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que ejecute una flecha y estrellita lo mas estirado posible. • Cuidar que la cabeza este ubicada en forma correcta. • Observar que el movimiento de las piernas en la patada de libre y espalda sea el correcto. • Observar que las respiraciones estén correctas. • Dar seguridad al momento de realizar los saltos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la patada de libre y de espalda. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 10
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 5B

OBJETIVO:

Ingresar al agua a través de diferentes formas de caer y saltar.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION FRENTE/ESPALDA-SALTOS SENTADOS Y DE POCA ALTURA

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: pato-ganso 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones con aplausos, vueltas, arrodillados, sentados, topando el piso con las manos, etc. • Saltos desde la posición de sentados en el borde de la piscina, con ayuda del profesor, luego de fl • otadores y luego solos. Varias repeticiones. • Patada de libre con tablas y chorizos. • Patada de espalda con chorizos y tablas. • Patada de libre solos o con ayuda del profesor. • Patada de espalda solos y con ayuda del profesor. • Respiraciones. • Saltos desde el borde de la piscina en diferentes posiciones (arrodillados, un pie adelante y el otro atrás, parados, etc.). • Saltos desde el borde de la piscina con obstáculos (con chorizos y con tablas). • Juego: en busca del tesoro. • Juego: básquet. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que ejecute una flecha y estrellita lo mas estirado posible. • Cuidar que la cabeza este ubicada en forma correcta. • Observar que el movimiento de las piernas en la patada de libre y espalda sea el correcto. • Observar que las respiraciones estén correctas. • Dar seguridad al momento de realizar los saltos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la patada de libre y de espalda y la seguridad en los saltos. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 11
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 6A

OBJETIVO:

Desarrollar el buceo y la propulsión con desplazamientos por debajo del agua.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION FRENTE-BUCEO

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: al fonfin. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones arrodillándose, sentándose, topando con las manos, acostando boca abajo y boca arriba, poniendo la cabeza en el piso, etc. • Saltos desde el borde de la piscina a elección del niño. • Patada de libre y de espalda con chorizos y con tablas. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda solos a lo largo y ancho de la piscina. • Patada de libre solos intentando respirar solos. • Buceo a lo ancho de la piscina con ayuda del profesor. • Buceo desde la posición sentados con y sin ayuda del profesor. • Buceo con apoyo y empujón de la pared. • Juego: a pescar. • Juego: a vestir a los bebes 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el orden del grupo para ejecutar en forma ordenada y eliminar cualquier peligro. • Verificar que la respiración al momento de bucear sea la correcta. • Ayudar a los niños de menores posibilidades.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño al momento del buceo. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 12
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 6B

OBJETIVO:

Afianzar el buceo mediante ejercicios con mayor dificultad.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION FRENTE-BUCEO CON OBSTACULOS

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: balón mano. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones con saltos dentro de la piscina y desde el borde de la piscina, etc. • Saltos desde el borde de la piscina con aplausos, aumentando la dificultad. • Patada de libre y de espalda con chorizos y con tablas. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda solos a lo largo y ancho de la piscina. • Patada de libre solos intentando respirar solos. • Buceo a lo ancho de la piscina con ayuda del profesor. • Buceo con ayuda del profesor pasando por dentro de la ula. • Buceo con ayuda del profesor recogiendo juguetes del piso. • Buceo solos a lo largo y ancho de la piscina. • Juego: armar con cubos. • Juego: polo acuático con pelotas de playa. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el orden del grupo para ejecutar en forma ordenada y eliminar cualquier peligro. • Verificar que la respiración al momento de bucear sea la correcta. • Ayudar a los niños de menores posibilidades.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño al momento del buceo. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 13
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 7A

OBJETIVO:

Desarrollar la brazada de libre mediante ejercicios básicos del estilo.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION SUPERIOR-SALTOS DE PIE

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: las quemadas. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos desde el borde de la piscina con aplausos, aumentando la dificultad. • Patada de libre y de espalda con chorizos y con tablas. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda solos a lo largo y ancho de la piscina. • Patada de libre solos intentando respirar solos. • Brazada de libre fuera del agua apoyando las manos en la pared. • Brazada de libre cogidos de la pared en posición vertical dentro de la piscina. • Brazada de libre caminando a lo ancho de la piscina agarrados del chorizo. • Brazada de libre agarrados de la pared haciendo respiraciones y pateando. • Juego: saltos con obstáculos, aumentando la dificultad. • Juego: tiburón con movimiento de brazos. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el orden del grupo para ejecutar en forma ordenada y eliminar cualquier peligro. • Observar que la el brazo realice las 6 faces de la brazada de libre. • Verificar que la respiración al momento de hacer la brazada sea la correcta. • Ayudar a los niños de menores posibilidades.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la brazada de libre y los saltos. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 14
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 7

OBJETIVO:

Mejorar la propulsión superior e inferior e inducir en los saltos con clavados.

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION INF/SUP-SALTOS (CLAVADOS)

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: gato y ratón. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones con saltos desde el borde de la piscina. • Brazada de libre fuera de la piscina apoyando las manos en el borde de la pared. • Patada y brazada de libre en el borde de la piscina. • Patada y brazada de libre con chorizos y tablas. • Patada y brazada de libre solos intentando respirar a los lados distancias cortas. • Brazada de espalda con chorizos y tablas con ayuda del profesor. • Clavados desde el borde de la piscina sentado, arrodillado, pie rodilla, parados, con ayuda del profesor. Varias repeticiones. • Clavados desde el borde de la piscina con obstáculos. • Juego: en busca del tesoro. • Juego: rompecabezas. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el orden del grupo para ejecutar en forma ordenada y eliminar cualquier peligro. • Observar que los brazos realicen las 6 fases de la brazada de libre. • Verificar que la respiración al momento de hacer la brazada sea la correcta. • Ayudar a los niños de menores posibilidades. • Observar que los brazos realicen las 6 fases de la brazada de espalda.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la brazada de libre, la de espalda y clavados • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 15
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 8

OBJETIVO:

Afianzar los conocimientos de la patada, brazada de libre junto con la coordinación de la respiración

DURACION:

60 MINUTOS

PROPULSION INF/SUP-RESPIRACION

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas • Juego: futbol. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones de diferentes modalidades. • Patada de libre y de espalda con chorizos y con tablas. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda solos a lo largo y ancho de la piscina. • Patada de libre solos intentando respirar solos. • Patada y brazada de libre y de espalda con y sin flotadores. • Patada y brazada de libre y espalda solos distancias cortas y medianas. • Brazada de libre con tabla y respirando a cada lado, cada tres brazadas. Varias repeticiones. • Juego: a pescar. • Juego: relevos 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el orden del grupo para ejecutar en forma ordenada y eliminar cualquier peligro. • Observar que la el brazo realice las 6 faces de la brazada de libre. • Verificar que la respiración al momento de hacer la brazada sea la correcta. • Ayudar a los niños de menores posibilidades.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño la coordinación de la respiración con la brazada de libre. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase

PLAN DE CLASE Nro. 16
CLUB RANCHO SAN FRANCISCO

SEMANA 8

OBJETIVO:

Consolidar y evaluar todo lo aprendido anteriormente.

DURACION:

60 MINUTOS

CONSOLIDACION-CLASE DEMOSTRATIVA

P/C	CONTENIDO	DOSIFICACION	INDICADORES METODOLOGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación y de flexibilidad. • Movimientos de coordinación de brazos y piernas. • Juego: relevos. 	15min	<ul style="list-style-type: none"> • Crear el ambiente indicado para que realicen las actividades correctamente. • Tener los instrumentos e implementos necesarios para realizar las actividades.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones. Varias repeticiones. • Estrellita de libre y de espalda. Varias repeticiones. • Flechita de libre y de espalda. Varias repeticiones. • Flechita de libre mas patada de libre a lo largo de la piscina. Varias repeticiones. • Flechita de espalda mas patada de espalda. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda con chorizos y con tablas. Varias repeticiones. • Patada de libre y de espalda solos a lo largo de la piscina. • Brazada de libre y de espalda con tablas y chorizos, mas la patada de cada estilo y la respiración adecuada. Varias repeticiones. • Varias piscinas del estilo completo de libre y de espalda. • Saltos desde el borde de la piscina en la posición que ellos deseen con y sin obstáculos. Solos, varias repeticiones. • Clavados desde la posición de sentados, arrodillados y de pie. 	35min	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los niños de menores posibilidades. • Verificar que las respiraciones, flotaciones, patada, brazadas y saltos sean realizados correctamente.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a cada niño el estilo completo de libre, de espalda y clavados. • Feedback. • Conversatorio. • Despedida 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la correcta formación del grupo. • Recoger los implementos y juguetes que se utilizaron en la clase.

6.7. METAS

- Lograr que los alumnos de la escuela de natación del CRSF mejoren su psicomotricidad tanto la motricidad fina como la motricidad gruesa, mediante planes de clases diseñados con ejercicios específicos y técnicos en el tema.
- Enseñar la natación en la fase de ambientación al agua a los niños de la escuela del club.

6.8. RECURSOS

6.8.1. RECURSOS HUMANOS

- Un docente capacitado en el área.
- Alumnos de la escuela de natación del Club Rancho San Francisco.

6.8.2. RECURSOS MATERIALES

ORD	MATERIAL	CAN	VALOR UNI	TOTAL
1	Tablas	15	10	150
2	Flotadores (gusanos)	15	4	60
3	Ulas de Sumersión	5	5	25
4	Ulas de Flotación	5	5	25
5	Juguetes de sumersión (huevitos)	1	20	20
6	Pelotas grandes suaves	5	3	15
7	Pelotas pequeñas suaves	5	1.5	7.5
8	Pelotas de tenis	6	3	18
9	Arcos inflables	2	6	12
10	Aros inflables	2	6	12
11	Juguetes de animalitos	2	5	10
12	Muñecas	4	10	40

13	Ropita de muñeca	8	5	40
14	Rompe cabezas figuras geométricas	3	6	18
15	Rompecabezas figura humana	3	6	18
TOTAL				470.5

7. FUENTES

7.1. BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- HACES Orlando, FERNÁNDEZ Sonia, Natación, Editorial Pueblo y Educación, La Habana – Cuba, pág. 51, 1983
- FRANCO Pedro y NAVARRO Fernando, Natación habilidades acuáticas para todas las edades, Editorial Hispano Europea, Barcelona – España, pág. 156, 1980.

FUENTES ELECTRÓNICAS

- www.crsf.com.ec
- <http://www.cuidadoinfantil.net/tipos-de-practicas-psicomotriz.html>
- <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico-g.htm>
- <http://www.guiainfantil.com/servicios/natacion/beneficios.htm>
- <http://mikinder.blogspot.com/2008/03/diferencias-entre-psicomotricidad-fina.html>
- <http://www.abcdelbebe.com/?q=node/1>
- Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>
- <http://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/index.htm>

ANEXOS

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN
TEST DE DESARROLLO PSICOMOTOR DE 2 A 5 AÑOS: TEPSI
(HAEUSSLER Y MARCHANT)

SUBTEST DE MOTRICIDAD GRUESA

OBJETIVO:

NOMBRE DEL NIÑO:

FECHA DE NACIMIENTO:

FRCHA DE EXAMEN:

EDAD: AÑOS MESES DIAS

ESCUELA O JARDIN:

NOMBRE DE LOS PADRES:

EXAMINADOR:

Preguntas:

1. Salta con los pies juntos en el mismo lugar.
2. Camina 10 pazos llevando un vaso lleno de agua.
3. Lanza una pelota en una dirección determinada.
4. Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más.
5. Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más.
6. Se para en un pie sin apoyo 1 seg. o más.
7. Camina en punta de pies 6 o más pasos.
8. Salta 20 cm con los pies juntos.
9. Salta en un pie 3 o más veces sin apoyo.
10. Coge una pelota.
11. Camina hacia adelante topando talón y punta.
12. Camina hacia atrás topando punta y talón.

TOTAL

--