

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACION

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTANEO DE
NADOS EN LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA PARA PERSONAS
ADULTAS EN EL POLIDEPORTIVO "ITALO DIFILIPPI" DE EJIDO SECTOR
MONTALBAN MUNICIPIO CAMPO ELIAS ESTADO MERIDA

Trabajo de Memoria de Grado presentado como requisito para optar al Título
de Licenciado en Educación Mención Educación Física

AUTOR: Br. Pino Sandoval Richard
Antonio
TUTOR: Lic. Antonio Miranda

Mérida, Julio de 2010

INDICE GENERAL

	Pág.
LISTA DE CUADROS.....	IV
LISTA DE GRAFICOS.....	VI
RESUMEN.....	VII
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I	
EL PLAN GENERAL	
Presentación de Programa.....	4
El Programa.....	6
Justificación.....	7
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Metodología.....	9
CAPITULO II	
MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL	
BASES TEORICAS.....	11
Deporte.....	11
Clasificación de los Deportes.....	12
La Natación.....	13
Estilos de natación.....	15
Estilo crol.....	15
Estilo espalda.....	28
Enseñanza.....	33
Programa de enseñanza de natación.....	34
CAPITULO III	
MARCO REFERENCIAL ORGANIZACIONAL	
Presentación y descripción del polideportivo "ITALO	

DIFILIPPI”	36
CAPITULO IV	
EXAMEN DE LA SITUACION	
Diagnostico.....	37
CAPITULO V	
EL PROGRAMA	
Programa de enseñanza simultanea de los nados en los estilos crol y espalda para personas adultas.....	50
Objetivo General.....	51
Objetivos Específicos.....	51
Metodología.....	51
Evaluación.....	52
Contenidos.....	52
CAPITULO VI	
EVALUACION DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTÁNEA DE LOS NADOS EN LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA PARA PERSONAS ADULTAS.....	
	69
CAPITULO VII	
EVALUACION DEL PROCESO.....	76
Rasgos positivos logrados por los participantes.....	76
Desventajas del proceso.....	77
CAPITULO VIII	
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES.....	78
REFERENCIAS.....	81
ANEXOS	
Anexo A.....	83

LISTA DE TABLAS

Nº	Tabla	P.P
1	Examen Diagnostico.....	38
2	Test de Valoración.....	39
3	Indicadores para la Ambientación.....	40
4	Frecuencia Ambientación en el Medio Acuático.....	41
5	Indicadores para la Respiración.....	41
6	Frecuencia para la Respiración.....	41
7	Indicador de Patada de estilo libre.....	42
8	Frecuencia de Patada de estilo libre.....	42
9	Indicadores para la brazada del estilo libre.....	43
10	Frecuencia brazada de estilo Libre.....	43
11	Indicadores para la Respiración lateral de libre.....	44
12	Frecuencia en Respiración Lateral de Libre.....	45
13	Indicadores para la Coordinación en el estilo libre.....	45
14	Frecuencia Coordinación en el Estilo Libre.....	45
15	Indicadores para la Posición Corporal en el Estilo Espalda.....	45
16	Frecuencia Posición Corporal de Espalda.....	45
17	Indicadores para la Patada en el Estilo Espalda.....	46
18	Frecuencia Patada del Estilo Espalda.....	46
19	Indicadores para la Brazada en el Estilo Espalda.....	47
20	Frecuencia Brazada de Espalda.....	47
21	Indicadores para la Coordinación del Estilo Espalda.....	48
22	Frecuencia para la Coordinación del Estilo Espalda.....	48
23	Plan Semanal 1.....	56
24	Plan Semanal 2.....	57

25	Plan Semanal 3.....	58
26	Plan Semanal 4.....	59
27	Plan Semanal 5.....	60
28	Plan Semanal 6.....	61
29	Plan Semanal 7.....	62
30	Plan Semanal 8.....	63
31	Plan Semanal 9.....	64
32	Plan Semanal 10.....	65
33	Plan Semanal 11.....	66
34	Plan Semanal 12.....	67
35	Frecuencia Ambientación del Medio Acuático.....	68
36	Frecuencia Respiración.....	69
37	Frecuencia Patada de Libre.....	69
38	Frecuencia Brazada de Libre.....	70
39	Frecuencia Respiración Lateral de Libre.....	70
40	Frecuencia Coordinación en el Estilo Libre.....	71
41	Frecuencia Posición Corporal en Espalda.....	71
42	Frecuencia Patada de Espalda.....	72
43	Frecuencia Brazada de Espalda.....	72
44	Frecuencia Coordinación del Estilo Espalda.....	73
45	Cuadro Comparativo de los Indicadores para la Evaluación Final del Proceso.....	74

LISTA DE GRAFICOS

Nº	GRAFICO	P.P
1	Posición errónea del cuerpo en el estilo crol.....	17
2	Rolido en el estilo crol.....	18
3	Posición de la cabeza en el estilo crol.....	19
4	Giro de la Cabeza en el estilo crol.....	19
5	Fase de recobro de la brazada de crol.....	20
6	Entrada en la fase de tracción de la brazada de crol.....	20
7	Agarre en la brazada de crol.....	21
8	El tirón en la tracción de crol.....	22
9	Tracción Max. Flexión (estilo crol).....	22
10	Velocidad durante la tracción en el estilo crol.....	23
11	Variaciones en la primera parte de la tracción de crol.....	23
12	Acción de las piernas en el estilo crol.....	25
13	Descripción del movimiento en la fase ascendente del batido de crol.....	26
14	El batido 2 en el estilo crol.....	28
15	Posición de la cabeza en espalda.....	29
16	Acción de los piernas en el estilo espalda.....	30
17	Fase aérea y acuática de la brazada de espalda.....	31
18	Fase acuática de la brazada de espalda.....	32
19	Rolido en espalda.....	32
20	Evaluación Final del Proceso.....	74

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACION

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA, SIMULTANEO DE NADOS EN LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA A PERSONAS ADULTAS EN EL POLIDEPORTIVO "ITALO DIFILIPPI" DE EJIDO SECTOR MONTALBAN MUNICIPIO CAMPO ELIAS ESTADO MERIDA

Autor: Br. Richard A. Pino S.
Tutor: Lic. Antonio Miranda.
Asesor: Lic. Yexirama Lobo.
Fecha: julio, 2010

Resumen

Este trabajo tiene como propósito la aplicación de un programa de enseñanza, simultaneo de nados en los estilos crol y espalda dirigido a personas adultas, utilizando el medio acuático como principal ambiente de trabajo. Este programa se desarrolló en el polideportivo de Ejido "Italo D'filippi", sector Montalbán Municipio Campo Elías Estado Mérida, está diseñado para desarrollarse en 3 meses. Inicialmente se realizó un diagnóstico con el fin de conocer el estado de ingreso de los participantes en cuanto a sus capacidades físicas y técnicas y así poner en marcha la planificación del programa; enfocándose específicamente en la ejecución de los estilos crol y espalda como principales destrezas de desarrollo, posteriormente se evaluó el estado de egreso de los participantes en cuanto al nivel alcanzado, el aumento de sus destrezas y desarrollo de la ejecución de las técnicas. Este estudio se ubica en el eje de aplicación, bajo una investigación de campo; a través de ésta investigación se pretende incrementar el interés de las personas adultas a realizar actividades físicas que le muestren los beneficios que se obtienen al mejorar su calidad de vida, y de esta manera se demuestra la efectividad del mismo por medio de los resultados obtenidos durante la aplicación de este programa adaptado para ellos(as).

Descriptores: Natación, estilo crol, estilo espalda, ejecución de la técnica.

INTRODUCCION

El interés por la natación y las actividades acuáticas ha tenido un incremento progresivo durante los últimos años, la exploración general en el análisis y tratamiento de la actividad física ha producido avances en diversas áreas de la ciencia del deporte que también han estimulado la investigación en el marco de las actividades acuáticas. Siendo este el método más recomendado en el área deportivo/recreativa para el aumento de las destrezas fisicomotoras como también para la rehabilitación y mejora de la calidad de vida.

Moya (2006) afirma que el ser humano no ha poseído la facultad instintiva de nadar desde el comienzo de la historia sino que ésta ha sido adquirida esencialmente determinada por factores tales como sensorio motores y perceptivo motores muy elaborados; aunque en etapas iniciales en algunos casos se observan claros indicios de reflejos natatorios en individuos jóvenes (niños) que hacen de ésta una actividad altamente desarrollada en sus vidas. El aprendizaje de la natación como cualquier otro aprendizaje adaptativo no está inscrito en los genes de la persona, al contrario de otras especies como los peces y los anfibios que desarrollan a lo largo de su evolución estrategias de adaptación acuática muy características. La posición bípeda de la persona ha marcado la diferencia con el resto de los animales pues su actitud postural y el natural equilibrio de su cuerpo le ha permitido realizar movimientos en tierra y en agua.

A lo largo de la historia para la enseñanza de las actividades acuáticas se han seguido diversas metodologías; su evolución ha ido desde los estilos más tradicionales, utilizando para ello el mando directo y la asignación de tareas, hasta los estilos que hacen intervenir al participante más cognitivamente.

Según Federico (2009), la popularidad de la natación se debe indudablemente a una sola cosa: sus virtudes; los beneficios de la natación

son tantos y tan diversos que éstos trascienden el ámbito de la actividad física, convirtiéndola en un ejercicio apto tanto para la salud mental como para la salud física, además es un deporte que puede ser practicado por todo el mundo. Desde niños hasta ancianos, todas las personas pueden aprovechar las virtudes de este completo deporte.

Según Moreno (1998) "*Nadar es parecido a volar*" dicen muchos de los que practican o han practicado este deporte. Sucede que mientras se encuentra sumergido en el agua, el peso del cuerpo se reduce notablemente. Esto favorece claramente la actividad del sistema cardiorrespiratorio y muscular. Al lograr que el cuerpo adquiera mayor movilidad y elasticidad dentro del agua la natación se convierte en un deporte altamente indicado para las personas que sufren obesidad, problemas de columna o necesitan realizar rehabilitación cardíaca y motriz. Asimismo, sirve para descargar energías y como actividad relajante. La estimulación de todos los músculos corporales que tienen cabida durante el nado constituye también un tratamiento de carácter preventivo para el cuerpo humano.

La natación reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares estimulando la circulación sanguínea y ayudando a mantener una presión arterial estable; Por otra parte genera una mayor resistencia cardiopulmonar.

Los beneficios no terminan aquí, la práctica del nado fortalece además los tejidos articulares previniendo posibles lesiones y provoca la eliminación de distintas secreciones bronquiales. Para aquellas personas afectadas por diferentes enfermedades de carácter muscular y óseo, la práctica de la natación permite obtener un mayor bienestar corporal y una mejor calidad de vida teniendo en cuenta el acondicionamiento apropiado de las temperaturas del agua y del ambiente.

Comúnmente suele asociarse actividad física con mantenerse y verse joven, quizás esta sea la causa principal de este comportamiento desviado

por parte de las personas que practican la natación pues, en algunos casos se obvian los beneficios que éste deporte proporciona al cuerpo humano.

Por las razones antes mencionadas, se ha delimitado este trabajo en integrar a esta actividad física a personas adultas por medio de un programa simultaneo de nados en los estilos libre y espalda será aplicado en el polideportivo "ITALO DIFILIPPI" de ejido, sector Montalbán Municipio Campo Elías estado Mérida, este programa tendrá como principal objetivo incrementar el interés de las personas a realizar actividades físicas que le permitan darse cuenta de los beneficios que pueden obtenerse sobre la condición física y el aumento de la calidad de vida, así como también lograr la difusión de esta disciplina.

La presente investigación se organiza en ocho capítulos estructurados de la siguiente manera: Capítulo I. Plan General, en él se desarrolla la presentación y definición, justificación, objetivos del programa de natación y la metodología. Capítulo II, marco referencial conceptual, relacionado con los conceptos, definiciones y enfoques. Capítulo III, Marco referencial organizacional, referido a la presentación, descripción de la institución donde se aplicará el programa de natación a personas adultas con el fin de lograr involucrarlos en la actividad física para lograr demostrar el aumento de sus destrezas motoras y mejoramiento de su calidad de vida. Capítulo IV, El examen de la situación, el cual muestra la actualidad del diagnóstico. Capítulo V, el Programa, en él se describirá la totalidad del programa de natación. Capítulo VI, La evaluación del programa, en éste capítulo se desarrollará lo relacionado al reporte a realizar. Capítulo VII, evaluación del proceso, referido al cumplimiento, variaciones, y resultados del plan original. Capítulo VIII, conclusiones, recomendaciones y aportes.

CAPITULO I

PLAN GENERAL

Presentación del Programa

Moreno (1998) dice que 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 movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.

Aprender a nadar se ha convertido en una prioridad, la proliferación de piscinas y la elección de zonas costeras como destinos mayoritarios en el ocio estival obligan a todos desde niños a adultos a adquirir conocimientos para familiarizarse y sentirse seguros en el agua. Además, las estadísticas revelan que si bien el número de personas que no saben nadar ha disminuido en las dos últimas décadas -sobre todo en las franjas de menor edad, todavía es elevado el número de hombres y mujeres que han renunciado a sentirse cómodos dando unas brazadas; y es que aprender a nadar no es sólo una opción de disfrute; el ahogamiento ocupa el séptimo lugar entre las causas de accidentes infantiles y en la escala de accidentes mortales globales los ocurridos en el agua ocupan el segundo puesto, sólo después de los accidentes de tráfico.

Cuanto antes se aprenda a nadar más fácil resulta pero a cualquier edad es viable lograrlo, las razones por las que algunos adultos no saben nadar hay que buscarlas en determinadas circunstancias siendo la más común que hasta hace unas décadas no se le daba importancia a esta práctica. Además, anteriormente pocas personas tenían acceso a piscinas (antiguamente sólo sabía nadar quien vivía en la costa o cerca de un río), otra de las causas por las que mucha gente mayor no sabe nadar se haya en el miedo al agua, parte de ellos tienen temor por el desconocimiento del medio y de la inmersión, causándoles nerviosismo y a su vez tensión muscular; a esto se le añade que se acelera la respiración y aparece la sensación de ahogo.

La natación como disciplina deportiva se caracteriza por ser el deporte más completo y específico que ayuda a estimular y desarrollar aproximadamente el 90% de los músculos del cuerpo humano, ya que el desarrollo de las capacidades cardiovasculares aumenta considerablemente. La natación se subdivide en 4 estilos (crol, pecho, espalda y mariposa), además de ser una disciplina deportiva y que actualmente es uno de los deportes olímpicos de mayor importancia también se caracteriza por ser el medio más adecuado para realizar ejercicios de rehabilitación y fisioterapia para la recuperación óptima del cuerpo humano en caso de lesiones y traumas.

La actividad deportiva educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo practica. El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para hacer abordado con garantía exige un tratamiento interdisciplinario. Actualmente en el entrenamiento deportivo se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas, ya que el rápido avance de la investigación aplicada a este particular hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento utilizando métodos que se adapten a la realidad del deporte en este caso en la natación. Estos métodos están basados en la

estructuración de programas específicos que comúnmente nacen con la necesidad imperante de satisfacer las demandas actuales de las sociedades modernas.

“Los Programas constituyen un conjunto de actividades dispuestas en forma tal que generan un ambiente propicio para la construcción del conocimiento y la resolución de problemas; surgen como una alternativa metodológica y didáctica para la enseñanza de las ciencias frente a las metodologías tradicionales” (Gil y Carrascosa, 1985).

En vista de que el programa persigue la estimulación de los participantes a la realización de actividades físicas por medio de la práctica de la natación en forma sistemática a través de una metodología didáctica, ésta será sustentada como un plan de entrenamiento para coadyuvar a la evolución de una mejor calidad de vida de los participantes en el programa.

La estrategia se establece teniendo en cuenta algunos de los planteamientos constructivistas, según los cuales el papel del profesor no solamente es el de transmitir información, sino también el de dotar al alumno de herramientas intelectuales para que construya el conocimiento a partir de sus conocimientos previos. (Gil 1986,1987, Gil y Carrascosa 1985)

El Programa

El Programa de natación para adultos, fue elaborado para fomentar el inicio a las actividades físicas por parte de los participantes del curso trimestral de natación del polideportivo de Ejido por medio del estilo crol y el estilo espalda como principales técnicas utilizadas dentro de los cuatro estilos existentes de nado; este programa se desarrolla en base a una metodología orientada hacia la simultaneidad e integración de contenidos.

El escenario donde se llevó a cabo la aplicación de este programa fue en las instalaciones del polideportivo “Italo D’Filippi” ubicado en la Av. Bolívar y Fernández Peña, del municipio Campo Elías Ejido Estado Mérida, contando

con la autorización de las respectivas autoridades de ese centro deportivo y con la autorización del entrenador responsable del curso Lic. Richard Lobo como también con la colaboración de las personas inscritas en el curso.

Justificación

Se estima que al menos una de cada cien personas en el mundo padece algún tipo de artritis y el ejercicio acuático regular les ayuda a mantener móviles las articulaciones y a reducir el dolor, la creciente concienciación sobre los beneficios que reporta la natación en la salud es una de las razones para aprender a nadar en la edad adulta.

Se distinguen dos tipos de motivación, siendo la principal la motivación médica, donde los doctores son quienes convencen a sus pacientes a practicar la natación cuando existen patologías en la espalda o rodilla, lesiones articulares y artrosis. Así mismo influyen los motivos personales, ya que los padres al acompañar a sus hijos a la piscina desean compartir sus experiencia con el fin de crear una motivación psicológica que influya en el deseo de superarse; así mismo el deseo de disfrutar de la playa en busca de la recreación y la relajación, aislando los problemas de la cotidianidad.

Actualmente la natación se trabaja más que todo en jóvenes de alta competencia o como método de enseñanza para aprender a nadar y como técnica de rehabilitación en personas lesionadas que prácticamente por obligación utilizan el medio acuático para su recuperación sin darse cuenta que la natación es el medio más recomendable para mejorar la calidad de vida, siendo la natación el deporte con mayor estímulo en cuanto a la activación de la totalidad de los músculos.

Para distraer la mente existen muchas opciones pero en la actualidad compartimos otras iniciativas que no son beneficiosas para la salud; este tipo de diversión o consumo de tiempo libre contribuye a variados desajustes

psicológicos en el individuo y afecta negativamente nuestra sociedad observando cada día a personas con problemas psicológicos, personales y un sin fin de casos que afectan su bienestar personal y muchas veces el bienestar del entorno que les rodea como la familia etc.

Es por esto que se plantea la necesidad de crear un programa de natación que busque mejorar la calidad de vida en personas adultas mediante la simultaneidad de contenidos en los nados del estilo crol y el estilo espalda, también de aquellas personas que por tener cierta edad no se creen capaces de aprender o mejorar sus propias destrezas físicas por miedo o cualquier otro factor psicológico y por ende mejorar su calidad de vida. De esta manera se podrá evitar que caigan en un estado de sedentarismo activo, contribuyendo así a mantener una vida activa y sana.

Objetivo General

Aplicar un programa simultaneo de nados en los estilos crol y espalda a personas adultas en el polideportivo "Italo Difilippi" de Ejido sector Montalban Municipio Campo Elias Estado Mérida

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado de ingreso de los participantes.
- Planificar las actividades a incluir en el programa de natacion para los estilos crol y espalda.
- Ejecutar el programa simultaneo de nados en el estilo crol y el estilo espalda a los participantes del curso trimestral de natación del polideportivo Italo D'Filippi en Ejido durante un periodo de tres (3) meses (12 semanas).

- Evaluar el estado de egreso de las personas que participaron en el programa simultáneo de nados.

Metodología

La aplicación del programa de enseñanza simultánea de nados, está organizado en tres fases: planificación, ejecución y evaluación del proceso. Este trabajo tiene la particularidad de ser una investigación de campo que se define como “el análisis sistemático de problemas en un entorno donde los datos son recogidos en forma directa de la realidad” y se sustenta bajo un eje de aplicación, puesto que se aplico en las piscinas del polideportivo “Italo D’fillipi” usando como instrumento de la recolección de datos una lista de cotejo para realizar el examen diagnóstico, con el fin de conocer las habilidades de los/as participantes en el medio acuático. La población con la que se trabajó fue los participantes del curso trimestral de natación de dichas piscinas, la muestra fue 12 personas con edades comprendidas entre 30 y 65 años de edad.

El Programa de enseñanza simultanea de los nados en los estilos crol y espalda para personas adultas, fue elaborado para fomentar el inicio a las actividades físicas por parte de los participantes del curso trimestral de natación del polideportivo de Ejido por medio del estilo crol y el estilo espalda, su creación se basa en una metodología orientada hacia la enseñanza y simultaneidad e integración de contenidos.

Este fue implementado, a través de diversas actividades previamente planificadas, comenzando por la aplicación de un test diagnostico de las capacidades volitivas; valorando los resultados de forma cualitativa mediante una escala de estimación.

Este programa tuvo una duración de 14 semanas, durante las cuales se estuvo ejecutando una serie de actividades previamente planificadas y de forma continua sin perder la secuencia de las actividades anteriores con el

propósito de lograr los objetivos planificados de forma continua y progresiva.
(VER ANEXO A)

Por último se evaluó bajo la misma restricción de los indicadores planteados en el “test de valoración volitiva” aplicado al comienzo de la ejecución del programa y de ésta manera se obtuvo los resultados que demostraron la efectividad del programa.

El escenario donde se llevo a cabo este estudio, fueron las instalaciones del polideportivo “Italo D’Filippi” ubicado en la Av. Bolívar y Fernández Peña, del municipio Campo Elías Ejido Estado Mérida, contando con la autorización de las respectivas autoridades que dirigen el centro deportivo, con la autorización del entrenador responsable del curso el Lic. Richard Lobo y con la colaboración de las personas inscritas en el curso.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL

BASES TEORICAS

Basándose en investigaciones realizadas por diversos autores quienes afirman que la natación produce beneficios para la salud en las personas que practican este deporte, se crea la inquietud de aplicar un programa que mejore la calidad de vida en personas adultas mediante la práctica de este deporte. Partiendo de la investigación realizada por Lobo (2009), quien señala que la enseñanza simultanea otorga a los estudiantes de educación física un mayor desarrollo de las habilidades en la ejecución de los estilos crol y espalda, debido a la simplicidad de los movimientos involucrados; es por esto que se toma la iniciativa de aplicar el programa simultaneo de nados en los estilos crol y espalda a personas adultas con la finalidad de mejorar su calidad de vida en el menor tiempo posible.

Deporte

A lo largo de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación y por la experiencia obtenida al cursar sus materias, se pudo observar que con la palabra deporte, llega a la imaginación de las personas ilustraciones que tienen que ver en algún sentido con la práctica de una disciplina deportiva específica como por ejemplo baloncesto, fútbol, beisbol o en el caso de esta investigación la natación esto es para algunas personas.

Para otros la palabra deporte hace referencia a realizar algún tipo de actividad en la que se vea involucrado el cuerpo humano como por ejemplo trotar, ir a un gimnasio entre otras cosas.

La enciclopedia libre Wikipedia dice que “El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes).”

La real academia española define al deporte como una “Actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”

Al estudiar detenidamente las definiciones que se presentaron sobre el deporte, se puede determinar que deporte es una actividad física disciplinada, ya que todo tipo de deporte se ejecuta dentro de un marco de reglas que permiten que éste se ejecute de una manera armónica.

El deporte es una disciplina que se forja a través de un entrenamiento constante donde se obtienen beneficios que mejoran la calidad de vida de las personas, en algunos casos el deporte se practica por obligación médica debido al padecimiento de una enfermedad y en otros casos como una forma de contrarrestar el ocio. Como una visión distinta se muestra el deporte como una actividad integral, es decir completa donde se debe estar dispuesto a ejecutarlo como una actividad diaria, donde todos los sentidos sean puestos en actividad. Para desarrollar una destreza óptima de la disciplina que se esté practicando.

Clasificación de los deportes.

- Según Blázquez (1999), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Es decir, aquel que se

practica sin ningún tipo de reglamento rígido, en lugares exclusivos para la recreación de las personas como parques por ejemplo.

- El deporte competitivo, hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados.

- El deporte educativo, continuando con las definiciones hechas por Blázquez (1999) dice que en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista; de esta manera el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza, es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

- El deporte salud según (Dishman, y cols, 1985), dicen que: Los estudios en población general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

La natación

Longa (2009) nos dice que la natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos o las piernas dentro o sobre el agua en general por deporte o diversión. Debido a que los seres humanos no nadan

instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida, a diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

Según Longa (2009), el origen de la natación es ancestral y corre a la par de la humanidad misma. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, táctica que se conservó hasta las épocas actuales, pues, es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas de natación en sentido competitivo, hacia el siglo I antes de Cristo.

Pero el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse al agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de terapia y método de supervivencia. Como deporte organizado la natación creó en Inglaterra la Asociación Nacional de Natación, para 1837, esta fue la primera instancia deportiva que organizó pruebas de velocidad a nado; sin embargo, fueron los australianos quienes dieron a esta actividad un decidido impulso internacional.

El primer campeonato moderno de natación se efectuó en Sydney, y doce años después se hizo el llamado Campeonato Mundial de Cien Yardas en Melbourne, Australia, en 1846.

En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association. En los Estados Unidos los Clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Estilos de Natación

El principal obstáculo para que las personas aprendan a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo que produce tensión muscular por temor de ahogarse. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. El aprendizaje de la natación se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II guerra mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate. Existen cuatro estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son: crol, espalda, braza o pecho y mariposa.

Estilo crol

El término "crol" proviene de la palabra inglesa "crawl" que significa "reptar". También le dicen "crol de frente" por la posición prona, para distinguirlo del crol de espalda. Este estilo se origina en Australia simulando la técnica de nado de los nativos; la primera versión de este estilo se le atribuye al inglés John Arthur Trudgen en el año 1870. Además de ser el

estilo más popular, el crol es el estilo más rápido gracias a su acción de brazos que proporciona una continua propulsión. En el crol, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas. Se utilizan distintos ritmos en la acción de piernas con respecto a la coordinación entre brazos y piernas, según el nadador y la distancia a realizar. (Martínez S/F)

En las competencias de natación existe una reglamentación donde el atleta debe escoger un estilo a su libre disposición y la mayoría escoge el estilo crol por su mayor velocidad y desplazamiento en el agua, por esta razón también se le conoce como estilo libre; este estilo se nada en el programa internacional en las pruebas de 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros. También se nadan las distancias de 5000, 10.000 y 25000 metros en las pruebas de larga distancia. El crol también es utilizado en las pruebas de triatlón y en el waterpolo. Tanto en las pruebas de estilo individual de 100, 200 o 400 como en las pruebas de relevos de estilos 4*50 o 4*100 estilos, se nada en último lugar. Lo que a diferencia del resto de los estilos, todos y cada uno de sus movimiento solo están sujetos a la búsqueda de la mayor propulsión posible, ya que no tiene límites en la reglamentación. Cuando se nada a crol, se desplaza ventralmente, realiza un movimiento alternado de los brazos, respira de forma lateral y tiene un movimiento alternado de las piernas. El crol también es la forma de nado más utilizada por su eficacia, velocidad y comodidad.

Posición del cuerpo. En todos los estilos de natación las posiciones del cuerpo han de ser lo más hidrodinámicas posibles. Esto significa que cuando nadamos, nuestro cuerpo ha de estar en una postura de tal forma que el agua nos frene lo menos posible, o dicho de otra forma, que nuestro cuerpo ofrezca la menor resistencia posible al agua. El hecho de que cada

día se vayan mejorando las marcas mundiales de los nadadores se atribuye más a la disminución de la resistencia creada por los nadadores que al aumento de la propulsión hacia adelante.

-La alineación: El cuerpo debe mantener una posición lo suficientemente horizontal o plana como para que permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua. Se recomienda evitar que los pies y piernas se sumerjan demasiado quedando en posición diagonal, pues ello aumentará la resistencia al avance, igualmente ocurrirá si se eleva demasiado la cabeza y los hombros. Obsérvese cómo actúa la resistencia si la posición no es horizontal (vea gráfico 1)

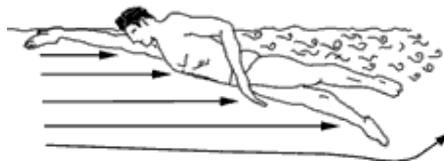


Gráfico N.- 1 Posición errónea del cuerpo en el estilo crol. Tomado de <http://es.geocities.com>

-La alineación lateral: si se tiene en cuenta que primero es brazo derecho e inmediatamente después el izquierdo el efecto que se produce será un continuo zigzag lateral del cuerpo. Pues bien, este “culebrear” hace que la resistencia al agua aumente de forma considerable y por lo tanto se pretende que la alineación lateral sea lo más recta posible.

-El rolido. o rotación del cuerpo a través del eje longitudinal es una constante en el movimiento de los nadadores del crol. Según E. W. Maglisco los nadadores practican un giro insuficiente y considera que la rotación debe ser de, al menos, 45 grados sobre cada lado a partir de la

posición prona. Generalmente los nadadores giran más hacia el lado que respiran (vea grafico 2).



Gráfico N.- 2 Rolido en el estilo crol. Tomado de <http://es.geocities.com>

Las consecuencias de no realizar un correcto giro del cuerpo son varias:

- Una mala alineación lateral con la consiguiente pérdida de velocidad ya explicada.
- Una inadecuada recuperación de los brazos ya que los brazos deben girar lo suficiente para que los hombros sobresalgan del agua, hasta que la mano haya entrado en el agua.
- Una ineficaz respiración ya que no se tomaría de forma adecuada el aire.
- Una tracción también insuficiente ya que esta debe ser profunda.
- Una mayor resistencia al avance al ser mayor la superficie en contacto con el agua.

Posición de la cabeza: se deben tomar en cuenta dos aspectos para tener una buena posición de la cabeza:

-Grado de elevación de la cabeza: deberá ir ligeramente elevada, es decir, coincidiendo con la línea del nacimiento del cabello. El nadador no solamente debe dirigir su vista hacia abajo, sino también hacia delante (vea grafico 3).

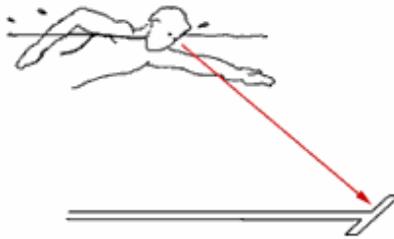


Gráfico N.- 3 Posición de la cabeza en el estilo crol. Tomado de Hernández (2005)

-Grado de giro de la cabeza: hasta hace poco tiempo, mas concretamente desde la implantación del rolido, la cabeza tenía un movimiento de unos 90°. Esto era debido a que no había un giro del cuerpo sobre el eje longitudinal (rolido). Debido a esto la respiración se hacía imposible si no había un giro exagerado de la cabeza.

Hoy en día la cabeza apenas gira, ya que el mismo rolido del cuerpo facilita la respiración, exponiendo la boca al aire en el hueco que, de forma natural, se forma por la ola que origina la cabeza al avanzar (vea grafico 4).

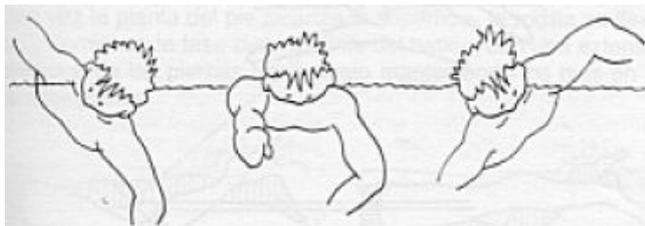


Gráfico N. 4 Giro de la Cabeza en el estilo crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com>

Se observa como el giro de hombros sobre el eje longitudinal facilita el giro de la cabeza, por lo tanto la acción respiratoria.

Acción de los brazos: en el movimiento de los brazos de crol se distinguen 2 grandes fases.

- **Fase de Recobro:** mediante la cual el brazo se mueve sobre el agua, preparándose para la fase de la tracción. El orden de aparición debe ser el siguiente: hombro, codo, antebrazo y mano. En esta parte es fundamental el mantener el codo mas alto que la mano, produciéndose un balanceo de la mano sobre el codo (vea grafico 5).

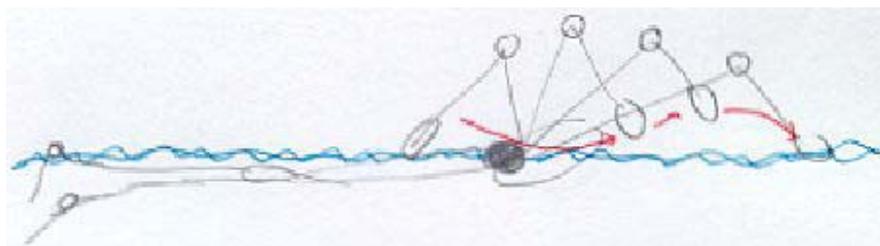


Gráfico N.- 5 Fase de Recobro de la brazada en el estilo crol.
Extraído de <http://www.efdeportes.com>

- **Fase de Tracción:** también es llamada la fase propulsiva. Empieza cuando la mano entra en el agua y finaliza cuando la deja. Coincide, por lo tanto con la fase acuática del movimiento de los brazos. Dentro de esta fase distinguimos 4 subfases más: entrada, agarre, tirón y empuje.

- **Entrada:** es aquella fase de la tracción producida cuando la mano entra en el agua (vea grafico 6).

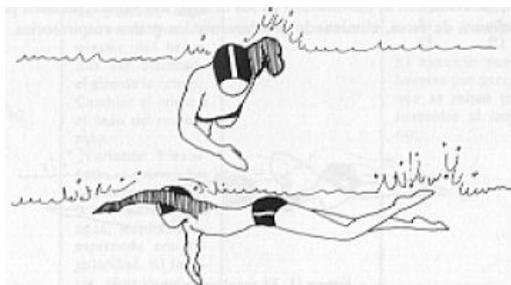


Gráfico N. 6 Entrada en la fase de tracción de la brazada del estilo crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Consideraciones generales

La mano entra al agua por el último punto de una línea que comienza en el hombro y que tiene que ser paralela a la que describe el cuerpo.

- El orden de entrada debe ser el siguiente: Dedos, muñeca, antebrazo, codo y brazo.
- En esta parte fundamental el mantener el codo mas alto que la mano.
- Se debe ir a buscar todo el agua que podamos hacia delante y hacia abajo, no solamente hacia abajo
- No descuidar hacia dónde deben apuntar las palmas de las manos: Siempre hacia abajo y hacia fuera.

-Agarre: en esta fase comienza realmente la tracción, ya que en la entrada simplemente se produce un apoyo (vea grafico 7).

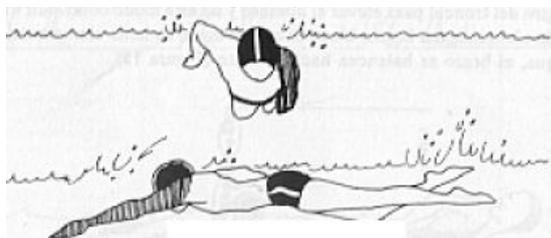


Gráfico N.- 7 Agarre en la brazada del estilo crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Consideraciones generales

El orden de entrada debe ser el siguiente: mano, muñeca y luego con el brazo. Un buen ejemplo como lo plantea Navarro (1990), quien dice que “es como si se estuviese bordeando un barril, mientras que la parte superior del brazo permanece próxima a la superficie”

En esta parte es fundamental el mantener el codo más alto que la mano.

–**Tirón:** es el segundo de los movimientos de la fase propulsaba de la tracción. Esta fase comienza con el final del agarre y termina aproximadamente durante la mitad de la tracción (vea grafico 8).

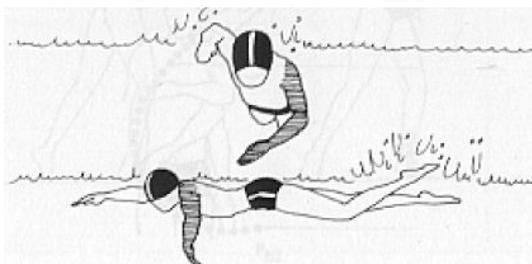


Gráfico 8. El tirón en la tracción del crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Consideraciones generales:

En este momento, el codo no caerá, sino que deberá mirar hacia fuera, mientras la mano irá dirigiéndose hacia adentro y atrás.

En la mitad de la tracción se alcanza la máxima flexión del antebrazo sobre el brazo (85° - 95°) (vea grafico 9).

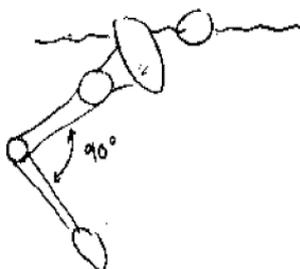


Gráfico 9. Tracción Máx. Flexión (estilo crol). Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

-Empuje: es la fase final de la tracción.

Consideraciones generales

Se produce una extensión del codo

Se cambia la dirección de la mano hacia fuera y hacia arriba

Es la parte de la tracción en la que se alcanza una mayor velocidad
(vea grafico 10 y 11)

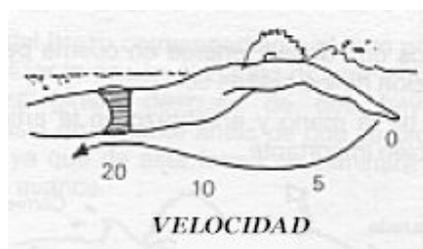


Gráfico 10 Velocidad durante la tracción en el crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

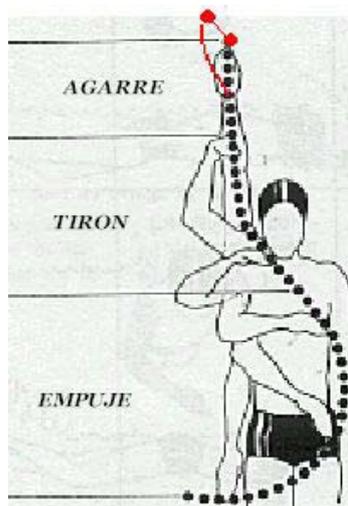


Gráfico 11: Variaciones en la primera parte de la tracción de crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Nota: Navarro en su libro "Pedagogía de la natación" y en "Hacia el dominio de la natación" dice que el recorrido total de la fase propulsiva (tracción) se asemeja a la de un signo de interrogación invertido.

Consideraciones finales a tener en cuenta en el movimiento de brazos:

- Es fundamental mantener el codo alto en todo el recobro, en la entrada y en el agarre.
 - El cuerpo debe estar equilibrado es decir, se debe mantener el mismo número de grados en un lado y en el otro durante la ejecución del rolido en la fase del recobro
 - Las manos se aceleran durante la tracción, Si un ciclo completo dura un segundo, el primer cuarto de brazada duraría medio segundo y los restantes tres cuartos durarían los otros 0,5 segundos.

Acción de las piernas: La acción más importante de las piernas no es la de la propulsión, ya que estas tienen un papel poco destacado en este aspecto. Simplemente aportan entre un 20-25% de la propulsión total. Su acción principal es la de equilibrar el cuerpo en el nado, favoreciendo una buena posición hidrodinámica. Existen 2 tipos de batidos:

- Batido 2: en el que se producen 2 batidos por cada ciclo completo de brazos. Muy poco frecuente, lo utilizan fundamentalmente los nadadores de distancias largas.
- Batido 6: en el que se dan 6 batidos por cada ciclo completo de brazos. Es el batido mas frecuente y lo utilizan casi todos los nadadores.

A pesar de haber 2 tipos, cada nadador debe de ajustar su ritmo de piernas según sus propias características y su comodidad. La elección de un batido u otro repercutirá en la coordinación brazos-respiración y

fundamentalmente en la de brazos-piernas. En cualquier caso la técnica de piernas se desarrolla de la misma manera: El batido se inicia en las caderas. Los muslos se deslizan en la dirección que marca la rodilla, la cual está en semi-flexión. Una vez que el muslo acabe su recorrido, se iniciará, a partir de la flexión de la rodilla el llamado latigazo de la pierna y del tobillo (vea grafico 12).

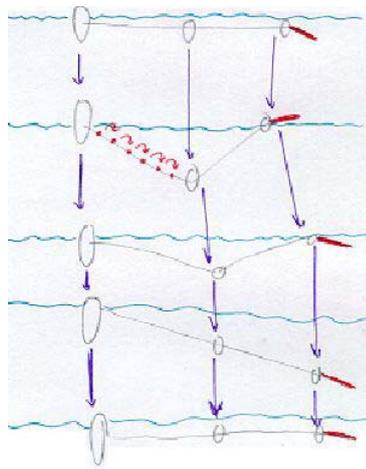


Gráfico N. 12 Acción de las piernas en crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Con todo ello, el movimiento debe ser alternativo. Se pueden distinguir 2 fases en la acción de las piernas:

- Fase ascendente: En esta fase la planta del pie debe dirigirse hacia la superficie
- Fase descendente: Se produce una extensión de las piernas en forma de latigazo. Comienza en la semiflexión de la cadera y termina en el dorso del pie (vea grafico 13)

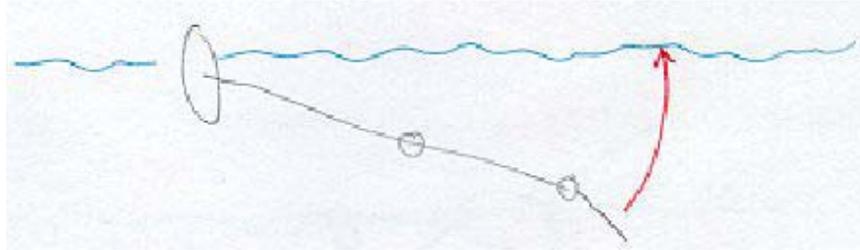


Gráfico N.- 13 Descripción del movimiento en la fase ascendente del batido de crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Consideraciones finales a tener en cuenta en el movimiento de piernas

- Los pies deben permanecer en extensión, sueltos y relajados. Es importante lograr una buena flexibilidad del tobillo.
- Las puntas de los pies se mantienen ligeramente hacia dentro y próximos, mientras los talones permanecen más separados.
- La rodilla se flexiona en el momento de comenzar la acción energética del batido hacia abajo.

Coordinación: La mayor dificultad del aprendizaje del estilo crol radica en su coordinación, debido a la combinación de los movimientos que lo componen como lo son: coordinar el movimiento de ambos brazos, coordinar el movimiento de los brazos con la respiración y coordinar el movimiento de brazos y pies; haciendo que la fatiga aparezca lo más tarde posible. En cuanto a la coordinación propulsión-respiración el momento respiratorio no debe perjudicar:

- posición del cuerpo
- la propulsión

Por esta razón, la cara permanece en el agua durante la espiración. El aire es expulsado por la boca y la nariz, cuando el brazo de respiración, es decir, el brazo del lado por el cual se inspira, ejecute el movimiento de

tracción. Para inspirar, se rota la cabeza y el cuerpo al tiempo que el brazo del lado de respiración se extiende hacia atrás y abandona el agua.

Entre los factores que se deben tomar en cuenta están:

- Como se explicó anteriormente el giro de la cabeza al respirar tiene muy pocos grados de inclinación. Esto es debido al rolo que ejerce el cuerpo sobre el eje longitudinal
- Otro punto a tener en cuenta en este tipo de coordinación es el lado en que se ejerza la respiración, es decir, si se hace al lado derecho, o por el contrario, al lado izquierdo. La mejor forma de trabajar esta coordinación es realizar una respiración bilateral. De este modo se evita un desequilibrio en el estilo.
- Otra forma correcta de trabajar la coordinación es utilizando la respiración 2-3-2 (respiración derecha, 3 brazadas, respiración izquierda, 2 brazadas, respiración izquierda, 3 brazadas, derecha y así sucesivamente).

Con respecto a la coordinación brazos-piernas se dice que el apartado mas importante de este tipo de coordinación es la elección del tipo de batido (ya visto anteriormente), ya que, como se observa en la siguiente figura, la posición de los brazos con un tipo de batido u otro cambia considerablemente. Características principales:

Batido 2

- Suele ser menos deslizante
- Cuando un brazo entra en el agua el otro está a la mitad del recorrido
- Exige una mayor frecuencia de brazada

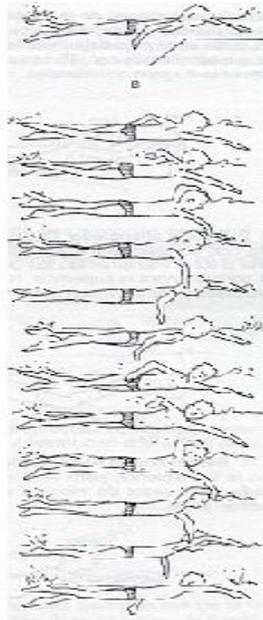


Gráfico N.- 14 Batido 2 en el crol. Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd34a/crol.htm>

Batido 6

- Suele ser mas deslizante
- Cuando un brazo se mueve al final de la tracción y durante todo el recobro, el otro lo hace solamente durante la primera fase de la tracción

Estilo Espalda

Counsilman (1978), la define como “el sistema de nadar sobre la espalda, con movimientos alternos de brazos y piernas” (p. 110).

Si se compara con la definición del estilo crol abordada anteriormente, se puede emplear el mismo concepto; diciendo que el estilo espalda es la totalidad de movimientos cíclicos coordinados de las extremidades superiores e inferiores, pero a diferencia de libre, son ejecutados en decúbito dorsal.

Posición de la Cabeza: en el estilo espalda, se hace referencia a la posición de la cabeza por ser factor decisivo en la postura del cuerpo al momento de ejecutar el nado, pues como lo menciona Maglisco (1995), una posición defectuosa daría lugar a que el cuerpo se mantuviera arqueado y rígido, o a que las caderas y las piernas se hundieran en el agua. (Ver gráfico 15).



Gráfico 15. Posición de la cabeza en el estilo espalda. Tomado de Técnica de los estilos de natación» por A. Hernández, (2004).

Ahora bien, Perea (2005), señala que “el agua debe llegar a la línea de media de la cabeza, al nivel de los oídos y la vista debe estar en dirección contraria al avance y hacia arriba.” (p. 156)

Igualmente, Maglisco (1995), afirma que “la parte posterior de la cabeza ha de estar dentro del agua, con la línea de la superficie pasando por debajo de las orejas.” (p. 200).

Acción de las Piernas: Perea (2005) describe la patada de espalda como un movimiento alternado y rítmico y además señala que se ejecutan de 6 a 8 patadas por ciclo de brazos. (Ver gráfico 16)

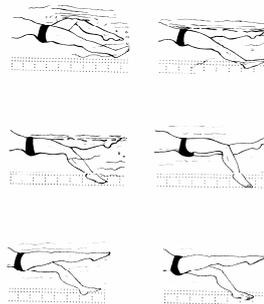


Gráfico 16. Acción de las piernas en el estilo espalda. Tomado de Natación, teoría y práctica» por M. Perea, 2005, p. 157

Maglischo (1995), afirma que el impulso con los pies consiste en un batido de los mismos, alternados, uno hacia arriba y otro hacia abajo.

Además, Counsilman (1978), señala que el batido estabiliza, mantiene el cuerpo en una buena posición horizontal y reduce los movimientos laterales del mismo que son producidos por los brazos al recuperar.

Del mismo modo Hernández (2004), señala que el movimiento se ejecuta con una fase ascendente, la más propulsiva, y otra descendente, menos propulsiva.

La similitud de conceptos es evidente entre los tres autores referidos, y además se evidencia la semejanza entre los movimientos que realizan las extremidades inferiores, tanto en el estilo libre, como en el estilo espalda, sin embargo existen ciertas diferencias entre la patada de estos dos nados, y una de ellas señalada por Maglischo (1995) consiste en que la pierna del espaldista está mas flexionada cuando empieza el batido hacia arriba, mientras que la pierna del nadador de libre está mas extendida.

Acción de los Brazos: Perea (2005), especifica en su obra que la brazada de espalda se inicia atrás de la cabeza en el nivel de la línea media del cuerpo o del hombro correspondiente, entrando la mano en el agua con el

dedo meñique primero y continuando con un pequeño deslizamiento para busca profundidad.

Además, Aybar (2001) señala que la brazada de espalda consta de una fase aérea y otra acuática. A la fase aérea se la denomina recobro y a la acuática tracción. En la fase de recobro el brazo permanece extendido durante todo el recorrido, el punto más alto de la mano durante esta fase coincide con el hombro elevado en la posición más alta fuera del agua y el hombro rota, de modo que la mano gire hacia fuera para facilitar la entrada con el dedo meñique.

También, el autor describe que en la fase acuática o de tracción describe cuatro subfases, las cuales se van ejecutando de forma progresiva a medida que se desarrolla el movimiento, pues este comienza con la fase de entrada, donde la mano entra en el agua con el dedo meñique para facilitar la primera parte de la tracción, continúa con el agarre, fase en que la mano baja en posición lateral mirando hacia fuera y un poco hacia abajo, luego se ejecuta el tirón, que es la fase mas propulsiva de la tracción, donde la mano se dirige primero hacia arriba, luego hacia atrás, para seguir con el empuje, cuya dirección de movimiento es hacia abajo y hacia arriba y se culmina con la subfase de salida en la que la mano se coloca lateral hacia adentro y sube para buscar una salida limpia del agua. (Ver gráficos 17 y 18)

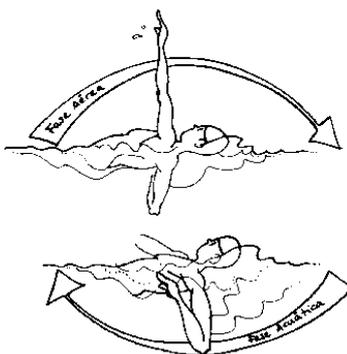


Gráfico 17. Fase aérea y acuática de la brazada de espalda. Tomado de Iniciación a la técnica en los estilos en natación II por J. Aybar, (2001).

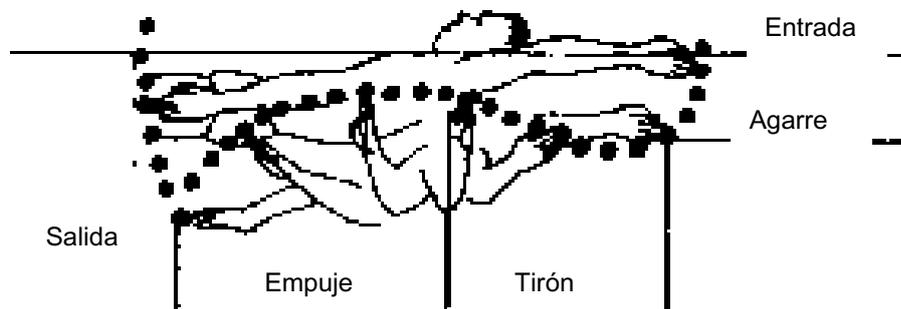


Gráfico 18. Fase acuática de la brazada de espalda. Tomado de «Iniciación a la técnica en los estilos en natación II» por . Aybar, (2001).

Complementando la información proporcionada por los autores, cabe señalar que en el estilo espalda la ejecución efectiva de la brazada está relacionada con la ejecución del rolido, pues al girar sobre el eje longitudinal del cuerpo se facilita la ejecución de la fase aérea sin restringir el movimiento de los hombros. (Ver gráfico 19)

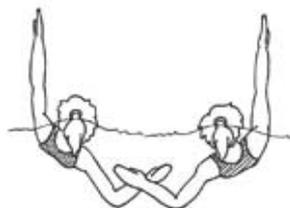


Gráfico 19. Rolido en espalda. Tomado de «Iniciación a la técnica en los estilos en natación II» por Aybar, (2001).

Respiración: Perea (2005), describe la respiración en base a los momentos de inspiración y espiración. En el primero, se toma aire por la boca cuando el brazo se encuentra realizando la recuperación o la fase aérea y en el segundo, se exhala aire por la nariz, cuando el brazo contrario al referido en la inspiración se encuentre realizando la recuperación.

El concepto señalado en el párrafo anterior, evidencia la importancia de conocer la connotación técnica de la respiración en el estilo espalda, pues el hecho de mantener constantemente la cara fuera del agua, no significa que se realizará de forma descontrolada.

Coordinación: Aybar (2001), señala que el brazo que recobra se mueve ligeramente más rápido que la mano que está completando la brazada. Cuando el brazo de recobro entra, la mano contraria está alcanzando el lado del cuerpo. En esta fase, la presión del agua se siente sobre la palma de la mano que entra en el agua, así como sobre la mano del brazo que finaliza la tracción. Esto asegura una propulsión continua, y por cada ciclo de brazos deberá haber 6 batidos.

La coordinación del estilo espalda, como lo refleja el autor, se centra en la secuencia que la acción de los brazos mantiene con el objeto de garantizar la continuidad en el nado.

Enseñanza

Rubén (2004) dice que la enseñanza “Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia”

Sánchez (2006) define que “El propósito esencial de la enseñanza es la transmisión de información mediante la comunicación directa o soportada en medios auxiliares, que presentan un mayor o menor grado de complejidad y costo.”

Al observar estas definiciones se puede decir que la enseñanza es un proceso en el que una persona que se encuentra facultada en un área específica, imparte sus conocimientos tanto teóricos como prácticos a un grupo de aprendices.

Este trabajo se basa en la aplicación de un programa de enseñanza en donde se le impartirá a un grupo de personas específicas, conocimientos prácticos a cerca de lo que es el nado en dos estilos como los son crol y espalda sus beneficios y sus consecuencias y se pondrá en práctica lo revelado en los dos enunciados anteriores. Todo se llevara a cabo a través de un programa específico de enseñanza.

Programa de enseñanza de natación

Un programa de enseñanza es aquella herramienta que utiliza el entrenador para tener como guía a la hora de impartir la clase práctica de natación. Los españoles Franco y Navarro (1980) a través de su obra "Habilidades acuáticas para todas las edades" engloban el proceso educativo en tres etapas (aprendizaje, iniciación y orientación o especialización) utilizando como habilidades acuáticas más importantes y en este orden, la flotación, la respiración y la propulsión.

Para su puesta en práctica utilizan el juego, descomponiendo las acciones técnicas de los estilos de natación a través del método analítico/progresivo.

La federación catalana de natación propone un programa de enseñanza en donde Gaspar de Molina (1985), quien utiliza para la consecución de los objetivos específicos la siguiente progresión pedagógica, en la que se enseñan los correspondientes contenidos: respiración, flotación dinámica, desplazamientos elementales, flotación dinámica/estática vertical, saltos básicos y giros.

Posteriormente y continuando con sus trabajos iniciados en la década de los 80, Fernando Navarro en 1990 continúa indagando en el estudio del aprendizaje de las actividades acuáticas, insistiendo en que la etapa de aprendizaje abarca desde que el alumno parte de cero hasta que resuelve

satisfactoriamente las tres progresiones clásicas: familiarización, respiración y propulsión.

Por lo antes mencionado se puede decir que una programación es aquella en cuyo contenido se plasma la metodología que se va a utilizar en la impartición de las clases y cuales son los detalles que se deben tomar en cuenta.

CAPÍTULO III

MARCO REFERENCIAL ORGANIZACIONAL

El programa fue aplicado en las instalaciones del polideportivo “Ítalo D’filippi”, fundado en el año 1963, ubicado en la avenida Bolívar y Fernández Peña del municipio Campo Elías, Ejido estado Mérida. Las cuales poseen el equipamiento necesario para el desarrollo y aplicación del programa de enseñanza simultanea de nadados en los estilos crol y espalda; donde actualmente funciona el club de Natación Ejido y la Escuela Comunitaria de Iniciación Deportiva, bajo la dirección del licenciado Richard Lobo y demás autoridades que dirigen dicha institución como lo son: el director de deportes del municipio el Sr. Yean Suarez, el presidente de competencias Lic. Amaury Agüero, una directora de competencias, la Sra. Francelina Rivas, un asistente administrativo la Sra. Ana Rivas. La directiva funciona bajo estatutos legalmente registrados como institución sin fines de lucro con la debida aprobación del Consejo Comunal “El Trapichito” y de la asamblea general extraordinaria. Bajo la dependencia directa de la alcaldía del municipio Campo Elías.

Se contó con la colaboración directa de los participantes del curso trimestral de natación, para el momento de la aplicación del programa y con la participación directa del entrenador de natación encargado.

CAPÍTULO IV

EXAMEN DE LA SITUACIÓN

Diagnostico

El presente diagnóstico se realizó a 12 personas adultas, participantes del curso trimestral de natación realizado en las piscinas del polideportivo “Italo D’fillipi” de Ejido estado Mérida; el cual estuvo basado en un examen diagnóstico realizado el primer día de clase (**ver Anexo B**); la misma consistió en la demostración práctica por parte de los participantes sobre sus conocimientos acerca de su dominio en el medio acuático, en una distancia no mayor a 15 metros, con la finalidad de determinar los indicadores a evaluar durante el proceso de aplicación. Esta evaluación fue sustentada bajo los siguientes criterios: “¿es capaz de lanzarse al vacío para caer en la piscina?, ¿sabe flotar libremente en el agua?, ¿puede flotar de cúbito dorsal y patear?, ¿puede flotar de cúbito ventral y patear?, ¿ejecuta respiraciones simultáneas dentro y fuera del agua (inhalando fuera del agua y exhalando dentro del agua)?, ¿se desplaza por el agua al menos 15 mts sin apoyarse en los bordes (realizando desplazamiento simple, comúnmente llamado estilo perrito)?”. Dicho diagnóstico fue evaluado bajo una lista de cotejo.

(Ver tabla N°1)

Tabla 1
Examen Diagnostico

INDICADORES	Es capaz de lanzarse al vacío para caer en la piscina		Sabe flotar libremente en el agua		Puede flotar de cubito dorsal y pater		Puede flotar de cubito ventral y patear		Ejecuta respiraciones simultaneas, dentro y fuera del agua		Se desplaza por el agua al menos 15 mts en estilo perrito sin apoyarse de los bordes	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
NOMBRES	EDAD											
DALIA FERNANDEZ	60	X		X	X		X	X	X			X
PASTORA MARQUEZ	51		X	X		X		X	X			X
RITA MOLINA	50		X	X		X		X	X			X
MARY MEZA	31		X	X	X		X	X	X			X
LOURDES PEÑA	42		X	X		X		X	X			X
REYNALDO JAIMES	52		X	X	X		X	X	X			X
SILVIA DIAS	33		X	X	X		X	X	X			X
NANCY	46		X	X		X		X		X		X
EDILIA	42	X		X	X				X			X
FRANCY	30		X	X	X		X	X	X			X
MAYERLIN	30	X		X		X		X	X			X
ANA MOLINA	45		X	X		X		X		X		X

Esta evaluación sera tomada en cuenta en base a las condiciones en las que ingresaron los participantes del curso trimestral en el club de natación Ejido del complejo polideportivo ITALO D'FILIPPI, respaldada en el programa de natación del club de natación Ejido elaborado por el Lic. Richard Lobo en el 2004

También se realizó una autoevaluación donde los participantes expresaron sus capacidades mediante un test de valoración volitiva. De acuerdo al estudio establecido fue aplicado de la siguiente manera.

Tabla 2
Test de valoración.

TEST DE VALORACIÓN DE CUALIDADES VOLITIVAS (TCV)

Nombre: _____ Fecha: _____
Deporte / equipo: _____

N°	Modos de conducta	Escala valorativa				
		5 siempre	4 Casi siempre	3 A veces sí, a veces no	2 Casi nunca	1 nunca
1	El deportista se dispone a repetir los movimientos que no le han salido bien					
2	Esta dispuesto a superar las dificultades para alcanzar los objetivos					
3	Se manifiesta disciplinado a pesar de que él o el equipo esta perdiendo (no cumpliendo objetivos)					
4	Acepta regaños o sanciones sin emitir respuestas indeseables					
5	Se esfuerza por realizar los ejercicios hasta el fin					
6	Realiza adecuadamente la tarea planteada a pesar de que existe estímulos que perturben el entrenamiento					
7	Recuerda bien la tarea de entrenamientos anteriores					
8	Siempre esta dispuesto a realizar ejercicios de alta complejidad					
9	Se manifiesta alegre cuando recibe una tarea difícil de entrenamiento					
10	Comienza sin titubear los ejercicios difíciles o peligrosos					
11	Permanece controlado en la competencia a pesar de que sus compañeros están alterados					
12	Alcanza buenos resultados con público, familiares o amigos presentes					
13	Ejecuta los movimientos a sabiendas que le han aumentado el grado de dificultad o su intensidad					
14	A pesar de encontrarse muy cansado, realiza hasta el final la tarea del entrenamiento					
15	Esta listo y dispuesto para comenzar las sesiones de entrenamiento					
16	Comienza los ejercicios en el momento en que el entrenador lo indica					
17	Tiene buena disposición para realizar los entrenamientos, tanto en días secos y calientes, como en los lluviosos y fríos					
18	Esta listo para efectuar ejercicios que implican riesgos					
19	Realiza los movimientos sin confundirlo que ha orientado el entrenador					
20	Se manifiesta en buena forma, a pesar de no estar de acuerdo con la crítica que le han dirigido					
21	A pesar de existir condiciones desfavorables, lucha fuertemente por alcanzar el éxito del ejercicio					
22	Trata de rendir al máximo en entrenamiento, a pesar de que el objetivo aún se encuentra lejano					
23	Acepta sin dificultades el aumento de la carga de entrenamiento					
24	Acoge con disciplina cualquier cambio en las tareas de entrenamiento					
25	Realiza los nuevos ejercicios sin olvidar alguno de sus componentes					
26	Esta dispuesto a realizar ejercicios que impliquen un cierto riesgo					
27	Realiza resueltamente los ejercicios que le han provocado con anterioridad lesiones o caídas					
28	Llega puntualmente al entrenamiento					
29	Se adapta rápidamente a la utilización de nuevos medios de entrenamiento					
30	Se esfuerza en el entrenamiento con gran tensión y disposición					

Tomado de Saíenz (s/f)

La evaluación del programa fue regida bajo los siguientes indicadores: ambientación, respiración en el medio acuático, dominio del estilo libre, resaltando la ejecución de la patada de libre, brazada de libre, respiración y coordinación, dominio del estilo espalda para lo que se evaluó la posición corporal, patada, brazada, respiración y coordinación.

Cada uno de estos indicadores fue evaluado cualitativamente con una escala de estimación literal diseñada de la siguiente manera: “Consolidado”, “En proceso”, “Iniciado”, “No ejecutó la destreza”. En la elaboración de los Indicadores, cada estilo de natación fue clasificado en sus distintas fases.

Luego de haber registrado los datos obtenidos al final de la primera semana de evaluación y haber elaborado la valoración cualitativa de los conocimientos previos a la disciplina (los cuales fueron respaldados bajo la planificación del programa de entrenamiento deportivo del Club de Natación Ejido, estructurado en diversos niveles los cuales establecen objetivos específicos como por ejemplo la ambientación, presentación de las destrezas, corrección y evaluación de las técnicas a enseñar); de acuerdo a lo establecido en el nivel 1 de enseñanza de este programa, se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 3
Indicadores para la Ambientación

	OBJETIVO: Ejecutar lanzamientos al vacío para caer en el agua y luego flotar de cubito ventral, dorsal y vertical con seguridad y confianza.
Consolidado	El alumno domina su cuerpo manteniendo la flotación ventral, dorsal y vertical, después de lanzarse al agua desenvolviéndose con seguridad y confianza en el medio acuático.
En proceso	El alumno posee cierto dominio de la flotación ventral, dorsal y/o vertical.
Iniciado	El alumno no posee dominio de la flotación ventral, dorsal ni vertical. Pero se lanza a la piscina.
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 4
Frecuencia Ambientación en el Medio Acuático

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En				
Válidos	Proceso	4	33,3	33,3	33,3
	Iniciado	8	67,7	67,7	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

Como se puede observar en la tabla N° 4, de los 12 participantes, el 33,3% (4 participantes) demostraron estar en proceso de ambientación al medio acuático, mientras que el 67,7% (8 participantes) se ubicaron en el renglón de iniciados,

Tabla 5
Indicadores para la Respiración.

LITERAL	OBJETIVO: Ejecutar la exhalación por la nariz con la cabeza sumergida; e inhalar por la boca con la cabeza fuera del agua consecutivamente con los ojos abiertos.
Consolidado	El alumno inhala y exhala eficazmente el aire durante el proceso de respiración y mantiene constantemente los ojos abiertos dentro y fuera del agua
En proceso	El alumno inhala y exhala el aire durante el proceso de respiración y abre los ojos eventualmente dentro del agua
Iniciado	El alumno no tiene control de la respiración y no abre los ojos dentro del agua.
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 6
Frecuencia para la Respiración

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En				
Válidos	Proceso	7	58.3	58.3	60
	Iniciado	5	41.7	41.7	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

La tabla N° 6, evidencian que en cuanto a la respiración en el medio acuático el 58.3 % (7 participantes), se encontraban en proceso de aprendizaje y el 41.7% (5 participantes), se estaban iniciando en el proceso.

Tabla 7
Indicador de Patada de estilo libre

LITERAL	OBJETIVO: ejecutar la patada de estilo libre, realizando el movimiento desde la cadera con continuidad y coordinación, apoyándose en una tabla.
Consolidado	El alumno ejecuta la patada del estilo libre cumpliendo con su ciclo; en forma relajada y confiada
En proceso	El alumno ejecuta la patada del estilo libre con alta expresiones de miedo y desconfianza
Iniciado	El alumno ejecuta la patada en cortas distancias
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 8
Frecuencia de Patada de estilo libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En				
Válidos	Proceso	4	33.3	33.3	33.3
	Iniciado	8	67.7	67.7	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 8, se observa que el 33.3% (4 participantes) demostraron estar en proceso de aprendizaje la patada de estilo libre mientras que el 67.7 % se ubicaron en el renglón de iniciados.

Tabla 9
Indicadores para la brazada del estilo libre

LITERAL	OBJETIVO: Ejecutar la brazada de Libre siguiendo todas las fases y subfases de ejecución
Consolidado	El participante realiza la brazada de estilo Libre ejecutando la fase aérea y acuática con sus respectivas subfases; coordinando la mecánica de respiración
En proceso	El participante realiza la brazada de Libre omitiendo alguna fase de ejecución
Iniciado	El participante realiza la brazada de Libre sin respetar las fases de ejecución
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 10
Frecuencia brazada de estilo Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En				
	Proceso	5	41.7	41.7	41.7
	Iniciado	7	58.3	58.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 10, demuestran que el 41.7% (5 participantes) se encontraban en proceso de aprendizaje de la brazada del estilo libre mientras que el 58.3 % se estaban iniciando en el proceso de aprendizaje de la brazada de libre.

Tabla 11
Indicadores para la Respiración en el estilo libre

LITERAL	OBJETIVO: Efectuar la respiración lateral en el estilo libre manteniendo la posición horizontal del cuerpo.
Consolidado	El alumno realiza la respiración haciendo rotación de cuello, manteniendo la coordinación del nado favoreciendo el rolido del cuerpo y manteniendo la horizontalidad del mismo
En proceso	El alumno realiza la respiración lateral de libre, perdiendo la coordinación del nado afectando así el rolido del cuerpo
Iniciado	El alumno realiza la respiración sin hacer rotación de cuello.
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 12
Frecuencia para la respiración en el estilo libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En				
Válidos	Proceso	3	25	25	25
	Iniciado	9	75	75	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 12, el 25% se encontró en proceso en la respiración lateral del estilo libre y el 75% en iniciado.

Tabla 13
Indicadores para la Coordinación en el estilo libre

LITERAL	OBJETIVO: realiza los movimientos del estilo libre, combinándolos y ejecutándolos simultáneamente (y al mismo tiempo).
Consolidado	El alumno demuestra coordinación global entre la brazada, la patada y respiración durante todo el recorrido
En proceso	El alumno demuestra coordinación parcial entre la brazada, la patada y respiración durante el recorrido
Iniciado	El alumno no tiene coordinación en el estilo espalda
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 14
Frecuencia Coordinación en el Estilo Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En					
Válidos	Proceso	3	25	25	25
	Iniciado	9	75	75	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 14 un alto porcentaje de estudiantes (75%) no poseían dominio de la coordinación del estilo libre y solo el 25% se encontraban en proceso.

Tabla 15
Indicadores para la Posición Corporal en el Estilo Espalda

LITERAL	OBJETIVO: conservar la posición horizontal del cuerpo en posición de cubito dorsal para el estilo espalda.
Consolidado	El alumno mantiene la horizontalidad del cuerpo en todo el proceso de ejecución, manteniendo la flotabilidad en el agua y favoreciendo el rolido.
En proceso	El alumno mantiene la horizontalidad del cuerpo en parte del recorrido, disminuyendo la continuidad en el nado y omitiendo el rolido.
Iniciado	El alumno no mantiene la horizontalidad del cuerpo en el estilo espalda
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 16
Frecuencia Posición Corporal de Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En					
Válidos	Proceso	2	16.6	16.6	16.6
	Iniciado	8	66.6	66.6	83,4
	No	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la posición corporal de espalda solo el 16.6% de los participantes se encontraban en proceso de aprendizaje mientras que un alto porcentaje no tenían dominio de la destreza, encontrándose un 66.6% en nivel iniciado; y el otro 16.6% no ejecutó la destreza. (Ver tabla N° 16)

Tabla 17
Indicadores para la Patada en el Estilo Espalda

LITERAL	OBJETIVO: Ejecutar la patada de espalda realizando el movimiento desde la cadera con continuidad y coordinación, manteniendo la flexión plantar
Consolidado	El alumno ejecuta el movimiento de patada desde la cadera de forma continua demostrando coordinación y manteniendo el pie extendido.
En proceso	El alumno ejecuta el movimiento de patada desde la cadera con poca continuidad y poca coordinación.
Iniciado	El alumno no ejecuta el movimiento de patada desde la cadera
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 18
Frecuencia Patada del Estilo Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En				
Válidos	Proceso	4	33.3	33.3	33.3
	Iniciado	6	50	50	88,3
	No	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

Para la patada de espalda el 33.3% de los participantes se encontraban en proceso de aprendizaje, mientras que el 50% se encontraba en iniciado y el 16.6% no ejecutó la destreza. (Ver tabla N° 18)

Tabla 19
Indicadores para la Brazada en el Estilo Espalda

LITERAL	OBJETIVO: Ejecutar la brazada de Espalda siguiendo todas las fases y subfases de ejecución
Consolidado	El alumno realiza la brazada de Espalda ejecutando la fase aérea y acuática con sus respectivas subfases
En proceso	El alumno realiza la brazada de Espalda omitiendo alguna fase de ejecución
Iniciado	El alumno realiza la brazada de Espalda sin respetar las fases de ejecución
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 20
Frecuencia Brazada de Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En					
Válidos	Proceso	4	33.3	33.3	33.3
	Iniciado	6	50	50	83.3
	No	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En cuanto a la brazada de espalda el 16.6% no ejecutó la destreza, el 50% presentó muy poco dominio de la destreza estableciéndose en el nivel iniciado y el 33.3% se encontró en proceso. (Ver tabla N° 20)

Tabla 21
Indicadores para la Coordinación del Estilo Espalda

LITERAL	OBJETIVO: realizar el estilo espada ejecutando la brazada y la patada simultáneamente, cumpliendo con las fases y sub fases que la componen manteniendo la coordinación.
Consolidado	El alumno mantiene la coordinación del estilo espalda sin ninguna dificultad.
En proceso	El alumno ejecuta el estilo espalda omitiendo la respiración en el momento de la ejecución
Iniciado	El alumno ejecuta en forma descoordinada el estilo espalda omitiendo alguna de las fases que componen dicho estilo.
No	No Ejecutó la destreza

Tomado de Lobo (2009)

Tabla 22
Frecuencia para la Coordinación del Estilo Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Proceso	1	8.3	8.3	8.3
	Iniciado	9	75	75	83.3
	No	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En cuanto a la coordinación del estilo espalda el 8.3% se encontraron en proceso, el 75% presentó muy poco dominio de la destreza estableciéndose en el nivel iniciado y el 16% no ejecuto la destreza. (Ver tabla N° 22)

CAPITULO V

EL PROGRAMA

Programa de Enseñanza Simultanea de Nados en los Estilos Crol y Espalda para Personas Adultas

La estructuración de este programa se basó de acuerdo a la organización de los contenidos establecidos por el programa trimestral de natación impartido por el club de natación Ejido, creado por Lobo (s/f); diseñado para aplicarse en un lapso no mayor a 3 meses

La especialidad de este programa se establece en que se impartió de manera integral y simultánea todos los aspectos prácticos del proceso de enseñanza-simultanea de los estilos crol y espalda, permitiéndole al los participantes el incremento de su calidad de vida mediante el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas en un proceso que se desarrollo a través de un método interactivo. Donde los integrantes del curso tuvieron una participación directa; lo que significa que pudieron aportar ideas para su inclusión durante la aplicación de la planificación establecida permitiendo así el buen desarrollo de las sesiones diarias de trabajo.

Tomando siempre en cuenta que los aportes y modificaciones de las sesiones diarias de trabajo no alteraran los objetivos propuestos en la planificación. La consciente colaboración de los participantes fué fundamental para el desarrollo y aplicación de los contenidos planificados y así mismo poder lograr el cumplimiento de los objetivos planteados.

Objetivo General

- Incrementar el interés en las personas adultas a realizar actividades físicas que le ayuden a mejorar su calidad de vida, mediante la ejecución del programa de enseñanza simultánea de nadados en los estilos crol y espalda.

Objetivos Específicos

- Desarrollar confianza en el participante, al encontrarse en el medio acuático, mediante actividades interactivas con la compañía del instructor.
- Contribuir con el mejoramiento de las destrezas motoras complejas de la natación en los estilos crol y espalda en forma simultánea.
- Optimizar las destrezas motoras desarrolladas en los estilos crol y espalda.
- Valorar la evolución de las destrezas desarrolladas durante el proceso de enseñanza simultánea.

Metodología

Basándose en la metodología implementada por Lobo (2009), se aplican las estrategias para adecuar la enseñanza de los estilos crol y espalda; estas estuvieron basadas en una enseñanza práctica simultánea e integral, lo que permite aplicar en cada sesión de trabajo ejercicios globales para el desarrollo de destrezas motoras complejas, para la optimización de las mismas.

También se emplearon demostraciones antes de los ejercicios globales, donde los alumnos se instruyeron a través de la imitación y de esta forma concretar las destrezas demostradas, esto como primera fase. Luego

pasarían a la siguiente etapa de automatización con la ejecución de ejercicios básicos sencillos en seco, que posteriormente serían puestos en práctica en el medio acuático.

Por otra parte, se cuenta con medios auxiliares que garantizan una mejor efectividad en el trabajo, como flotadores para las piernas (pull boys), tablas adecuadas para ejercicios de nado, ligas, entre otros, los cuales ayudan a la adaptación, seguridad y dominio del cuerpo en el agua, haciendo las clases más amenas, motivantes y dinámicas.

Este conjunto de herramientas brindaría al participante en primera instancia un libre desenvolvimiento en su propio proceso de aprendizaje, permitiéndole un avance individual, adaptado a sus propias capacidades y habilidades, pero también contaría con una orientación que le permita encausar ese proceso individualizado dentro de un aprendizaje cooperativo, recibiendo o brindando asistencia a sus compañeros y transformando el proceso en un medio interactivo.

Evaluación

Este proceso es evaluado bajo una connotación estrictamente cualitativa; llevada a cabo de forma individual y colectiva, a través de registros de actuación, tomando los valores por medio de la observación directa cuyos resultados finales se expresan a través de una escala de estimación (iniciado, en proceso, consolidado) los cuales son reflejados en el capítulo VI y VII.

Contenidos

Los contenidos que se contemplan en el programa de enseñanza simultánea de nadados en los estilos libre y espalda son: respiración posición vertical, flotación prona, flotación vertical, flotación dorsal, patada de libre,

patada de espalda, respiración lateral de libre, respiración en espalda, brazada de libre, brazada de espalda, coordinación del estilo libre, coordinación del estilo espalda, inmersión sostenida, inmersión con desplazamiento, aumento de volumen.

Durante la aplicación de este programa se planificaron actividades diarias, tomando en cuenta los contenidos elementales (establecidos por el Club de Natación de Ejido) y la simultaneidad en la que se basa el programa. Cada una de estas sesiones de trabajo se enfoca en un objetivo diario, el cual globaliza todas las actividades propuestas.

De acuerdo a la planificación de las sesiones de clases, se diseñó una planilla que permite plasmar las actividades propuestas, la totalidad de los metros recorridos y el objetivo diario de cada clase; como también las observaciones pertinentes por semana.

Los contenidos del programa serán presentados a continuación de una manera más explícita y detallada.

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTANEA DE NADOS EN LOS
ESTILOS CROL Y ESPALDA PARA PERSONAS ADULTAS**

La natación como actividad para mejorar las condiciones de vida y la salud en los adultos es sin duda una de las mejores opciones que brinda el mercado, siendo la más recomendada por los médicos gracias a sus beneficios. Estas actividades pueden partir desde las herramientas fundamentales de la natación como la respiración y la postura adecuada, hasta el estudio a profundidad de cada uno de los estilos. Tomando siempre en cuenta que los seres humanos con el tiempo van perdiendo sus habilidades en el desarrollo de actividades (debido al temor que les impide ejecutarlas al llegar a la edad adulta “se podría decir que a partir de los 30 años”) que requieran de algún esfuerzo físico si no se estimula el ejercicio constantemente y se forma parte de un estado de sedentarismo, mientras que a tempranas edades los seres humanos son más arriesgados, lo que beneficia en cierto modo a que las habilidades acuáticas puedan ser aprendidas con mayor facilidad y rapidez.

En los adultos se propone que la forma didáctica de impartir los contenidos y las actividades sea de manera dinámica e interactiva atendiendo a las necesidades de aprendizaje individual cuando el conocimiento previo es literalmente nulo, es decir, la persona no tiene noción de las actividades a realizar; es por esto que los conocimientos a impartir deben ser cambiantes de forma racional y sistemática pero con la particularidad de desarrollarse en un ambiente diferente, además se plantea la posibilidad de descubrir que es posible dominar el cuerpo en un medio no habitual, brindando seguridad y placer. Para ello es necesario que el profesor sea la guía hacia el desarrollo y aprendizaje de los nuevos conocimientos, planteando situaciones problemáticas facilitadoras y propuestas abiertas que lleven a la búsqueda de respuestas motoras adecuadas; estableciendo un vínculo afectivo y agradable entre el entrenador y el alumno para aumentar el grado de confianza y así llevar a cabo los objetivos técnicos que serán evaluados durante el proceso a través de los siguientes indicadores:

- *Ambientación*
- *Respiración*
- *Patada de estilo libre*
- *brazada del estilo libre*
- *Respiración en el estilo libre*
- *Coordinación en el estilo libre*
- *Posición Corporal en el Estilo Espalda*
- *Patada en el Estilo Espalda*
- *Brazada en el Estilo Espalda*
- *Coordinación del Estilo Espalda*

Estos indicadores son evaluados bajo una escala de estimación de manera cualitativa y se estructura de la siguiente forma: consolidado, en proceso, iniciado y no aplica la destreza. Para llevar a cabo la aplicación de estos indicadores se desarrollaron una serie de actividades que ayudan a la evolución del proceso de aplicación del programa simultáneo de nados, las cuales se reflejan a continuación en una planificación semanal organizada cronológicamente para ser cumplida en un periodo de 12 semanas.

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO

Tabla 23 PLAN SEMANAL

OBJETIVOS: - Desarrollar confianza en el participante, al encontrarse en el medio acuático,

INSTRUCTOR : RICHARD PINO

SEMANA N° : 1

FECHA : Del: 06 al 10 / 04 / 2009

HORARIO: 8:00 – 9:00 am

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTREVISTA VERBAL Y PRESENTACION DEL PROGRAMA A APLICAR; COMO TAMBIEN LOS PRESENTACIONE Y INTEGRANTES FAMILIARIZACION CON EL AMBIENTE DE TRABAJO.		DIAGNÓSTICO	DIAGNÓSTICO		
				- Demostración y aplicación de ejercicios básicos para la familiarización con el ambiente. - Respiración básica de recuperación. - Inmersión y resistencia respiratoria. - Apertura de los ojos dentro y fuera del agua sin limpiarse la cara. - Ejercicios básicos para el acondicionamiento neuromuscular: trote alrededor de la piscina, sentados en el borde de la piscina realizar patadas con las piernas extendidas y sostener los brazos en el aire ofreciendo resistencia.	
OBJETIVOS DIARIOS: Determinar la condición Inicial de los alumnos	OBJETIVOS DIARIOS: Determinar la condición Inicial de los alumnos	OBJETIVOS DIARIOS: Determinar la condición Inicial de los alumnos	OBJETIVOS DIARIOS: Determinar la condición Inicial de los alumnos	OBJETIVOS DIARIOS: asociación y familiarización de los participantes con el medio acuático.	OBJETIVOS DIARIOS: Evaluación parcial de la condición inicial de los alumnos
OBSERVACIONES: se estableció un patrón para el acondicionamiento neuromuscular que se debe realizar al comienzo de cada clase, el cual consiste en realizar ejercicios aeróbicos por 15 ejecutando patadas sentados en el borde de la piscina.					

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: demostrar las distintas técnicas y posiciones para flotar en el medio acuático.

tabla 24 PLAN SEMANAL

	SEMANA Nº : 2	FECHA : Del: 13 al / 17 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
	SEMANA Nº : 2	FECHA : Del: 13 al / 17 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ENTREVISTA VERBAL Y EXAMEN ESCRITO DE TIPO SICOLÓGICO. 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración del preámbulo para el comienzo de cada clase (acondicionamiento neuromuscular) 15' - Demostración de los movimientos básicos para la flotación en posición vertical 10' - Agrupados en pareja, tomando de la mano a su compañero sostener parcialmente su cuerpo mientras este adopta la posición de flote y conserva su cuerpo sin dejarse hundir, 20' (2' x 10) - Juego recreativo en función a la actividad central combinando con destrezas de resistencia respiratoria apoyados en la pared, 15' <p>- Demostración de los movimientos básicos para las distintas posiciones de flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cubito ventral 10'. - Cubito dorsal 10'. - Posición vertical 10'. 	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración de los movimientos básicos para la flotación de cubito ventral 10' - Agrupados en pareja, tomando de la mano a su compañero sostener parcialmente su cuerpo mientras este adopta la posición de flote y conserva su cuerpo sin dejarse hundir, 20' (2 x 10) - Juego recreativo en función a la actividad central combinando con destrezas de resistencia respiratoria apoyados en la pared, 15' 	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración de los movimientos básicos para la flotación de cubito dorsal 10'. - Agrupados en pareja, sostener parcialmente su cuerpo mientras este adopta la posición de flote y conserva su cuerpo sin dejarse hundir, 20' (2 x 10) - Juego recreativo en función a la actividad central combinando con destrezas de resistencia respiratoria apoyados en una tabla, 15'. 	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración de los movimientos básicos para la flotación de cubito dorsal 10'. - Agrupados en pareja, sostener parcialmente su cuerpo mientras este adopta la posición de flote y conserva su cuerpo sin dejarse hundir, 20' (2 x 10) - Juego recreativo en función a la actividad central combinando con destrezas de resistencia respiratoria apoyados en una tabla, 15'. 	<p>PRIMER REGISTRO FÍLMICO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración por parte de los alumnos (con ayuda del instructor) de las destrezas adquiridas durante el periodo de adaptación, mediante lanzamientos al agua; adoptando las distintas posiciones de flote vertical, ventral y dorsal. Esta demostración la realizará cada participante por individual.
<p>OBJETIVOS DIARIOS: dar conocimiento a los estudiantes de las actividades a realizar durante la semana.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>	<p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes estarán en condiciones de realizar ejercicios de flote en posición vertical.</p>	<p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes estarán en condiciones de realizar ejercicios de flote en posición dorsal.</p>	<p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes estarán en condiciones de realizar ejercicios de flote en posición dorsal.</p>	<p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes estarán en condiciones de realizar ejercicios de flote en posición dorsal.</p>

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: familiarizar a los participantes con los movimientos básicos del desplazamiento en el medio acuático.

Tabla 25 PLAN SEMANAL

INSTRUCTOR : RICHARD PINO		SEMANA Nº : 3		FECHA : Del: 20 al 24 / 04 / 2009		HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento neuromuscular 15' - Demostración dentro del agua de los movimientos básicos para el desplazamiento simple por el medio acuático, (mediante el dominio del estilo comúnmente llamado perrito). - Demostración fuera del agua de los movimientos básicos para el desplazamiento simple por el medio acuático. 5'. - Desplazarse desde la pared hasta la carrilera realizando los movimientos simples de desplazamiento; en pareja y/e individualmente 20' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Repaso de las actividades realizadas la clase anterior sobre desplazamiento simple por el medio acuático. 15'. - Demostración y aplicación de la patada básica del estilo libre, apoyados en el borde de la piscina.10' -Agrupados en pareja realizar la patada del estilo libre, combinando con la respiración y simulando el desplazamiento.10' - Con la ayuda del instructor realizar la patada del estilo libre, apoyados en una tabla con ayuda del compañero para simular el desplazamiento.20' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Apoyados en el borde de la piscina, realizar la patada básica del estilo libre, combinando con ejercicios de respiración ,10' - Agrupados en pareja realizar la patada del estilo libre, combinando el desplazamiento.10' - Con la ayuda del instructor realizar la patada del estilo libre, apoyados e una tabla y desplazándose de lo mas profundo a lo mas bajo por 15 mt, durante 25'. 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Apoyados en una tabla realizar latada en flecha, combinando la respiración básica durante el desplazamiento por 10mt, durante simple, luego de lanzarse al agua para luego llegar a donde esta el instructor y culminar realizando la patada del estilo libre en flecha. -Realizar una actividad recreativa que combine todas las destrezas adquiridas hasta el momento. 				
OBJETIVOS DIARIOS: familiarizar a los participantes con los movimientos básicos de desplazamiento simple		OBJETIVOS DIARIOS: familiarizar a los participantes con los movimientos básicos del estilo libre		OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase, los participantes estarán en la capacidad de desplazarse por al menos 15mt		OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes podrán desplazarse por 15mt, combinando la patada y la respiración	
OBSERVACIONES:							

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALIA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: aumentar los conocimientos básicos de desplazamiento, combinando las técnicas del estilo libre

Tabla 26 PLAN SEMANAL

INSTRUCTOR : RICHARD PINO	SEMANA N° : 4	FECHA : Del: 27 al 30 / 04 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Repaso de las actividades realizadas la clase anterior sobre las técnicas del desplazamiento simple y la patada del estilo libre en flecha, combinando la respiración con la ayuda del instructor por 15 mt. Durante 25'</p> <p>- Apoyados en el borde de la piscina con una mano (la mano derecha debe estar junto al cuerpo), realizar la patada del estilo libre, combinando la respiración lateral, con el brazo que realice una brazada cada vez que realice una brazada con el brazo que esta junto al cuerpo.10'</p> <p>-Agrupados en pareja y apoyados en una tabla, realizar patada de estilo libre con el brazo diestro junto al cuerpo, realizando respiraciones laterales y simulando el desplazamiento con la ayuda del compañero. 15'</p> <p>- Realizar el mismo ejercicio individualmente por 10 mt 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Apoyados en el borde de la piscina con una mano (la mano diestra debe estar junto al cuerpo), realizar la patada del estilo libre, combinando la respiración lateral, con el brazo que realice una brazada cada vez que realice una brazada con el brazo que esta junto al cuerpo.10'</p> <p>-Realizar el ejercicio anterior con un compañero y apoyado en una tabla 15'.</p> <p>-Lanzarse al agua para luego llegar a donde esta el instructor para realizar el ejercicio anterior por 15 mt durante 20'.</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Con una tabla apoyada en el pecho, los alumnos deberán realizar la patada del estilo libre combinándola con la respiración y la brazada (respirando solo por un lado y braceando solo una vez). 15'</p> <p>- Apoyando un brazo en una tabla y realizando la brazada con el brazo diestro se desplazara por 10 mt hasta donde esta el instructor (levanto extendido el brazo que sostiene la tabla)15'</p> <p>- Realizar desplazamientos a criterio del alumno bajo la supervisión del instructor 10'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Apoyados en el borde de la piscina con una mano, combinar la patada del estilo libre con la respiración lateral; respirando cada vez que realice una brazada con el brazo que esta junto al cuerpo.10'</p> <p>-Realizar el ejercicio anterior con un compañero y apoyado en una tabla 15'.</p> <p>-Lanzarse al agua para luego llegar a donde esta el instructor para realizar el ejercicio anterior por 15 mt durante 20'.</p>	<p>DIA FERIADO</p>
<p>OBJETIVOS DIARIOS: asociar las destrezas aprendidas con la técnica de la respiración lateral de libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los participantes deberán coordinar la combinación de la patada de libre con la respiración y la respiración del estilo libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán combinar la patada con la brazada y la respiración del estilo libre.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: los alumnos podrán coordinar la brazada con la patada y la respiración del estilo libre.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán combinar la patada con la brazada y la respiración del estilo libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán combinar la patada con la brazada y la respiración del estilo libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: los alumnos podrán coordinar la brazada con la patada y la respiración del estilo libre.</p>				
<p>OBSERVACIONES: el día viernes no se trabajo por ser día del trabajador.</p>				

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: mejorar las destrezas de los participantes en cuanto al desenvolvimiento de las técnicas aplicadas en el estilo libre

Tabla 27 PLAN SEMANAL

INSTRUCTOR : RICHARD PINO	SEMANA N° : 5	FECHA : Del: 04 al 08 / 05 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Repaso de las actividades realizadas la semana anterior 15'</p> <p>- Apoyados en el borde de la piscina, combinar la patada con las dos brazadas del estilo libre , respirando solo por el lado diestro completando de esta manera la técnica del estilo libre, 15'</p> <p>- Con la ayuda de un compañero realizar el ejercicio anterior apoyándose en una tabla y simulando el desplazamiento 10'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Lanzarse al agua y llegar a donde esta el instructor, realizando el desplazamiento simple y luego apoyarse en la tabla para realizar la técnica del estilo libre con la ayuda del instructor por 15mt, durante 25'</p> <p>- Con la compañía del instructor realizar la patada de libre respirando lateralmente solo al realizar una brazada mientras que el brazo contrario esta totalmente extendido 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Apoyados en el borde, realizar la técnica de libre por completo,10'</p> <p>-Con ayuda del instructor y apoyados en un palo, realizar la técnica del estilo libre por 15mt, durante 20'</p> <p>- Con la compañía del instructor realizar la técnica del estilo libre por completo por 10 mt durante 10'.</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Apoyados en una tabla y con la compañía del instructor realizar la técnica del estilo libre por 25mt durante 20'</p> <p>- Realizar la técnica del estilo libre por completo por al menos 10mt, con la compañía del instructor durante 15'.</p> <p>- Realizar ejercicios de relajación mediante la ejecución del flote en posición de cubito ventral, apoyados en una tabla.10'</p>	<p>- EVALUACION PERIODICA POR EL ENTRENADOR ENCARGADO 40' (REGISTRO FILMICO)</p> <p>-Ejecución de juegos recreativos, aplicando todos los movimientos básicos del nado en el estilo espaldada 15'.</p>
<p>OBJETIVOS DIARIOS: repasar las destrezas y las técnicas aplicadas en la semana anterior</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos deberán coordinar los movimientos de la técnica del estilo libre.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán desplazarse por al menos 10mt realizando el estilo libre.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán desplazarse por al menos 10mt realizando el estilo libre.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: al finalizar la clase los alumnos podrán desplazarse por al menos 10mt realizando el estilo libre.</p>				
<p>OBSERVACIONES:</p>				

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: familiarizar a los participantes a la técnica de nado del estilo espalda

Tabla 28 PLAN SEMANAL

INSTRUCTOR : RICHARD PINO		SEMANA N° : 6		FECHA : Del: 11 al 15 / 05 / 2009		HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES			
<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Ejecutar el estilo libre por 10mt durante 15'.</p> <p>-Con la ayuda de un compañero, deberá relajar su cuerpo manteniendo una posición horizontal hasta conseguir la flotabilidad en posición de cubito ventral 10'</p> <p>-Apoyándose en una tabla y con ayuda de un compañero realizar la patada del estilo espalda 10'</p> <p>-Ejecutar ejercicios de confianza con un compañero 5'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Ejecutar la patada de estilo libre apoyados en una tabla y combinando la respiración lateral solo al realizar una brazada, respirando cada 3-5 patadas.15'</p> <p>- Ubicar una tabla a nivel de la cadera, luego en el pecho, luego debajo de la cabeza y por ultimo con los brazos extendidos adoptando la posición de cubito ventral para ejecutar la patada del estilo espalda durante 5' en cada posición.</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Ejecutar la patada en flecha, y apoyados en una tabla y con un brazo junto al cuerpo para automatizar la respiración lateral en el momento de la ejecución de la técnica del estilo libre por completo 10'</p> <p>-Ejecutar la técnica del estilo libre coordinando todas sus fases y sub fases.15'</p> <p>- Realizar la patada del estilo espalda apoyados en una tabla, con los brazos extendidos y ejecutando las brazadas sin soltar la tabla 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Con la ayuda del instructor y apoyados con una tabla en el pecho, ejecutar la patada del estilo espalda por 15 mt durante 20'</p> <p>- Ejecutar la patada del estilo libre en una tabla y en compañía del instructor por 15mt durante 20'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- En compañía del instructor realizar la técnica del estilo libre por 10 mt cada participante, durante 20'.</p> <p>- En compañía del instructor realizar la técnica del estilo libre por 15 mt cada participantes durante 20'</p>			
<p>OBJETIVOS DIARIOS: familiarizar a los participantes con las posiciones básicas del estilo espalda</p>				<p>OBJETIVOS DIARIOS: dominar el cuerpo en posición horizontal al ejecutar la patada del estilo espalda en distintas posiciones.</p>			
<p>OBJETIVOS DIARIOS: familiarizar a los participantes con las posiciones básicas del estilo espalda</p>				<p>OBJETIVOS DIARIOS: corregir las posiciones de la patada del estilo libre y el estilo espalda.</p>			
<p>OBSERVACIONES: las actividades de hasta 20' de duración se ejecutan en forma individual mientras en instructor le esta ayudando; en el periodo en que el alumno no esta con el instructor debe trabajar con sus compañeros para afianzar y mejorar la técnica de acuerdo a las correcciones realizadas.</p>							

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO
OBJETIVOS: corregir la postura y la técnica de ejecución del estilo libre.

Tabla 30 PLAN SEMANAL

INSTRUCTOR : RICHARD PINO		SEMANA Nº : 8		FECHA : Del: 25 al 29 / 05 / 2009		HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Ejecutar la patada del estilo libre con los brazos extendidos (patada en flecha), respirando cada 3 patadas solo por el lado diestro al realizar una brazada por 10mt durante 15' - Ejecutar las brazadas del estilo libre respirando cada 4 brazadas si dejar de patear por 15 mt durante 20' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Con las brazos junto al cuerpo y de cubito ventral realizar la patada del estilo espalda (con la compañía del instructor) por 15mt durante 15' - Ejecutar el estilo libre por 10mt durante 15' -Realizar ejercicios de desplazamiento por debajo del agua con los brazos extendidos aguantando el mayor tiempo posible la respiración 10' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Ejecutar lanzamientos al agua en posición de clavado desde el borde de la piscina 10'. - Ejecutar clavados con desplazamiento y continuar con el estilo libre hasta llegar a 20 mt con la compañía del instructor durante 20'. - Ejecutar el estilo libre respirando cada 2 brazadas por 20 mt durante 15'. 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - Con los brazos extendidos y sosteniendo una tabla de cubito ventral realizar la brazada de espalda cada 3 patadas. 10' - Ejecutar lanzamientos al agua y llegar a donde esta el instructor en estilo libre por 10 mt y devolverse con una tabla en el pecho realizando patada de espalda 20' - Realizar el estilo espalda, ejecutando la brazada y la patada coordinando todas sus fases 15' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 6 x 25 mt de estilo libre durante 30' (en compañía del instructor). - Ejecutar la brazada de espalda apoyados con una tabla en el pecho 10' 			
<p>OBJETIVOS DIARIOS: corregir la posición de los brazos durante la brazada</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: aumentar la capacidad cardio respiratoria con ejercicios de inmersión</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: aumentar la confianza por el medio acuático mediante lanzamientos al agua</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: corregir la postura del estilo espalda durante el desplazamiento.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: Valoración cualitativa de la ejecución del estilo libre</p>							
OBSERVACIONES:							

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO

Tabla 31 PLAN SEMANAL

OBJETIVOS: corregir y evaluar la postura y la técnica del estilo espalda

INSTRUCTOR : RICHARD PINO	SEMANA N° : 9	FECHA : Del: 01 al 05 / 06 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Ejecutar la patada del estilo en espalda por 10mt durante 15' en compañía del instructor</p> <p>- Con un pulbody entre las piernas ejecutar la brazada del estilo espalda 10'</p> <p>- Lanzarse a la piscina adoptando la posición de flote vertical y luego ubicar su cuerpo de cubito ventral para ejecutar la técnica del estilo espalda y desplazarse por 15mt durante 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>-Con los brazos extendidos y sujetando el borde de la piscina, ejecutar la patada de espalda 10'</p> <p>- Con los brazos junto al cuerpo flexionados en la articulación del codo y las manos fuera del agua ejecutar la patada de espalda manteniendo el equilibrio durante el desplazamiento.15'</p> <p>- Ejecutar la técnica del estilo espalda por 20mt durante 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Ejecutar el estilo libre 5 x 20 – 10'</p> <p>- Realizar la patada del estilo espalda apoyados en una tabla, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y ejecutando las brazadas sin soltar la tabla 15'</p> <p>-Ejecutar la brazada de espalda con un pulbody entre las piernas por 15mt durante 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- Realizar inmersiones, buscar objetos 5'</p> <p>- 5 x 10 brazada de espalda 10'</p> <p>- 5 x 10 patada de espalda 10'</p> <p>- 5 x 20 brazada de libre 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- 6 x 15 de espalda 15'</p> <p>- 8 x 20 de libre 20'</p> <p>- 5 x 1' de flote vertical</p>

OBJETIVOS DIARIOS: corregir la postura del estilo espalda

OBJETIVOS DIARIOS: dominar el cuerpo en posición horizontal al ejecutar la patada del estilo espalda en distintas posiciones.

OBJETIVOS DIARIOS: aumentar el valor cualitativamente el aumento de sus destrezas

OBSERVACIONES:

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO

Tabla 32 PLAN SEMANAL
OBJETIVOS: aumentar las distancias para mejorar la técnica de ejecución del estilo libre y el estilo espalda

INSTRUCTOR : RICHARD PINO **SEMANA Nº :** 10 **FECHA :** Del: 08 al 12 / 06 / 2009 **HORARIO:** 8:00 – 9:00 am

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 15 patada de libre en flecha 10' - 5 x 15 patada de espalda 10' - 5 x 15 brazada de libre 10' - 5 x 15 brazada de espalda 10' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 20 brazada lateral de libre 15' - 5 x 20 patada y brazada lateral de libre 15' - 4 x 25 estilo libre 10' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 25 estilo libre 15' - 5 x 25 estilo espalda 15' - Ejercicios de hipoxia 5'

OBJETIVOS DIARIOS: **OBJETIVOS DIARIOS:** **OBJETIVOS DIARIOS:** **OBJETIVOS DIARIOS:**
 Determinar la condición de los alumnos Inicial de familiarización de los participantes con el medio acuático. asociación de la Evaluación parcial de la condición inicial de los alumnos

OBSERVACIONES: los días lunes y martes no se pudo trabajar porque las instalaciones no estaban en condiciones aptas para desarrollar las actividades.

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO

Tabla 33 PLAN SEMANAL

OBJETIVOS: aumentar el nivel de dificultad en la técnica del estilo libre

INSTRUCTOR : RICHARD PINO **SEMANA N° :** 11 **FECHA :** Del: 15 al 19 / 06 / 2009 **HORARIO:** 8:00 – 9:00 am

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- 4 x 10 brazada lateral, sosteniendo una tabla respirando cada 5 patadas por el lado diestro. 10'</p> <p>- 4 x 10 brazada lateral, sosteniendo una tabla respirando cada 5 patadas por el lado contrario. 10'</p> <p>-4 x 15 estilo libre respirando cada 3 brazadas coordinando la respiración por ambos lados 15'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- 5 x 15 de patada en espalda, sujetando una tabla y cambiando la posición de la tabla cada 5' durante 20'.</p> <p>- Con un pulbody entre las piernas ejecutar la brazada de espalda 4 x 10 - 15'.</p> <p>- 2 x 20 de espalda 10'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- 4 x 20 estilo libre 15'</p> <p>- 6 x 15 estilo libre con respiración bilateral. 20'</p> <p>- Sujetados del borde realizar brazada de libre respirando cada 3 brazadas 10'</p>	<p>-Acondicionamiento neuromuscular 15'</p> <p>- 5 x 20 brazada lateral de libre 15'</p> <p>- 5 x 25 estilo libre 15'</p> <p>- 5 x 25 estilo espalda 15'</p> <p>- Ejercicios de hipoxia 5'</p>	
<p>OBJETIVOS DIARIOS: aumentar el nivel de dificultad del estilo libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: mejorar la técnica del estilo espalda.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: aumentar el nivel de dificultad del estilo libre</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: mejorar la técnica del estilo espalda.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: determinar la condición de los alumnos</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: asociación y familiarización de los participantes con el medio acuático.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: asociación y familiarización de los participantes con el medio acuático.</p> <p>OBJETIVOS DIARIOS: asociación y familiarización de los participantes con el medio acuático.</p> <p>DIARIOS: resistencia la aeróbica</p>				
<p>OBSERVACIONES:</p>				

Tomado de Lobo (2009)

COMPLEJO POLIDEPORTIVO
ITALA D'FILLIPI
ESCUELA DE NATACIÓN DE EJIDO
ENTRENADOR: LIC. RICHARD LOBO

Tabla 34 PLAN SEMANAL

OBJETIVOS: corregir y evaluar la evolución de los participantes

INSTRUCTOR : RICHARD PINO	SEMANA N° : 12	FECHA : Del: 22 al 26 / 06 / 2009	HORARIO: 8:00 – 9:00 am	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 20 estilo libre 10' - 5 x 20 estilo espalda 15' - 5 x 20 patada de libre 10' - 5 x 20 patada de espalda 10' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 4 x 25 patada de libre en flecha 15' - 4 x 25 estilo libre 10' - 4 x 25 estilo libre con respiración bilateral. 15' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 15 patada de libre en flecha 10' - 5 x 20 patada de espalda 15' - 5 x 20 brazada de espalda10' - 5 x 20 estilo espalda 10' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - 5 x 25 brazada lateral de libre 15' - 5 x 25 patada y brazada lateral de libre 15' - 5 x 25 estilo libre con respiración bilateral 15' 	<ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento neuromuscular 15' - EVALUACION FINAL -Comparar

OBJETIVOS DIARIOS: aumentar la resistencia aeróbica de participantes
OBJETIVOS DIARIOS: corregir detalles de la técnica del estilo libre
OBJETIVOS DIARIOS: corregir detalles del estilo libre
OBJETIVOS DIARIOS: corregir detalles del estilo espalda
OBJETIVOS DIARIOS: corregir detalles del estilo libre.
OBJETIVOS DIARIOS: evaluación final del proceso de enseñanza

OBSERVACIONES: culminación del programa

Tomado de Lobo (2009)

CAPÍTULO VI

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTÁNEA DE NADOS EN LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA PARA PERSONAS ADULTAS

De acuerdo a la valoración de los resultados obtenidos a través de la aplicación del programa simultaneo de los nados en el estilo crol y el estilo espalda, en el mismo se realizaron comparaciones entre los resultados obtenidos en la prueba diagnóstico aplicada al inicio con los resultados que se presentan a continuación; con el objetivo de medir los avances logrados por los participantes, así como la efectividad del programa. En tal sentido se refleja lo siguiente:

Tabla 35
Frecuencia Ambientación del Medio Acuático

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	11	91.6	91.6	91.6
	En Proceso	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 35 se refleja que el 91.6% de los alumnos adquirió dominio total de la flotación ventral, dorsal y vertical, desenvolviéndose con seguridad y confianza en el medio acuático, mientras que el 8.3% de los alumnos solo adquirió cierto dominio de la flotación ventral, dorsal y/o vertical

Tabla 36
Frecuencia de Respiración

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	11	91.6	91.6	91.6
	En Proceso	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

La tabla 36 muestra que el 91.6% de los alumnos inhala y exhala eficazmente el aire durante el proceso de respiración y mantiene constantemente los ojos abiertos dentro del agua, y el 8.3% de los participantes inhalan y exhalan el aire durante el proceso de respiración y eventualmente abre los ojos dentro del agua.

Tabla 37
Frecuencia Patada de Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	5	41.6	41.6	41.6
	En Proceso	6	50	50	91.6
	Iniciado	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

Para la patada de libre el 41.6% de los participantes ejecuta el movimiento de patada desde la cadera de forma continua demostrando coordinación, el 50% ejecuta el movimiento de patada desde la cadera con cierta continuidad y coordinación y el 3,8% (1 participante) no ejecuta el movimiento de patada desde la cadera. (Ver tabla 37)

Tabla 38
Frecuencia Brazada de Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	5	41.6	41.6	41.6
	En Proceso	6	50	50	91.6
	Iniciado	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

La tabla 38 muestra que el 41.6% de los alumnos realizó la brazada de libre ejecutando la fase aérea y acuática con sus respectivas subfases, el 50% realizó la brazada de libre omitiendo alguna fase de ejecución y el 8.3% realizó la brazada de libre sin respetar las fases de ejecución.

Tabla 39
Frecuencia Respiración Lateral de Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	4	33.3	33.3	33.3
	En Proceso	6	50	50	83.3
	Iniciado	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En la tabla N° 39, se muestra que el 33.3% de los estudiantes realizó la respiración haciendo rotación de cuello, manteniendo la coordinación del nado favoreciendo el rolido del cuerpo, el 50% ejecutó la respiración lateral de libre, perdiendo la coordinación del nado afectando así el rolido del cuerpo e interrumpiendo el proceso, y el 16.6% realiza la respiración sin hacer rotación de cuello.

Tabla 40
Frecuencia Coordinación en el Estilo Libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	4	33.3	33.3	33.3
	En Proceso	6	50	50	83.1
	Iniciado	2	16.6	16.6	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

El 33.3% de los alumnos demostró coordinación global entre la brazada, la patada y respiración durante todo el recorrido, el 50% demostró coordinación parcial entre la brazada, la patada y respiración durante el recorrido y el 16.6% no tiene coordinación en el estilo libre. (Ver tabla 40).

Tabla 41
Frecuencia Posición Corporal en Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	7	58.3	58.3	58.3
	En Proceso	4	33.3	33.3	33.3
	Iniciado	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

En espalda el 58.3% de los estudiantes mantuvo la horizontalidad del cuerpo en todo el proceso de ejecución, manteniendo la continuidad en el nado, mientras que el 33.3% mantuvo la horizontalidad del cuerpo solo en parte del nado, disminuyendo la continuidad y omitiendo el rolido y el 8.3% solo mantuvo la horizontalidad del cuerpo en el estilo espalda. (Ver tabla 41)

Tabla 42
Frecuencia Patada de Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	7	58.3	58.3	58.3
	En Proceso	4	33.3	33.3	91.6
	Iniciado	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

La tabla N° 42 muestra que el 58.3% ejecutó el movimiento de patada de espalda desde la cadera de forma continua demostrando coordinación y manteniendo el pie en punta, el 33.3% ejecutó el movimiento de patada desde la cadera con poca continuidad y coordinación, y el 8.3% no ejecutó el movimiento de patada desde la cadera.

Tabla 43
Frecuencia Brazada de Espalda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Consolidado	6	50	50	50
	En Proceso	5	41.6	41.6	91.6
	Iniciado	1	8.3	8.3	100
	Total	12	100	100	
Total		12	100		

Tomado de Lobo (2009)

Según la tabla N° 43, el 50% de los participantes realizó la brazada de Espalda ejecutando la fase aérea y acuática con sus respectivas sub-fases, mientras que el 41.6% realizó la brazada de Espalda omitiendo alguna fase de ejecución y el 8.3% realizó la brazada de Espalda sin respetar las fases de ejecución.

Tabla 44
Frecuencia Coordinación del Estilo Espalda

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Consolidado	6	50	50	50
En Proceso	5	41.6	41.6	91.6
Iniciado	1	8.3	8.3	100
Total	12	100	100	
Total	12	100		

Tomado de Lobo (2009)

Según la tabla N° 44, el 50,0% de los alumnos, demostró coordinación global entre la brazada, la patada y la respiración durante todo el recorrido; el 41.6% demostró poca coordinación entre la brazada, la patada y respiración durante el recorrido, y el 8.3% no adquirió coordinación en el estilo espalda.

Tabla 45

Cuadro Comparativo de los Indicadores para la Evaluación Final del Proceso

Indicadores	Ambientación en el medio acuatico		Respiración		Respiración lateral		Patada de libre		Brazada de libre		Coord libre		Pocición corporal espalda		Patada espalda		Brazada espalda		Coord espalda		total % al final		total % acumulado
	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	antes	desp	Inicio	final	
% de evaluación consolidado	91,6	91,6	33,3	33,3	41,6	41,6	41,6	41,6	33,3	33,3	33,3	33,3	58,3	58,3	50	33,3	50	33,3	33,3	33,3	27,1	43,7	43,7
en proceso	33,3	8,3	58,3	8,3	25	50	41,6	50	25	50	16,6	33,3	33,3	33,3	41,6	8,3	50	8,3	8,3	50	44,8	88,5	
inicial	67,7	41,7	75	16,6	66,6	16,6	58,3	8,3	75	16,6	66,6	8,3	50	8,3	8,3	75	16,6	16,6	16,6	64,6	12,5	101	
no																					8,3		
TOTAL																					100	101	101

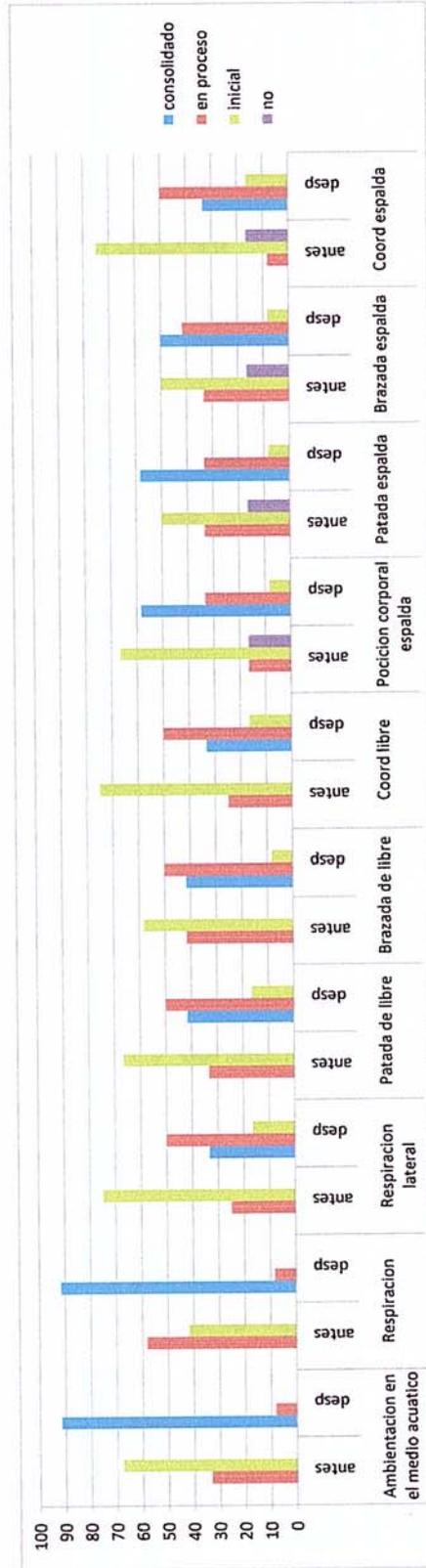


Grafico 20: Evaluación Final del Proceso

La tabla 45 nos muestra la variación de los porcentajes de los indicadores en cuanto al antes de comenzar la aplicación del programa y el después de la ejecución del mismo, estos valores se pueden verificar a través del gráfico Nº 20

CAPÍTULO VII

EVALUACIÓN DEL PROCESO

Como resultado del proceso de enseñanza realizado por la aplicación del programa de natación para personas adultas, que comenzó bajo el estudio diagnóstico que determinó el estado de ingreso en cuanto a los conocimientos de los participantes por la disciplina de natación y culminando con la valoración cualitativa obtenida gracias a las evaluaciones constantes durante el proceso, con el objeto de dar a conocer la efectividad de aprender a nadar en edad adulta es necesario destacar algunos aspectos que determinarían la efectividad absoluta de este programa.

Rasgos positivos logrados por los participantes:

- Gracias a la participación y constancia de los participantes, el programa fue llevado a cabo en su totalidad durante las 12 semanas estimadas, cumpliendo con la mayoría de las planificaciones establecidas por el instructor.
- Es importante mencionar que 2 de los participantes del curso trimestral que participaron en la aplicación del programa de natación para personas adultas ya tenían un previo conocimiento de la disciplina, debido a que ya habían participado en cursos anteriores y que al cumplir con la

- planificación establecida para llevar a cabo el programa sus conocimientos y sus destrezas aumentaron significativamente con respecto a la técnica de los dos estilos trabajados durante el programa.
- Gracias a la constante participación de las inquietudes y aportes por parte de los participantes, la ejecución de este programa tuvo un aprendizaje recíproco, favoreciendo tanto al instructor como a los participantes del programa de natación para personas adultas.
- Como también los aportes constantes y correcciones hechas por el entrenador Richard Lobo, fueron fundamentales para mejorar la integridad de los conocimientos y la información impartida a los participantes.
- Se pudo observar el interés de los participantes por mejorar su calidad de vida al seguir participando en los siguientes niveles del curso de natación dictado por el club de natación ejido.

Desventajas del proceso:

- Por falta de personal de mantenimiento, las instalaciones estuvieron fuera de servicio por 2 días (ver planificación de la semana 10).
- Combatir con el miedo y la predisposición de algunos alumnos impedía el progreso eficaz de la clase dependiendo de la dificultad del ejercicio planificado.

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES RECOMENDACIONES Y APORTES PERSONALES

Luego de haber culminado la aplicación del programa y haber obtenido los resultados derivados de la evaluación pertinente es preciso denotar que la efectividad del programa fue cumplida a cabalidad gracias a la consecución de la planificación establecida y a la ejecución efectiva de la programación implantada; consiguiendo favorablemente el aumento de los conocimientos y aumento de las destrezas en las personas que participaron en la aplicación del programa de natación para personas adultas siendo comprobado al comparar los resultados obtenidos, al inicio y al final del proceso cuando los resultados arrojaron una diferencia significativa muy favorable con respecto a la consolidación de los objetivos (ver tabla N° 44).

Es importante manifestar que los objetivos propuestos fueron cumplidos a cabalidad en todos sus aspectos; es decir desde el inicio del proceso comenzando con la ambientación, los ejercicios de flotabilidad, demostración y ejecución de las destrezas, la corrección de la técnica y por ultimo la evaluación del proceso, se obtuvo una consolidación efectiva al momento de la valoración cualitativa, manifestando un progreso favorable en los participantes.

Haciendo énfasis en la comparación del dominio de las dos destrezas enseñadas durante la aplicación del programa, se pudo observar un mayor dominio en la ejecución del estilo libre debido a la seguridad que manifestaban los participantes a la hora de su ejecución; mientras que en el

estilo espalda aunque se pudo cumplir con los objetivos propuestos se observo un poco de inseguridad y miedo por la inestabilidad de la posición del cuerpo que esta destreza produce. De igual forma con la buena comunicación establecida por el instructor y el buen manejo de las herramientas se pudo aumentar la confiabilidad durante la ejecución del estilo espalda y obteniendo como resultado la buena ejecución de la técnica al final de la aplicación del proceso.

Gracias a las evaluaciones fílmicas realizadas durante el proceso, los participantes pudieron manifestar un progreso evolutivo al observar sus propios defectos y haciendo sus autocorrecciones, este cambio se pudo observar cuando los participantes prestaron atención a sus posiciones de ejecución de las distintas formas de flote que mejoraba su estabilidad en el agua y les ayudo a mejorar su desplazamiento al ejecutar las otras técnicas.

Gracias al análisis realizado a los resultados obtenidos por la aplicación del programa, es pertinente recomendar los siguientes aportes:

- Para la aplicación de cualquier proceso de enseñanza es pertinente y obligatorio realizar un diagnostico que determine la condición en la que ingresan los participantes del proceso y de esta manera poder determinar los indicadores a evaluar durante el proceso de enseñanza.
- Se debe trabajar bajo la estructuración de una planificación establecida para el logro del proceso de enseñanza aprendizaje es prioridad para el logro y la consolidación de los objetivos; los cuales en la planificación diaria deben estar bien especificados de manera que se cumplan exitosamente, teniendo la precaución de no repetir planificaciones que produzcan monotonía durante el proceso.
- La adecuada utilización de distintas herramientas como tabla, flotadores, pul bodis, cuerdas, etc. Debe ser fundamental para la consolidación efectiva de los objetivos propuestos.

- Incorporar en las sesiones de clases actividades propuestas por los alumnos, logrando una participación activa en su proceso de aprendizaje.
- Incorporar información teórica a las planificaciones diarias que permitan el aumento de los conocimientos de los participantes.
- Aplicar actividades recreativas que estimulen el interés por la ejecución de los objetivos propuestos, combinando las destrezas aplicadas durante el proceso.

REFERENCIAS

- Aybar, J. (2001). Iniciación a la técnica en los estilos en natación I. Revista Digital. [Revista en línea], 34. Disponible: <http://www.efdeportes.com>. Consulta: 2009, Febrero 18]
- Aybar, J. (2001). Iniciación a la técnica en los estilos en natación II. Revista Digital. [Revista en línea], 37. Disponible: <http://www.efdeportes.com>. Consulta: 2009, Febrero 18]
- Aybar, J. (2001). Iniciación a la técnica en los estilos en natación III. Revista Digital. [Revista en línea], 41. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd41/braza.htm>. Consulta: 2009, Febrero 18]
- Aybar, J. (2003). Iniciación a la técnica en los estilos en natación IV. Revista Digital. [Revista en línea], 58. Disponible: <http://www.efdeportes.com>. Consulta: 2009, Febrero 18]
- Blazquez (1999). Clasificación del deporte Revista Digital. [Revista en línea], 22 disponible: <http://www.efdeportes.com/.../concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm> Consulta: 2009, Julio 19]
- Counsilman, J. (1978). La natación, ciencia y técnica para la preparación de campeones. España: Editorial Hispanoeuropea
- Dishman y cols (1985). La importancia del Deporte Salud [Documento en línea]. Disponible: www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm [Consulta: 2009, julio 19]
- Estilos de la natación. (s.f.). [Página Web en línea]. Disponible: <http://www.galeon.com/natacion/estilos.html> [Consulta: 2009, Febrero 18]
- Federico c. (2009) Beneficios de la Natación [Documento en línea]. Disponible: www.vivirsalud.com/2009/08/31/beneficios-de-la-natacion/. Consulta: 2009, julio 17]
- Franco y Navarro (1980) Habilidades acuáticas para todas las edades [Documento en línea]. Disponible: www.efdeportes.com/efd11/murcia1.htm

- Gaspar de Molina (1985). Educación Física y Deportes [publicación en línea]
 Disponible: www.efdeportes.com/efd11/murcia1.htm [consulta febrero, 15]
- GIL, D. (1986). La metodología científica y la enseñanza de las ciencias: unas relaciones controvertidas. Enseñanza de las Ciencias, 4(2).
 Consulta: 2009 febrero 19.
- GIL, D. y CARRASCOSA, J. (1985). Ciencia del Aprendizaje como concepto y Modificación de la metodología. Revista Europea de Ciencias de la Educación 7(3) [documento en línea] Disponible: http://www.apac-eureka.org/revista/Volumen2/Numero_2_3/Carrascosa_2005B.pdf.
 Consulta: 2009 febrero 19
- Hernández, A. (2004). Técnica de los estilos de natación. [Documento en línea]. Disponible: www.i-natacion.com. Consulta: 2009, julio 17.
- Hernández, A. (2005). Historia de la natación. [Documento en línea]. Disponible: www.i-natacion.com. Consulta: 2009, julio 17.
- Historia Moderna de la Natación. (s.f.). [Página Web en línea]. Disponible: <http://www.galeon.com/natacion/historia.html>. [Consulta: 2009, Febrero 18]
- Instituto Universitario de la Frontera. Sede Mérida. División Docente. Asignatura: Técnicas Deportivas II. Natación [Programa]. Mérida. Richard Lobo.
- Instituto Universitario de la Frontera. Sede Mérida. División Docente. Asignatura: Técnicas Deportivas III. Natación [Plan Semestral]. Mérida. Richard Lobo.
- Instituto Autónomo Municipal de Deportes. Polideportivo "Italo D' Filippis". Escuela Comunitaria de Natación Ejido. [Programa]. Mérida. Richard Lobo.
- Lobo, R., (s/f). Diseños Curriculares. Trabajo sin publicar
- Lobo, Y. (2009) Enseñanza Integral y Simultánea de los Cuatro Nados. Venezuela: tesis de pregrado de la Universidad de Los Andes.
- Longa, Y. (2009) El Deporte de la Natación. Perú: proyecto de investigación de la UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA [pagina web en línea]. Disponible:www.scribd.com/doc/14714829/MONOGRAFIA-LA-NATACION [Consulta: 2009, Julio 19]

- Los estilos de natación. (s.f.). [Página Web en línea]. Disponible: http://www.todonatacion.com/W_estilos-natacion.php. [Consulta: 2009, Noviembre 18]
- Maglischo, E. (1995). Nadar más rápido. España: Editorial hispanoerupea
- Martínez, F. (s.f.). Historia breve de la Natación. [Página Web en línea]. Disponible: http://es.geocities.com/fran_martinezmoran/historia.htm. [Consulta: 2009, Julio 19]
- Martínez, F. (s.f.). Estilos de Natación. [Página Web en línea]. Disponible: http://es.geocities.com/fran_martinezmoran/estilos.htm. [Consulta: 2009, Julio 19]
- Moreno, J. (1998). ¿Hacia donde vamos en la metodología de las actividades acuáticas? Lecturas: Educación Física y Deportes. [Revista Digital], 130 Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd11/> [Consulta: 2009, Julio 19]
- Moya, C. (2006) Aprender a Nadar en la Edad Adulta. El temor al medio acuático es una de las barreras que dificulta el aprendizaje de la natación. [Documento en línea]. Disponible: www.aprenderanadar.com consulta: 2010, Febrero 15
- Moya, C. (2004) Aprender a nadar. A partir de los 4 años y a cualquier edad. [Revista digital], Disponible: <http://revista.consumer.es/web/es/20040701/miscelanea1/> [Consulta: 2010, Febrero 15]
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos. [Publicación en línea] Disponible: www.es-deporte.com/pdf/natacion_2.pdf [Consulta: 2010, Marzo 10]
- Navarro F. (s/f) <http://www.efdeportes.com/efd11/murcia1.htm> [Consulta: 2010, Marzo 10]
- Norma Saíenz (s/f). Técnicas Y Test Psicológicos Para Mejorar El Rendimiento Deportivo. Documento en línea disponible en www.chermets.com: consulta: 2009, julio 17
- Perea, M. (2005). Natación, teoría y práctica. México: Trillas

Rubén E. (2004). Procesos Pedagógicos En La Educación Física Y El Deporte. Trabajo en línea disponible en www.fckarate.com/.../PRESENTACIONDEMETODOLOGIACursd_monitorsdeKarate.ppt [Consulta: 2009, julio15]

Sánchez (2006). Elementos conceptuales básicos del proceso de enseñanza-aprendizaje publicación en línea disponible en: www.bvs.sld.cu/revistas/aci/vol11_6_03/aci17603.htm [consulta: 2010 Febrero 6]

Universidad de Los Andes. Escuela de Educación. Departamento de Educación Física. Cátedra: Natación [Programa]. Lic. Antonio Miranda

Yenny Longa (2009). El deporte de la natación. Perú: universidad de TACNA.

Zambrano, R. (2004). La enseñanza de la educación física. Venezuela: Universidad de los Andes.

ANEXOS

ANEXO A

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	SEMANAS													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Elaboración de Proyectos	X	X												
Revisión de memoria de Grado			X											
Planificación				X										
Inicio de la Aplicación					X									
Lapso de Aplicación						X	X	X	X	X	X	X		
Evaluación de la Aplicación													X	X

ANEXO B

Examen Diagnostico

Preguntas	SI	NO
1.) ¿Es capaz de lanzarse al vacío para caer en la piscina?		
2.) ¿Sabe flotar libremente en el agua?		
3.) ¿Puede flotar de cubito dorsal y patear?		
4.) ¿Puede flotar de cubito ventral y patear al mismo tiempo con los brazos extendidos? (patada en flecha).		
5.) ¿Puede expulsar el aire por la nariz estando con la cabeza sumergida y luego tomar aire consecutivamente?		
6.) ¿Es capaz de desplazarse por el agua al menos 15 metros sin apoyarse de los bordes ni las carrileras?		

Este examen será aplicado tomando en cuenta en base a las condiciones en las que ingresaron los participantes del curso trimestral en el Club de Natación Ejido del complejo polideportivo Italo D'filipi; en su nivel de aprendizaje (Nivel I)