



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

LA PRACTICA DE LA NATACION COMO UN MEDIO PARA  
POTENCIAR EL DESARROLLO MOTRIZ

ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO

MACHALA  
2016



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

LA PRACTICA DE LA NATACION COMO UN MEDIO PARA  
POTENCIAR EL DESARROLLO MOTRIZ


ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO

MACHALA  
2016

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado LA PRACTICA DE LA NATACION COMO UN MEDIO PARA POTENCIAR EL DESARROLLO MOTRIZ, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.

  
RIVAS CUN HECTOR IVAN  
0702502097  
ESPECIALISTA 1

  
AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON  
1711561355  
ESPECIALISTA 2

  
HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS  
0703803254  
ESPECIALISTA 3

  
PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH  
0704705243  
ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** GARY GONZALO ESPINOSA CHAMBA.pdf (D21615721)  
**Submitted:** 2016-09-05 17:13:00  
**Submitted By:** garyespi@hotmail.com  
**Significance:** 5 %

### Sources included in the report:

<http://www.redalyc.org/pdf/2351/235129571021.pdf>  
<http://www.efdeportes.com/efd170/metodo-para-la-iniciacion-en-la-natacion.htm>  
<http://revinut.udea.edu.co/index.php/viref/article/viewFile/16837/14614>

### Instances where selected sources appear:

5



## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado LA PRACTICA DE LA NATACION COMO UN MEDIO PARA POTENCIAR EL DESARROLLO MOTRIZ, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016

ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO  
0705342426



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

UNIDAD ACADÈMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO:

**LA PRÀCTICA DE LA NATACIÒN COMO UN MEDIO PARA POTENCIAR EL  
DESARROLLO MOTRIZ.**

TRABAJO PRÀCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÒN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN ESPECIALIZACIÒN  
EDUCACIÒN FÍSICA

AUTOR:

ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO

CI. N° 0705342426

MACHALA - 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

UNIDAD ACADÈMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO:

**LA PRÀCTICA DE LA NATACIÒN COMO UN MEDIO PARA POTENCIAR EL  
DESARROLLO MOTRIZ**

TRABAJO PRÀCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÒN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN ESPECIALIZACIÒN  
EDUCACIÒN FÍSICA

AUTOR:

ESPINOSA CHAMBA GARY GONZALO

CI. N° 0705342426

MACHALA - 2016

## INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que se presentan en las visitas a ríos y piscinas es un considerable número de ahogados, especialmente niños; problema que puede ser provocado por la falta de formación e instrucción en la disciplina de la natación. Ante esta problemática cabe la pregunta: ¿cuáles son los métodos y técnicas básicos de natación? ¿Qué habilidades motrices se pueden desarrollar con la práctica de la natación? y ¿qué incidencia tiene el juego para el aprendizaje de la natación y el desarrollo de la psicomotricidad?.

El desarrollo del trabajo hace especial distinción de la natación como disciplina deportiva y las prácticas acuáticas como actividades muy comunes que se pueden realizar en contacto con el agua. También se hace constar los beneficios que traen estas prácticas para el desarrollo psicológico, cognitivo y motriz de los niños.

El objetivo que presenta el trabajo es determinar la importancia de la natación y las prácticas acuáticas en el desarrollo de la motricidad gruesa. También plantea una serie de estrategias para la enseñanza aprendizaje de técnicas básicas de la natación como la respiración, flotación, sumersión y desplazamiento. La parte teórica se fundamenta en los aportes realizados por Cañas Vallejo (2013), Contreras Rodríguez (2011), Domínguez (2013), Gómez Orona & Piñeyro (2011), Iglesias, (2014), Neyla Silvana (2013), Ruiz Montero & Baena Extremera (2014) y Semhan (2013).

En la propuesta, se hace hincapié de la importancia del juego y las variantes del mismo como una estrategia válida para la enseñanza aprendizaje de la natación. De igual manera se establecen algunas conclusiones a partir del objetivo planteado y las preguntas guiadoras de la investigación, que de realzan la importancia de los juegos didácticos debidamente planificados por el docente y alimentado por los aportes de los estudiantes quienes tienen la oportunidad de proponer variantes a las actividades. En los anexos queda constancia de la información revisada a modo de sugerencia para futuros trabajos.



## DESARROLLO

Conceptualmente se entiende que la natación es la navegación de un ser que, habiendo obtenido la flotabilidad deseada, avanza gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo. Para esto el individuo usa la fuerza, que no es otra cosa que la capacidad de un músculo o grupo muscular para vencer o soportar una resistencia bajo unas condiciones específicas. Este elemento es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no debe ser olvidado en la preparación física de los niños.

La natación es la acción de nadar, lo que significa que es la capacidad que tiene un individuo para moverse dentro del agua, a través de la ejecución de movimientos de brazada y patada que lo ayudan a mantenerse a flote sin tener que topar el suelo o usar otro apoyo. Nadar no es una habilidad que se nace aprendiendo sino que se adquiere a través de la enseñanza y la práctica. La natación se usa como medio de recreación, mantener una buena condición física o ya sea a nivel competitivo.

La natación es un deporte que no solo se usa en el ámbito competitivo sino que puede ser usada como un instrumento de diversión o para mantener una buena salud.

### ***Qué es la natación***

La natación es la acción de nadar, lo que significa que es la capacidad que tiene un individuo para moverse dentro del agua, a través de la ejecución de movimientos de brazada y patada que lo ayudan a mantenerse a flote sin tener que topar el suelo o usar otro apoyo. García, Núñez & Castillejo, (2015) afirma: “La Natación, y por tanto el nadar, implica un esfuerzo físico en un medio acuático. Esta acción podrá practicarse como divertimento, para mantener una condición física, a nivel competitivo o por varios motivos a la vez”. (p.34).

La natación es un deporte que no solo se usa en el ámbito competitivo sino que puede ser usada como un instrumento de diversión o para mantener una buena salud.

Aprender a nadar constituye un factor sobresaliente en el desarrollo del niño. La natación aún se percibe como un deporte de elite, donde solo los que tienen recursos y habilidades determinadas lo ejecutan; sin embargo esta concepción queda desfasada para el segundo decenio del siglo XXI y resulta poco acertada; ya que toda persona puede realizar actividades dentro del agua y fortalecer su sistema motriz.

Dentro de la formación básica de la natación se desprenden dos objetivos fundamentales los cuales son. León, (2012) Afirma: “Lograr que los niños demuestren seguridad en el agua y en un futuro la capacidad de nadar “ (p.1). No todos los niños tienen la misma capacidad de adaptación por lo que no todos van a mostrar seguridad ante el medio acuático y se tendrá que trabajar más con ellos para poder estimular su confianza y nivelarlos con sus demás compañeros. Pero cuando en esta etapa se trabaja mediante el juego como método de enseñanza aprendizaje para el alumno se facilita la colaboración con el docente, ya que cumplirá motivadamente con lo planificado en la clase pudiendo así lograr el cumplimiento de los objetivos de la formación básica de la natación mencionados anteriormente.

Las prácticas acuáticas con actividades lúdicas que desarrollan el coeficiente intelectual de los niños. Además los vuelve más independientes. En el plano educativo mejora los niveles de atención y desarrollan la psicomotricidad. Los niños acostumbrados a medios acuáticos muestran mayor inteligencia motriz por haber disfrutado de un campo amplio de experimentación. Las prácticas acuáticas ayudan a prevenir malformación en el sistema óseo y evitan retrasos psicomotores así como aportan una mejor oxigenación a las células.

Es importante incluir en este proceso a los padres de familia ya que su presencia en las primeras clases creará la seguridad y confianza para que el alumno pueda ambientarse mucho más rápido al medio acuático. Aznar y Webster, (2012) Afirma “Si los padres y madres tienen una actitud positiva, presentan más probabilidades de proporcionar un respaldo y una motivación a sus hijos” (p.46). De ésta manera los infantes tendrán más posibilidades de un rápido aprendizaje y

ambientación, para esto es importante que el docente tenga una charla primero con el padre de familia para que su presencia influya en el niño de forma positiva ya que en los niños de 5 años los padres deben estar en los primeros minutos de la clase y solo si el docente lo amerita en toda la primera clase.

En la práctica de la natación como deporte competitivo existen muchos estilos como el libre o el mariposa, en los que hay que hacer uso de una serie de implementos como: tablas, aletas, pull buoys, palas o remos, barras de flotación, gomas elásticas, entre otros; pero en este trabajo no nos centramos a estudiarlos cada uno de ellos, ya que el trabajo está dirigido más al desarrollo de la motricidad en niños de 7 a 10 años, en cuya edad el estilo no es lo más importante, sino que el niño alcance un dominio del medio acuático

La energía que se concentra en la etapa infatil es increíble por lo que es necesario ya a esta edad iniciarlos en una actividad Física más compleja pero siempre mediante el juego porque de lo contrario el niño cae en la presión y aburrimiento. Para esto es importante conocer como a esta edad es su desarrollo físico y motriz. Campo, Jiménez, Maestre, y Paredes, (2.013). Afirma: “Aumento de su destreza en la ejecución de actividades Psicomotoras, capacidad de realizar movimientos burdos y culmina con la ejecución de movimientos finos y delicados y crecimiento físico” (p.79). Conociendo todas las cualidades que está desarrollando el niño a nivel físico podemos incluirlo en actividades lúdicas más complejas ya que también su desarrollo intelectual y efectivo también va en crecimiento, en el área intelectual debido a la curiosidad del niño se van incrementando sus conocimiento del mundo que lo rodea y su creatividad y retentiva es más eficiente a medida que va creciendo, a nivel afectivo quieren ser autónomos, reconocen los sentimientos de sus compañeros y los propios, les gusta compartir tiempo con los demás niños mostrando sus emociones.

### ***El juego***

El juego es considerado una actividad espontánea generadora de placer y creatividad. “los juegos didácticos son atractivos y motivadores, captan la atención de los estudiantes, activan rápidamente los mecanismos de aprendizaje y permite a

cada estudiante desarrollar sus propias estrategias de aprendizaje” (Marcano, 2015, p. 3). En la actualidad el juego es utilizado como un método pedagógico en la enseñanza aprendizaje para ayudar de mejor manera a la construcción del nuevo conocimiento de los estudiantes, el juego es una estrategia lúdica muy utilizada a nivel educativo ya que gracias a este podemos descubrir tanto habilidades, destrezas como también limitaciones en nuestros niños.

El contexto inmediato, es el entorno dentro del cual las clases se llevan adelante, esto incluye, por un lado el espacio físico, y por el otro a los salvavidas, docentes y grupos de estudiantes que interactúan en un mismo espacio que a la postre determina la actividad; ya que la enseñanza y el aprendizaje estará supeditado a este así como a otros factores como la temperatura del agua, cantidad de alumnos y los materiales disponibles

El juego como estrategia de enseñanza aprendizaje es una actividad productora de conocimientos cuando se lo enmarca con el objetivo que el docente requiere lograr en la clase. López, (2014). Afirma: “Los juegos infantiles no son meras actividades exentas de sentido, impuestas al sujeto que juega, sino por el contrario, son acciones o funciones con significado para el jugador” (p.86). Entonces a través del juego el niño se llena de conocimientos por medio de sus intereses, experiencias y según sus necesidades permitiéndole el descubrimiento pleno ante sus curiosidades y ayudándole al desarrollo físico e intelectual.

### ***Importancia del juego***

El juego es una actividad innata en los niños, por lo que es considerado dentro del ámbito educativo para ayudar a fortalecer los diferentes procesos de aprendizaje.

Por medio del juego el niño se descubre así mismo y a los demás, aprendiendo a adaptarse al medio en el que se desenvuelve tratando de ser autónomos y responsables.

Permite al niño participar en una actividad sin estar obligado a realizar ningún esfuerzo, simplemente lo ejecuta en un ambiente libre disfrutando. Pero además el juego reúne todo una gama de aspectos lo que hacen imprescindible en



la vida cotidiana del infante pues desarrolla capacidades psicomotrices, de la oportunidad de determinar la dimensión de su entorno y le permite conocer las reglas (Chávez y Valecillos, 2013, p. 217).

Entonces gracias al juego como alternativa de trabajo podemos contribuir a un adecuado desarrollo integral en los niños ya que conoceremos cuales serían sus fortalezas y debilidades.

El juego también es considerado importante porque resalta una iniciativa investigativa y constructiva en el intelecto del niño, contribuyendo también al Lopez & Delgado, (2014) afirma: "El juego es una alternativa de trabajo en la construcción de conocimientos del nivel preescolar que permite reconocer en los niños grandes potencialidades, habilidades y destrezas, como también sus limitaciones sus conocimientos previos, sus deseos por saber y aprender". (p.5). Por esta razón el juego planificado de una forma objetiva es una excelente herramienta al momento de la enseñanza a nivel escolar ya que genera también sensación de bienestar y confianza entre alumnos y docentes.

En las prácticas acuáticas corresponde al docente, como responsable directo, la planificación, y por tanto de él depende en gran manera la innovación y creatividad de los aprendizajes que deben ser útiles y necesarios para alcanzar los objetivos deseados (Semhan, 2013). Para ello es importante conocer a cada uno de los estudiantes, sus circunstancias personales y la categoría del aprendizaje en que se encuentra, esto permitirá una actuación pedagógica más provechosa, inclusiva e incluyente.

En el ámbito educativo el juego cumple un rol muy importante porque permite al docente formar parte de una educación interactiva y divertida.

Era una pretensión combinar el ámbito recreativo y el educativo, con la finalidad de conocer métodos de enseñanza en el medio acuático un carácter más lúdico, participativo e integrador, carencias manifiestas en aquellos momentos, para minimizar la tradicional deportivización. Pero existía otro motivo más que aun perdiera en la preparación del espacio acuático. (Prado, 2015, p.27).

En la asignatura de Educación Física respectivamente es donde el educador pone a rienda suelta su imaginación, ya que debe contar con una amplia variedad de

estrategias lúdicas para poder iniciar a sus alumnos en la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas.

Jugar en el agua es muy divertido, y saber nadar resulta una actividad muy emotiva que puede incluso salvar la vida; por ello es muy importante sentirse cómodo dentro del agua y no apresurarse en nadar; para lo que hay que seguir ciertos pasos básicos con el fin de que el niño se adapte al medio acuático, estos son: sumersión, saltos, respiración, flotación, locomoción, que son las habilidades motoras básicas de la natación, que se desarrolla en los primeros años, ya que constituyen la base de toda la estructura deportiva.

La natación es un deporte en el que participan casi todos los grupos musculares del cuerpo. Es, por tanto, una de las mejores y más completas actividades que podamos practicar. Excelente para el sistema cardiovascular y respiratorio y para la fuerza y la resistencia muscular, incrementa la flexibilidad de las articulaciones, tonifica el cuerpo, lo relaja y, además, ayuda a perder peso (Gutiérrez, Morell, Morell y Mato, 2010, p.1).

La consideración que realice actividad física está marcada por la duración de la actividad, la intensidad, la motivación y por supuesto la necesidad de realizarla. No se debe exceder los tiempos por cada movimiento ni el global de los tiempos establecidos.

Para aprender a respirar bajo el agua es necesario seguir la siguiente secuencia:

ponerse de pie; inhalar, sumergirse en el agua, expulsar el aire por la nariz de una manera continuada, sacar la cabeza y repetir varias veces el ejercicio. La respiración garantiza el ingreso suficiente de oxígeno a los pulmones. La inspiración debe realizarse de forma rápida y profunda. La expiración se debe realizar simultáneamente por la boca y por la nariz. Algunos ejercicios se detallan en el párrafo siguiente.

Sentarse con las piernas rectas y juntas, estirar los brazos hacia arriba y colocar las manos juntas en la parte posterior de la cabeza, inspirar por la nariz y estirar el tronco y los brazos simultáneamente, retener el aire y luego expulsar por la nariz muy sutilmente, luego repetir el ejercicio varias veces.

Otra manera es sentarse con las piernas cruzadas y levantar los brazos, hasta colocarlas juntas en la parte posterior de la cabeza; los codos deben quedar a la altura de los hombros; inspirar por la nariz y estirar el tronco y los brazos simultáneamente, retener el aire y luego expulsar por la nariz muy sutilmente mientras los codos retroceden a su situación anterior.

Habiendo perdido el temor al agua y sabiendo flotar el aprendiz experimenta el empuje estático o dinámico, luego de lo cual puede continuar con los movimientos de las extremidades para desplazarse en el agua, esto se le enseñará mediante ejercicios adecuados y de acuerdo a la edad y circunstancias personales de cada aprendiz; luego de lo cual debe aprenderse a zambullirse y nadar hasta el extremo opuesto de la piscina.

Otro aspecto fundamental para nadar es saber flotar. Para ello es importante trabajar en piscinas poco profundas, con el agua debajo de sus hombros, lo cual le va a permitir ganar en confianza y sentirse seguro. Para flotar boca abajo debe estar de pie dentro del agua, extender los brazos hacia delante e inclinar el cuerpo en esa misma dirección, inspirar lo máximo posible, introducir la cara dentro del agua, aguantar la respiración y flotar hasta cuando se pueda soportar, luego expulsar el aire retenido por la nariz de manera muy sutil. El ejercicio debe repetirse varias veces.

Para flotar boca arriba el niño debe ubicarse de pie dentro del agua, echar la cabeza hacia atrás y los brazos hacia delante, hasta quedar flotando con la boca hacia arriba. De igual manera la respiración debe realizarse como en el caso anterior. Para retornar a la posición inicial, se presionan las manos hacia abajo, se levanta la cabeza y se flexionan las piernas. El cuidado que debe tener el niño al realizar este tipo de flotación es no realizarlo bruscamente por temor de que se le introduzca agua por la nariz.

La natación también contribuye al desarrollo psíquico y social del niño. Por ejemplo en el área cognitiva aumenta la actividad intelectual y desarrolla la memoria a mediano y largo plazo. Toda acción cargada del componente novedad produce gran interés y motivación en el niño.

Múltiples son los beneficios y ventajas de la natación especialmente para los niños. En el aspecto físico mejora la coordinación y el equilibrio, fortalece el corazón e incrementa la capacidad del sistema cardiorrespiratorio, ayuda al sistema inmunológico e incrementa la fuerza debido a la menor gravedad existente en el agua, que le ayudará al desarrollo psicomotor. Los ejercicios ligeros que se realizan a una temperatura entre los 20° a 37ª grados despiertan el apetito y mejoran el comportamiento de los niños.

Dentro del aspecto psicológico, la natación ayuda a que el niño se siente seguro y pueda disfrutar del nado, al sentir que sus padres tienen su atención concentrada en él incrementa el sentimiento de independencia y de auto confianza del niño; lo despierta su inteligencia, mientras disfruta del agua en forma divertida.

Las prácticas acuáticas lúdicas también presentan otras ventajas como: favorecen la integración de combinaciones como: arriba-abajo, dentro-fuera, izquierda-derecha, la diferenciación entre continente y contenido, precisión en los movimientos y el desplazamiento. A través del nado el niño adquiere un dominio del equilibrio, tenacidad, endurecimiento de los músculos, ejercitación de las articulaciones, la columna vertebral, favorece la armonía corporal y fortalece el sistema cardiorrespiratorio.

Por otra parte, la repetición variable o variación dirigida de la carga, de las formas de movimiento, de los intervalos de descanso en el transcurso del ejercicio así como el Juego son aplicables a todas las modalidades deportivas ya que propician la motivación y el interés de los participantes. Estas actividades apuntan a cumplir el objetivo de tener seguridad en el agua y dominar, de forma general, la coordinación de las técnicas de nado. La enseñanza de la natación se fundamenta en la dinamización del aprendizaje y requiere que el docente cumpla su papel de mediador; lo que implica acción, reflexión, teorización o generalización. La natación como actividad física propicia la potencialización de la motricidad gruesa así como apunta al desarrollo integral del estudiante, donde la seguridad está encaminada a prevenir o evitar situaciones de riesgo, que deben ser solventadas a través de una correcta intervención de salvamento



## **CONCLUSIONES**

Es muy común utilizar el método directo o el demostrativo para la enseñanza de la natación, los cuales se basan en la enseñanza de la técnica y los estilos libre y mariposa; sin embargo terminan por aburrir al aprendiz, quienes terminan por retirarse de las prácticas.

Por otra parte, una metodología lúdica basada en juegos didácticos creados por el docente en función de las necesidades y capacidades de sus estudiantes, tiene un efecto muy positivo para lograr el dominio de las prácticas acuáticas; mismo que no se basa en el perfeccionamiento de una técnica en particular; sino que el individuo sea capaz de disfrutar los espacios acuáticos y a la vez tener la capacidad de evitar el ahogamiento.

Las prácticas acuáticas contribuyen al desarrollo de la psicomotricidad pues el estudiante alcanza mayor control de sus extremidades y desarrolla la fuerza como elemento básico de propulsión. Además, estas prácticas, influyen positivamente en el desarrollo de la memoria, la creatividad y los procesos de comunicación.

Por tanto se concluye que la natación, vista no sólo como deporte de élite sino como una actividad humana común permite un mayor grado de socialización a la vez que capacita al niño para que este sea capaz de disfrutar del mundo acuático sin el temor de un ahogamiento. Las prácticas acuáticas, son un espacio lúdico y metodológico para la enseñanza aprendizaje de la natación de manera divertida y dinámica.

## **PROPUESTA**

Tradicionalmente, el método utilizado para la enseñanza de la natación es la instrucción directa, en el que el docente indica el ejercicio a desarrollar y los estudiantes lo realizan sin plantear ningún tipo de objeción. Aunque parezca de poco valor, el método repercute directamente en el desarrollo del sistema cognitivo del estudiante. Los niños en edad escolar están formando sus estructuras internas de interacción con el medio; por

tanto, el conocimiento depende en gran manera de las interacciones entre el niño, del docente y los objetos del entorno.

El miedo al ahogo es una de las limitantes para que muchos niños no se animen a aprender a nadar, especialmente los más pequeños; por eso conviene que se permita al infante bañarse con su juguete preferido, lo cual disminuye su nivel de ansiedad. Es importante que no se obligue al niño a introducirse en el agua; al contrario, se debe animarlo a que se acerque a la piscina y que poco a poco se vaya animando a meterse al agua, comenzando con sentarse en el bordillo de la piscina u orilla del río.

Es aconsejable que el niño pase por la ducha antes de entrar en el agua, también usaremos un juego, ponemos en fila a los niños alrededor de la ducha y hacemos los siguientes juegos: que se pongan la tabla en la cabeza, que vamos a ser avionetas y ellos irán pasando por debajo de la ducha con la tabla en la cabeza de uno en uno, primero deprisa, luego se quedarán debajo de la ducha contando hasta tres. El profesor a medida que van pasando, va diciendo: ¡avioneta nº 1! ¡avioneta nº 2!, y así sucesivamente hasta que pasen todos, de esta forma hemos hecho de una manera muy divertida un primer contacto con el agua y nos aseguramos que se lo han pasado fenomenal.

A continuación les enseñamos a entrar y salir por la escalera, cada uno llevará sus chalecos puestos, e irán entrando y saliendo poco a poco por cada uno de los peldaños. Una vez que sabe subir y bajar, le diremos que se meta y que vaya hasta la siguiente escalera, como estamos en las primeras fases, deberá llevar puestos sus chalecos y agarrado a la barra de apoyo. En este punto es muy importante dar referencias muy claras de por donde tiene que entrar y salir. Los demás niños esperan su turno y hacen lo mismo.

Otra técnica muy simple son los saltos que supone un reto especial para el niño y requiere una progresión lógica; por tanto debe dejarse para el final de la clase. De igual manera, el salto inicialmente con el chaleco puesto y poco a poco irse limitando su uso. A modo de cierre dejamos ejemplos de juegos que se puede realizar conforme lo hemos venido explicando. Lo demás corre por cuenta de la experiencia e iniciativa de cada docente.

Juego	Descripción	Material	Instalación	Variantes	Reflexiones
Carrera de remos	Intentar recorrer lo más rápido sentados sobre una tabla y ayudados con un remo	Tablas de corcho y remos de plástico	Piscina <sup>1</sup> poco profunda o río <sup>2</sup> poco profundo	Remar con las manos; de espalda; cambiando el tipo de apoyo	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Es excesiva la distancia? ¿se chocan con los remos? ¿hay suficiente espacio?
Las casas	Desplazarse con un pull-boy en las manos evitando chocar con los objetos que están flotando.	Todo aquello que flote	Piscina profunda o poco profunda	Desplazarse en posición dorsal; con los ojos cerrados; de espalda	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Hay suficiente espacio? ¿hay suficiente material?
La estatua	Lanzar pelotas a un compañero que está de pie sobre una tabla de surf o boya hasta derribarlo	Tabla de surf, boya, pelotas de goma	Piscina poco profunda o río poco profundo	Derribar a dos compañeros; derribarlos sólo lanzándoles agua	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Qué dificultad tuvieron para mantener el equilibrio? ¿Qué peligros observaron al realizar el ejercicio?
El transporte	Transportar por parejas la pica de plástico, según la	Picas de plástico	Piscina profunda o poco profunda	Transportar varias picas; sin que la pica toque el agua,	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Pudieron coordinar
	forma que indique el docente				con la pareja? ¿es suficiente el tiempo asignado?
Lanzadera giratoria	Tomando un impulso en el borde de la piscina, lanzarse intentando dar el mayor número de giros	ninguno	Piscina profunda, poco profunda o río poco profundo	Con la ayuda de un compañero; unido a un compañero; cogidos a un flotador	¿Qué dificultades se presentaron? ¿cuántos giros son capaces de dar? ¿utilizan algún segmento corporal para ayudarse?
Caballitos de mar	Cruzar la piscina sentados sobre flotadores tubulares	flotadores tubulares	Piscina profunda, poco profunda o río poco profundo	Cruzar en parejas;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Cómo pudieron mantener el equilibrio?

Pasar la bola	Ubicarse en forma de círculo e ir pasando la bola dentro del agua	Pelota de plástico	Piscina profunda, poco profunda o río poco profundo	Con la vista dentro del círculo; con la vista hacia afuera; con pelota pequeña, mediana etc	¿Qué dificultades se presentaron? ¿cuál es la dificultad al sostener la pelota? ¿son capaces de mantener el equilibrio?
Arrastrar al compañero	Dos compañeros cogen un palo de escoba por las puntas mientras otro se va sosteniendo en él	Palo de escoba	Piscina profunda, poco profunda o río poco profundo	Cogerse con una mano; sostenerse con las piernas;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿qué dificultades se presentaron al desplazarse?
El capitán manda	Cada participante elige un movimiento que los demás deberán imitar	ninguno	Piscina profunda, poco profunda o río poco profundo	Clavados; en cuclillas; en forma de avión; el planchazo;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Qué dificultades tuvieron al realizar los ejercicios?
La quemada	Un participante tiene una pelota que la debe lanzar a uno de los niños. Si le topa está quemado.	Pelota	Piscina poco profunda o río poco profundo	Por equipos; con bases; con salvadas;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Cuánto les afectó el pelotazo? ¿fueron sinceros cuando les quemaron?
Vóley boll	Formar dos equipos y pasar la bola sobre una cuerda colocada a considerable altura	Pelota, sogas o red de Vóley boll	Piscina poco profunda o río poco profundo	En parejas; a un solo toque; con dos toques;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Qué dificultades tuvieron al impulsarse? ¿Pudieron coordinar la actividad en grupo?
Futbol acuático	Formar dos equipos y pasar la bola entre compañeros hasta meter gol en el arco contrario	Arcos, pelota	Piscina poco profunda o río poco profundo	En parejas;	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Qué dificultades tuvieron al impulsarse? ¿Pudieron coordinar la actividad en grupo?
La moneda	Se lanzan monedas de diferente valor. Los participantes deben buscarla	Monedas de diferente valor.	Piscina profunda, poco profunda	Con objetos de distintos colores	¿Qué dificultades se presentaron? ¿Qué dificultades tuvieron al impulsarse? ¿Pudieron coordinar la actividad en grupo?



## REFERENCIAS

- Aznar, S., & Webster, T. (2012). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación, 111.
- Campo, Jiménez, Maestre, & Paredes. (16 de Abril de 2013). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. Psicogente, Órgano de difusión científica de la Universidad Simón Bolívar, Vol. 14, Núm. 25, 76-89.
- Chavez, M., & Valecillos, C. (2013). Estudio Diagnóstico sobre la aplicación del juego en la Educación Física. Caso Municipio Torbes, Estado Táchira. Investigación y postgrado vol.28 N.1 Caracas, 112.
- Contreras, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161, 7.
- Domínguez, M., & Saraví, J. (14 de Abril de 2013). Caracterizando a la natación desde el enfoque praxiológico. 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, Universidad Nacional de la Plata, 1-10.
- León, F. (1 de Julio de 2012). Método para la iniciación en la natación. Revista Digital Buenos Aires, Año 17 - N° 170, 1-12. Obtenido de EFDeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd170/metodopara-la-iniciacion-en-la-natacion.htm>
- López, D. (2014). Aprendizaje infantil y ethos lúdico. Polis, Revista Latinoamericana, Volumen 13, N° 37, 85-94.
- López, E., & Delgado, A. (2013). El juego como generador de aprendizaje en preescolar. Revista Criterios- 20 (1), 203-218.
- Marcano, K. (2015). Aplicación de un Juego Didáctico como estrategia pedagógica para la enseñanza de la estequiometría. Revista de Investigación vol. 39 N. 84, Caracas, 1-18.
- Ponce, M. (2014). El desarrollo de las funciones ejecutivas a través del juego en niños de 0 a 5 años. Universidad San Francisco De Quito, 1-89.
- Prado, T. d. (2015). La configuración de la recreación acuática en España: estudio de su evolución. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 27, 166-171.