



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**TEMA
PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS
DE LA NATACIÓN CON RECURSOS ADECUADOS PARA LOS NIÑOS DE 8
A 10 AÑOS.**

**TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA.**

**AUTORA
Diana Isabel Carchi Mendia**

MACHALA - EL ORO - ECUADOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

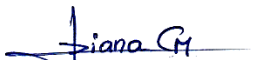
Yo, CARCHI MENDIA DIANA ISABEL, con C.I. 0705500759, estudiante de la carrera de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autora del siguiente trabajo de titulación PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA NATACION CON RECURSOS ADECUADOS PARA LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.

- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
 - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.

 - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 17 de noviembre de 2015



CARCHI MENDIA DIANA ISABEL
C.I. 0705500759

FRONTISPICIO.



AUTORA

Diana Isabel Carchi Mendiá
C.I.: 0705500759

Barbones, El Oro
0988654630
princesadiana_carchi@hotmail.com

DEDICATORIA

A mis hijos, por ser mi fortaleza para continuar día a día luchando para seguir en mis estudios; por todo el tiempo que no les dedique por alcanzar esta meta, porque con una sonrisa me dan todo el valor que necesito para todas las barreras.

Para ellos con todo mi amor de madre.

Diana Isabel Carchi Mendia.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala.

A los Licenciados: Carlos Bermeo, Felipe Montero, Cesar Vargas, por la enseñanza adquirida en el transcurso de mi carrera y en la elaboración de este presente trabajo práctico.

A mis padres, Por darme el apoyo necesario para seguir en mi carrera profesional.

Diana Isabel Carchi Mencia.

INTRODUCCIÓN

La cultura física se ha convertido en una disciplina imprescindible a desarrollar en el sistema educativo, gracias a la iniciativa que ha tomado el gobierno con el fin de promover un desarrollo holístico de los y las ciudadanas, ello se ve expresado en los diferentes deportes que van ganando adeptos, entre ellos la natación. Y es que se ha fortalecido tanto que en el mes de septiembre del año en curso se rompieron cuatro records nacionales durante los VII Juegos Deportivos Nacionales Pre-juveniles.

Para lograr estos resultados es evidente que tanto los estudiantes y entrenadores deben dedicar tiempo y esfuerzo al fortalecimiento de estas destrezas, pero los cimientos se encuentran en el dominio de los fundamentos básicos durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Este proceso se ve coartado debido a un gran número de dificultades, falta de material necesario para la práctica, la dificultad de acceso a las piscinas por la infraestructura deficiente o ausencia de la misma para la población en general que traen como resultado adultos que no saben nadar y que no solo limitan los estímulos que deberían proporcionarles a sus hijos en esta área sino que transmiten su miedo a los niños. Miedo que en ocasiones se basan en la metodología utilizada para el proceso de enseñanza aprendizaje no acorde a la edad de los practicantes y que puede ocasionar efectos traumáticos.

En el presente trabajo se pretende describir los fundamentos teóricos de la natación con niños entre ocho y diez años de edad que permitan un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en su iniciación deportiva y a su vez brinde a los padres las garantías de seguridad y eficacia durante el procedimiento.

DESARROLLO

TEMA: PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN CON RECURSOS ADECUADOS PARA LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.

El diccionario de la RAE presenta a la natación como acción y efecto de nadar, y por nadar entiende a trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo.

La natación a más de ser uno de los deportes más completos, por estimular el desarrollo armónico de todos los músculos y sistema circulatorio, también es considerada un seguro de vida, ya que en determinado momento puede evitar un ahogamiento, por ello es fundamental que los niños desarrollen esta destreza no que es innata como el andar o saltar.

“Al iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje, el profesor debe ser cuidadoso en el orden de las actividades ya que de ello depende el logro de los objetivos. En la enseñanza de la Natación, se requiere un proceso de particular atención por que el alumno entrará en contacto con un elemento ajeno a su naturaleza: el agua.” (Fierro, 2004, pág. 2)

Lo importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural de manera que el niño no le tema. Para empezar con este procedimiento el profesor encargado del proceso de enseñanza aprendizaje debe conocer las características del grupo etario con el que va a trabajar, en este caso, niños de entre 8 y 10 años de edad. Esta fase del desarrollo, conocida como infancia media, es una etapa de gran asimilación, el niño aún no está inmerso en los cambios biológicos y psicológicos de la pubertad y ha superado la inquietud y conflictos de las etapas anteriores, por lo general prestan atención, son mucho más sociables, suelen ser respetuosos a la hora de guardar turnos y de recibir órdenes por parte del monitor. Una de sus principales características, a nivel de su inteligencia, que ya se encuentra en la etapa operatoria, lo que quiere decir que su actividad intelectual está más avanzada y está apto para comprender conceptos más abstractos y complejos. (Slideshare, 2012)

Otro determinante para tener éxito en el proceso de enseñanza aprendizaje es identificar el ámbito en el que se va a preparar, ya que puede realizarse como una actividad lúdica o como deporte de competición, para cumplir con el objetivo que tiene el presente trabajo es necesario enfocarse en el ámbito educativo, el cual “busca la armonía entre la lúdica, la competencia y la actividad física. Este ámbito aporta elementos a los anteriores, pues a pesar de acceder a ellos para el desarrollo de las actividades también les da a entender que, sabiendo que se tienen fines diferentes, todos deben tener en cuenta que se busca alcanzar unos logros que requieren un proceso de aprendizaje y adaptación” (García, 2004, pág. 13)

Es decir, se trata alcanzar resultados útiles para la sociedad, caracterizándose por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva y la apropiación de valores ciudadanos comprometidos con la salud, el bienestar social, el respeto, la tolerancia, la equidad, la justicia y el progreso humano, sus potencialidades motrices básicas y el desarrollo integral del estudiante.

El principal obstáculo para aprender es el miedo al agua o el nerviosismo que produce ansiedad, tensión muscular y malestar que incluso les puede llevar a cuadros de angustia o llanto. Nadar implica voluntad de aprender y de vencer la adversidad al agua. Para que este proceso no resulte traumático con los niños, se utilizará un método bien empleado en la enseñanza de esta disciplina, lo importante es hacer del agua un elemento lúdico y natural ya que si el método de enseñanza es bueno el niño no tiene por qué temer o reaccionar mal al acudir a la piscina, lo fundamental es que adquiera gusto por el agua. Los padres deberán ayudarles a adaptarse al agua progresivamente, no obligarlos, procurar experiencias agradables, brindarles seguridad y ayuda instrumental como flotadores.

El Dr. Douglas Thomson en su obra Bases para un entrenamiento deportivo eficaz afirma que “Para dar inicio a la familiarización con el medio acuático a través de juegos tanto de aproximación (terrestres) como en el vaso de agua (poco profundo), para pasar posteriormente al trabajo de las habilidades motrices acuáticas, como en un principio buscaremos el desarrollo de la flotación, respiración y desplazamientos, entre los que resaltamos la propulsión

a través de juegos o formas jugadas. Con un trabajo minucioso y globalista conseguiremos que el aprendiz conozca esencialmente los elementos básicos para moverse en el medio acuático. Una vez se consiga este conocimiento se puede dar paso al trabajo de las habilidades deportivas acuáticas, empezando a investigar sobre las acciones básicas en natación, pues su búsqueda facilitará el dominio del resto de juegos deportivos acuáticos” (Thomson, 2005) Douglas Thomson, 2015, Pág. 55.

Cabe destacar que es indispensable que el niño sea instruido con las reglas, medidas de seguridad, uso de las instalaciones y manejo de implementos acorde a su edad para evitar que la práctica resulte peligrosa, con frecuencia nos encontramos con que 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 anteponen como único fin obtener resultados o rendimiento en el menor tiempo posible sacrificando al niño en su formación física y mental. (Fierro C. , 2004)

La Natación pretende “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” (Apolo, 2013, pág. 10)

Al igual que en otras ciencias, el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación ha ido evolucionando con el tiempo, los métodos que se utilizan actualmente “se caracterizan por una metodología más participativa, en la que el alumno investigue la forma de solucionar el problema motriz planteado, intentando que el aprendizaje sea verdaderamente significativo y, en líneas generales, que exista una motivación continuada en la que predomine la intención para la acción”. (Moreno, J y Gutiérrez, M, 2001, pág. 5)

El docente debe demostrar competencia no solo en el área específica del saber, sino “poseer elementos importantes en los ejes de: educación, pedagogía y didáctica específica, pero a la vez, el docente debe poseer otros elementos de carácter más humano, que colman sus actuaciones de un perfil idóneo siendo más sensible ante sus semejantes, con expresiones afectivas en sus prácticas y en su comunicación, comprometido con la creación de una cultura de la conciencia ecológica, de igual forma, debe dominar elementos administrativos para su área, debe ser estético desde el ejemplo hacia sus semejantes en el entorno, ético en sus actuaciones y en la forma de vivir su vida, y lógico en el dominio de su saber hasta el nivel de formación que posee”. (Cordova, 2015, pág. 1)

Entre los múltiples métodos de enseñanza que se presentan para aprender esta disciplina, teniendo en cuentas las particularidades de la edad, los entrenadores empíricos prefieren el método tradicional con los niños que se están iniciando, específicamente el mando directo en el cual “el técnico adopta una posición bien visible para el grupo. El grupo se encuentra en filas, en escuadra, etc. El aprendiz va a repetir, una y otra vez, las instrucciones que el técnico le transmite. Primero son efectuados o demostrados por el técnico en la información inicial. A continuación los aprendices intentan ejecutar las tareas, repitiéndolas varias veces. Para ello, el técnico puede utilizar una serie de voces, a modo de sistema de señales, que regulan y guían la actuación de los alumnos. Cuando el técnico emite la voz ejecutiva final los alumnos dejan de actuar” Andrés. (Freire, 2004, pág. 43)

Nos encontramos entonces con un claro ejemplo de aprendizaje vicario mediante el cual es necesario perfeccionar ciertas habilidades motrices acuáticas como la flotación, respiración y propulsión que son los fundamentos técnicos básicos de la natación.

Según (María Rubio y Christian Zhañay, 2012, pág. 12), hacen una descripción integral de estos fundamentos en su tesis de grado: La respiración es de gran importancia, podríamos considerarla como la base de la ambientación y por consiguiente de todo el proceso para la práctica de la natación, el hecho de inculcar en el educando una nueva y distinta manera de respirar requiere de

algún tiempo y paciencia, dado que en la natación la inhalación se la realiza por la boca de manera breve y la exhalación por la nariz de manera prolongada. Es determinante que exista una adecuada coordinación entre la respiración y los diferentes movimientos corporales para lograr un desarrollo óptimo de la disciplina, la expulsión del aire debe empezar inmediatamente después de haber efectuado la inspiración.

La flotación, es el momento en que el niño ha logrado dominar su cuerpo dentro del agua lo cual le permite moverse a su voluntad. La enseñanza de la flotación se debe iniciar enseñando la manera de cómo recobrar la posición vertical, lo cual facilitará el trabajo dado que así evitaremos posibles temores en este proceso. En el transcurso del aprendizaje podríamos definir dos etapas de la flotación, la primera cuando el practicante llega a colocar con facilidad su cuerpo en posición horizontal sin dejar que sus piernas tengan contacto con el fondo de la piscina y se deja llevar por el agua a esta la llamaremos flotación estática, y la segunda etapa es cuando a esta característica le sumamos la ayuda de un compañero o algún implemento que le permita desplazarse en esta posición, la llamaremos flotación dinámica. Es preciso inculcar la manera correcta de colocar su cuerpo procurando que éste tenga una extensión completa desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los dedos de los pies, las rodillas deben estar juntas y las palmas de las manos en contacto permanente con el agua.

La propulsión es la acción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarnos en el fluido. (Fernandez J. En : edeporte.com, 2005)

De esta manera se cumple con la primera etapa del proceso: El aprendizaje, y dentro de ella destacan fases como la ambientación y desarrollo de los fundamentos técnicos básicos quedarían establecidos en el siguiente orden: flotación, respiración y propulsión. Si estas destrezas no son dominadas a la perfección es muy probable que se presenten problemas en las etapas posteriores: Perfeccionamiento (de los estilos y partidas) y Entrenamiento (Velocidad)

“A la hora de enseñar debemos tener en cuenta varios aspectos que irán en detrimento de la progresión y ralentizarán el proceso de aprendizaje. De este modo debemos rechazar los ejercicios estáticos, provocando siempre que el niño adquiera experiencia dinámica. Bien cierto es que algunas tareas como pueden ser la patada de braza o la respiración lateral deben ser realizados previamente en seco ... El trabajar en seco no proporciona una transferencia posterior, como ayuda en esos determinados casos puede ser idónea pero como sistema no tiene sentido. Lo mejor es hacer mayores distancias y no trabajar de forma analítica. El trabajo de propulsión se basa en las extremidades inferiores, aunque a nivel de enseñanza-aprendizaje esta se alcanza mediante los brazos. La propulsión constituye un 30% de piernas y un 70% de brazos”. (Fernández, 2005, pág. 7)

Como se puede apreciar la enseñanza de la natación ha estado basada en repetición mecánica de movimientos, la experiencia ha demostrado que la monotonía llega a generar rechazo en los niños, por lo tanto no es recomendable estacionarse en un solo método de enseñanza, sino más bien combinar el método tradicional con métodos activos que buscan la formación personal del individuo y de esta manera generar mejores resultados; permiten la intervención del deportista y generan en él mayor participación y creatividad en la situación de juego. (Fernández, 2005)

Algunos de los que puede utilizar son: asignación de tareas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca y creatividad (juego y dramatización, ofrecen una amplia gama de posibilidades para trabajar la adaptación al entorno, la coordinación y sobre todo que el niño se divierta y así podremos trabajar mucho mejor con él en el agua). (Domínguez & Lezeta, 2001, pág. 209)

A continuación se exponen algunas de las recomendaciones con respecto a los recursos adecuados para niños de entre 8 y 10 años:

- El uso de material tecnológico como videos que faciliten la comunicación eficaz y esclarezcan las indicaciones con respecto al proceso.

- Imágenes informativas con respecto al uso de las instalaciones y medidas de seguridad.
- Planificar las sesiones de trabajo bajo la metodología del aprendizaje a través de actividades lúdicas.
- Recursos musicales que favorezcan a la relajación o a la realización de ejercicios dotándolos de ritmo, armonía y fuerza.

Con respecto a los materiales, se sugiere utilizar:

- Juguetes que floten en el agua, especialmente en la fase de ambientación, estos pueden ser: figuras con formas, aros slalom de varios colores, pelotas, discos voladores, etc.
- Utilizar tablas y churros acuáticos como auxiliares y evitar el uso de flotadores plásticos inflables para brazos (manguitos) porque limitan los movimientos de los brazos y no prestan las garantías de seguridad, al entrar en contacto con el agua pueden salirse con facilidad, más aún si no son del tamaño adecuado.
- Gafas para piscina de acuerdo a la medida para evitar irritaciones o infecciones por exposición a los químicos del agua.
- Bloqueador solar e hidratación adecuada para proteger la piel.
- Gorro de piscina

En la red se encuentran un sin número de ejercicios que se pueden aplicar para desarrollar las destrezas bases de la técnica en cada una de las etapas del proceso, las mismas que al organizadas, planificadas y bien utilizadas elevan la eficiencia del proceso de enseñanza aprendizaje porque estimula y motiva al niño para que logre el objetivo y al mismo tiempo conforta al padre de familia.

CIERRE

El docente de cultura física debe conocer los fundamentos técnicos de la natación y saber aplicarlos alternativamente según el contexto y grupo para poder satisfacer las demandas e iniciar a los educandos en esta disciplina deportiva, sin embargo es necesaria una preparación e instrucción especializada si dedicarse a entrenamientos profesionales.

Al igual que en otras ciencias, el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación ha ido evolucionando con el tiempo, de ahí que para iniciar a los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación no solo deberá conocer la técnica, sino manejar la metodología con flexibilidad y creatividad, además de respetar el proceso y ritmo de aprendizaje de los niños.

Es indispensable que el niño sea instruido con las reglas, medidas de seguridad, uso de las instalaciones y manejo de implementos acorde a su edad para evitar que la práctica resulte peligrosa, con frecuencia nos encontramos con que 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 anteponen como único fin obtener resultados o rendimiento en el menor tiempo posible sacrificando al niño en su formación física y mental. (Fierro C. 2004)

Si cumple con estas condiciones se puede asegurar que el docente tiene una alta capacidad de conocimientos sobre los fundamentos técnicos de la natación, caso contrario nos encontramos con entrenadores empíricos que forman de manera ineficiente a sus estudiantes quienes demuestran un nivel nulo o insatisfactorio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Apolo, J. (2013). *Estrategia Metodológica Para La Masificación Deportiva De La Natación En La Categoría De 8 A 10 Años, En Niños Del Barrio Cabo Quiroz, Cantón Santa Elena, Provincia De Santa Elena, Año 2013*. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
2. Cordova, J. (2015). Recuperado el 14 de octubre de 2015, de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/pedagogia.pdf.
3. Domínguez, P., & Lezeta, X. y. (2001). LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DEL. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte* .
4. Fernandez J. En : edeporte.com. (Febrero de 2005). *edeporte.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd81/propul.htm>
5. Fernández, J. (Febrero de 2005). Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd81/propul.htm>
6. Fernández, J. (2005). El desplazamiento en el medio acuático: la propulsión. *Revista digital Efdeportes, febrero del 2005*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm> (último acceso el 15 de octubre del 2015).
7. Fierro, C. (Mayo de 2004). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm>
8. Fierro, C. (2004). La importancia de la natación en la educación del niño. *Revista digital Efdeportes* .
9. Freire, A. (2004). Andrés Freire Paineira. La enseñanza de natación en niños de edades de 3 a 12 años *Revista digital Efdeportes*, mayo del 2004. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm> (último acceso el 14 de octubre del 2015). *Revista digital Efdeportes* .
10. García, C. (Mayo de 2004). La importancia de la natación en la educación del niño. *Revista digital Efdeportes*.
11. María Rubio y Christian Zhañay. (2012). *Propuesta metodológica para la iniciación a la natación con niñas de los terceros de básica de la escuela*

sor teresa valse. Tesis de Grado. Universidad de Cuenca. Cuenca:
Universidad de Cuenca.

12. Moreno, J y Gutiérrez, M. (2001). ¿Qué métodos de enseñanza utilizan los educadores acuáticos? *Revista digital Ef deportes*,.

13. Slideshare. (10 de diciembre de 2012).

<http://es.slideshare.net/AdriianBautista/caractersticas-de-nios-entre-8-y-10-aos>.

14. Thomson, D. (2005). Bases para un entrenamiento deportivo eficaz.

ANEXOS

