



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de
Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte

**Título: GUIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA
NATACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PARA
LOS PRIMEROS SEMESTRES DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

Autora: Evelyn Fernanda Silva Curay

Director -Tutor: Mgtr. Thania Quintero Castellano

Riobamba, 23 de marzo de 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Evelyn Fernanda Silva Curay con C.I. 060394805-0 autora del trabajo de graduación titulado **“GUIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PARA LOS PRIMEROS SEMESTRES DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA”**, previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN EDUCACIÓN con Mención en Educación Física y Deporte** en la **Facultad de Ciencias de la Educación**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad central del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Riobamba, 23 de marzo del 2023



Nombre: Evelyn Fernanda Silva Curay

C.I. :060394805-0

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Directora–Tutora del Trabajo de Posgrado Titulado: “GUIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PARA LOS PRIMEROS SEMESTRES DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA”, presentado por la maestrante Evelyn Fernanda Silva Curay, titular de la Cédula de Identidad N.º 060394805-0, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Riobamba, a los 23 días del mes de marzo del 2023.



Mgtr. THANIA QUINTERO CASTELLANO

C.I. 1756755912

tquintero@puce.edu.ec

0992503030

NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 0% índice de similitud con otras fuentes.

GUIA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PARA LOS PRIMEROS SEMESTRES DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Evelyn Fernanda Silva Curay, titular de la Cédula de Identidad N.º 060394805-0, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para la obtención del Grado Académico de Magister en Educación con Mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Riobamba, a los 23 días del mes de marzo del 2023.

Firma:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Evelyn Fernanda Silva Curay", is written over a horizontal line.

Nombre: Evelyn Fernanda Silva Curay

C.I.: 060394805-0

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres y a mi hermano, por su amor incondicional y por creer en mí desde el primer día, por sus sacrificios y su apoyo constante que han sido la clave de mi éxito. A mi hijo que es mi razón de vivir mi motor por el que lucho cada día para continuar esforzándome en el ámbito profesional.

También dedico esta tesis a todos aquellos que no creyeron en mí, para aquellos que esperaban mi fracaso, que pensaron que no lo lograría, dedico esta tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Formulación del problema	3
1.2. Preguntas de Investigación	5
1.3. Objetivos de la Investigación	6
1.3.1. Objetivo General.....	6
1.3.2. Objetivos Específicos	6
1.4. Justificación de la investigación	6
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	8
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Metodologías de la enseñanza de la natación.....	9
2.2.2. Etapas de aprendizaje	16
2.2.3. Los estilos de la natación.....	18
2.3. Bases Legales.....	20
2.3.1. Constitución de la República del Ecuador.....	20
2.3.2. Código de la Niñez y Adolescencia.....	21
2.3.3. Plan Nacional del Buen Vivir.....	21
2.3.4. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	22
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
3.1. Tipo de Investigación.....	23
3.2. Diseño de la Investigación	23
3.3. Unidades de Estudio de Investigación	24

3.3.1. Población	24
3.3.2. Muestra	24
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	25
3.5. Operacionalización de las variables	26
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	30
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	53
5.1. Tema de la propuesta	53
5.2. Fundamentación de la propuesta.....	53
5.3. Justificación de la propuesta	53
5.4. Descripción de los destinatarios y responsables	54
5.5. Objetivos de la propuesta	54
5.5.1. Objetivo General.....	54
5.6. Planificación de la guía metodológica para la enseñanza-aprendizaje de Natación	55
5.7. Metodología	55
5.7.1. Pruebas diagnósticas.....	55
5.7.2. Ilustración y Explicación	56
5.7.3. Repeticiones	56
5.7.4. Corrección de errores.	56
5.7.5. Rubrica de evaluación.	56
5.7.6. Control	58
5.7.7. Calentamiento general y específico	58
5.7.8. Contenidos de los temas para la guía de enseñanza aprendizaje	58
5.7.9. Cronograma	59

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	87
BIBLIOGRAFÍA	88
ANEXOS	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Metodología de enseñanza de la natación	9
--	---

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Importancia de la natación en la formación profesional	30
Gráfico 2. Interés por las actividades de natación	31
Gráfico 3. Importancia de la natación en el desarrollo integral de la persona	32
Gráfico 4. Natación y salud	32
Gráfico 5. Temor a la natación	33
Gráfico 6. Dificultades en la natación	34
Gráfico 7. Nerviosismo e incomodidad en la natación.....	35
Gráfico 8. Habilidades acuáticas	36
Gráfico 9. Uso de flotadores.....	37
Gráfico 10. Utilidad de la natación.....	38
Gráfico 11. Natación dentro de la profesión.....	39
Gráfico 12. Natación y coordinación de brazos y piernas	40
Gráfico 13. Respiración durante la natación	41
Gráfico 14. Estilos de la natación	42
Gráfico 15. Conocimiento profundo de la natación	43
Gráfico 16. La natación como estimulante y motivación	44
Gráfico 17. Cursos de natación.....	45
Gráfico 18. Recursos para la cátedra de natación.....	46
Gráfico 19. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	46
Gráfico 20. Importancia de las pruebas diagnósticas	47
Gráfico 21. Pruebas diagnósticas.....	47
Gráfico 22. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	48
Gráfico 23. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	49
Gráfico 24. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	50
Gráfico 25. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	50
Gráfico 26. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	51
Gráfico 27. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación	52

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**GUIA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PARA LOS
PRIMEROS SEMESTRES DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

Autor:

Silva Evelyn

Tutor:

Mgtr. Thania Quintero Castellano

Fecha:

Marzo, 2023

Resumen

El siguiente proyecto de investigación tiene como objetivo elaborar una Guía metodológica para la enseñanza de la natación de la Universidad Nacional de Chimborazo para los primeros semestres de Formación Complementaria, ya que no cuentan con una Guía, lo que resulta en un aprendizaje poco eficaz en los estudiantes. Para lo cual se realizó el análisis de la situación inicial sobre la metodología de enseñanza ejecutada y los factores que influían en el correcto aprendizaje en los estudiantes. La investigación fue de tipo proyectivo con un diseño de campo se aplicaron encuestas a 103 estudiantes y a 5 expertos donde se identificaron falencias en la enseñanza enfocada en el fortalecimiento de la motricidad en los estudiantes, la ausencia de un cronograma definido de estudio, además de una enseñanza impartida de manera general y no conforme a las necesidades y expectativas de cada estudiante. Con este análisis se elaboró la propuesta de una guía metodológica de contenidos efectivos, donde se recomienda trabajar por niveles de aprendizaje previo a una evaluación diagnóstica en donde se midan las cualidades y destrezas presentadas por cada estudiante.

Palabras claves: Guía, enseñanza, metodología, natación.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**METHODOLOGICAL GUIDE FOR THE TEACHING OF SWIMMING
AT THE NATIONAL UNIVERSITY OF CHIMBORAZO FOR THE FIRST
SEMESTER OF COMPLEMENTARY TRAINING**

Author:

Silva Evelyn

Tutor:

Mgtr. Thania Quintero Castellano

Date:

Marzo, 2023

ABSTRACT

The following research project aims to develop a methodological Guide for teaching swimming at the National University of Chimborazo for the first semesters of Complementary Training, since they do not have a Guide, which results in ineffective learning in the students. For which the analysis of the initial situation was carried out on the teaching methodology carried out and the factors that influenced the correct learning in the students. The research was of a projective type with a field design, surveys were applied to 103 students and 5 experts where shortcomings were identified in teaching focused on strengthening motor skills in students, the absence of a defined study schedule, in addition to a teaching provided in a general way and not according to the needs and expectations of each student. With this analysis, the proposal of a methodological guide of effective contents was elaborated, where it is recommended to work by levels of learning prior to a diagnostic evaluation where the qualities and skills presented by each student are measured.

Keywords: Guide, teaching, methodology, swimming.

INTRODUCCIÓN

Para nadar es necesario desarrollar una serie de habilidades funcionales de todo el cuerpo y para ello se debe poseer un dominio físico que demanda fuerza muscular, agilidad y destrezas particulares debido principalmente a que el agua no es el medio natural del ser humano (Campás, 2015). Es por ello que el educador físico debe implementar la metodología educativa adecuada enfocada en un objetivo determinado, para Bermúdez del Valle (1997), los objetivos de la natación se dan en función a las necesidades que pueden ser utilitarias, higiénicas, de salud, recreativas competitivas y educativas cuya finalidad en común es, adquirir y consolidar patrones motrices acuáticos, optimizar la condición física del individuo y el conocimiento y dominio de las técnicas de natación.

Las primeras formas metodológicas de enseñanza de la natación estaban enfocadas en desarrollar la habilidad de desplazarse por el agua a través de acciones concurrentes de imitación y progreso (Castaño Marín, 2014), actualmente su enseñanza exige considerar la aplicación de nuevas y adecuadas metodologías flexibles y exploratorias que combinen la acciones de retroalimentación con el aprendizaje de soluciones específicas a problemas que puedan surgir en el agua (Ruiz, 2017). Es así que las estrategias metodológicas han ido evolucionando, transformando la forma de enseñanza en centro educativos que buscan desarrollar el nivel de conocimiento de los estudiantes en los diferentes enfoques y actividades de esta disciplina.

En la Universidad Nacional de Chimborazo, se oferta dentro de la Unidad de Formación Complementaria diferentes disciplinas deportivas, dentro de ellas la natación, es por ello que el presente trabajo está enfocado en la elaboración de una guía metodológica para los docentes de esta área y dirigida a los estudiantes matriculados en esta disciplina deportiva. Dicha propuesta abarca los siguientes aspectos:

Capítulo I: Planteamiento del problema. – se destaca el tema del presente trabajo, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, formulación del problema, preguntas directrices, justificación y objetivos de investigación.

Capítulo II: Marco Teórico

En este capítulo se da a conocer los antecedentes de investigación y se desglosan todos los conceptos claves y procesos didácticos enfocados en los procedimientos

estratégicos para poder llevar de manera correcta los contenidos para la enseñanza-aprendizaje del presente trabajo de investigación. Se abordará además la operacionalización de variables, a partir de la cual se obtuvo las preguntas necesarias para el cuestionario.

Capítulo III: Marco metodológico. – en este capítulo, se da a conocer la metodología de investigación, el enfoque de investigación, la población y muestra para la que se consideró los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria, la recolección de la información así como su procesamiento.

Capítulo IV: Presentación y análisis de datos. – Se detalla la aplicación de las encuestas dirigidas a docentes y estudiantes, la ilustración mediante gráficos y tablas de los resultados tabulados en ambos casos, así como, el análisis e interpretación de cada pregunta relacionada con los indicadores obtenidos para las variables planteadas.

Capítulo V: En este capítulo se enfatiza la presentación, objetivos, desarrollo y planificación de la propuesta pedagógica, enfocada a la enseñanza-aprendizaje de natación en grupos heterogéneos, con su respectiva evaluación diagnóstica y rúbricas de evaluación

Finalmente se establecerán las conclusiones del trabajo de investigación los cuales responderán a los objetivos de investigación y se describirán los principales hallazgos y delimitaciones, así como las recomendaciones correspondientes y la bibliografía resultante de todo el trabajo.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del problema

La actividad acuática en cualquiera de sus manifestaciones, sea de rehabilitación, preventiva, terapéutica, deportiva, recreativa o social, tienen ciertos objetivos específicos que están inherentes en la educación física, y se refieren al desarrollo de competencias para el dominio y desenvolvimiento óptimo en el agua, para muchas personas estos objetivos se convierten en una necesidad de aprender un conocimiento mínimo sobre la natación (Rosales, 2012).

Promover la actividad física y deportiva es beneficioso en todas las edades, ya que no solo mejora la condición física del cuerpo sino que, disminuye la posibilidad de generar obesidad y otras patologías asociadas. En este sentido el papel del educador es muy importante ya que debe garantizar el aprendizaje de los alumnos, y para ello debe emplear estrategias metodológicas que favorezca la participación activa de los implicados y debe ser enfocada y adaptada a las necesidades de cada uno de ellos (Godoy & Santos, 2022).

Dentro de este contexto Davini (2008), afirma que es fundamental reconocer el rol activo y reflexivo del educador de esta disciplina, en el contexto de la enseñanza práctica, los valores educativos y las necesidades y expectativas del alumno.

La natación es considerada uno de los deportes de mayor prestigio dentro del sistema educativo ecuatoriano (Cóndor, Cóndor, Antamba, & Moreno, 2020), fundamentalmente por ejecutarse en el agua como medio didáctico excelente para incentivar al estudiante, favoreciendo su aprendizaje de manera natural e individual, además de fortalecer las capacidades cognoscitivas, motrices, de equilibrio, coordinación y otros aspectos físicos y personales.

A partir del año 2010, se ha fortalecido y actualizado el sistema educativo ecuatoriano en el que se aprecia una nueva cultura física deportiva, adherida a los estándares de las demandas educativas, donde se permita al estudiante desarrollar destrezas cognitivas, motrices y afectivas (Cóndor, Cóndor, Antamba, & Moreno, 2020).

Para Fuentes y sus colaboradores (2020), “La natación es una actividad acuática factible de ser aprovechada por los profesores de educación física como un medio formativo, se practica con mayor frecuencia a pesar de sus condiciones climáticas

adversas, por ello es importante fortalecer su aprendizaje en futuros enseñantes para enriquecer su perfil profesional”.

La Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, antes llamada centro de Educación Física, ha venido teniendo transformaciones en los contenidos de su estructura curricular, la cual pretende poner a disposición de los estudiantes un panorama más amplio respecto a la disciplina de natación con flexibilidad de horarios y opciones, a fin de evitar las diversas causales que se han identificado que afectan la prosecución estudiantil en cuanto a la formación complementaria.

El estudiante se inscribe de manera voluntaria, mediante el sistema SICOA, en la disciplina y horario de su preferencia, previa verificación de no tener cruce de horarios con su respectiva carrera. Sin embargo muchos de los estudiantes matriculados en la disciplina de natación, no cuentan con conocimientos previos, lo que dificulta al docente el impartir la clase y lógicamente tener una secuencia correcta de los procesos de enseñanza; de igual forma como cada docente tiene una metodología diferente, no todos los estudiantes asimilan de la misma manera la enseñanza impartida.

Cuando hablamos de fases de aprendizajes, vamos a ver las características que tienen estos, comenzamos con procesos didácticos que a su vez responden a los procesos pedagógicos que van de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido, entonces, dentro de estos procesos didácticos podemos realizar una adecuación a la cátedra de natación y podríamos clasificarlos o dar un ordenamiento de los ejercicios diciendo que primero tenemos que tratar cuando vemos cualquier contenido, no solo el estilo completo, sino algún contenido dentro de cada estilo.

Es por ello, que cada docente debe enseñar la metodología correcta y respetar cada una de las distintas etapas ya que cada alumno tiene un progreso diferente, iniciando desde la familiarización con el medio acuático que es la primera etapa de adaptación inicial, donde el que el alumno sentirá y experimentará sensaciones totalmente distintas a las que perciben el medio terrestre, con el fin de tomar confianza en el agua.

Sumado a todo lo mencionado anteriormente, debemos tener claro que el rol del docente es protagónico dentro del esquema de enseñanza en la natación, sin embargo, su éxito depende en gran parte de la metodología que utilice para llevar a cabo las clases que se impartirán cada semana. Si se aplica una metodología más holística, los estudiantes

son continuamente motivados, añadiendo metas relacionadas con la excelencia personal. La ventaja de este tipo de metas es que permean hacia otros aspectos de la vida del estudiante el exitoso logro de cualquier meta depende mucho de cuanto se involucre el profesor, desafortunadamente, muchos docentes concentran sus esfuerzos en los aspectos físicos tradicionales, ignorando algunas necesidades críticas desde un punto de vista holístico.

Métodos que fallan en abordar las necesidades mentales del estudiante(nadador), es por eso que se ha visto la necesidad de crear una guía metodológica que ayude a los docentes de la Unidad de Formación Complementaria a tener un orden cronológico sobre los temas que se deben abordar para enseñar los diferentes contenidos en la cátedra de natación, cabe recalcar que no todos los docentes tienen amplios conocimientos sobre dicha materia por ende debería existir una guía que les ayude a exponer mejor los temas para cada estudiante universitario.

1.2. Preguntas de Investigación

El problema de este estudio se formula mediante las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es la situación actual sobre la metodología que emplean los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo para promover el desarrollo de habilidades motrices básicas acuáticas en la enseñanza-aprendizaje de la natación en los alumnos de la unidad de formación complementaria, durante el periodo noviembre 2022-abril 2023?

¿Cuáles son las falencias más relevantes en la metodología de aprendizaje de la disciplina de natación impartida por los docentes de la Unidad de Formación Complementaria a los estudiantes de los primeros semestres, durante el periodo noviembre 2022-abril 2023?

¿Qué contenidos deberían formar parte de la guía metodológica para promover la enseñanza de la natación de los estudiantes de la Unidad de Formación Complementaria, durante el periodo noviembre 2022-abril 2023?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Elaborar una guía metodológica para la enseñanza de la natación de la universidad Nacional de Chimborazo para los primeros semestres de la Unidad de Formación complementaria.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Realizar un análisis de la situación inicial sobre la metodología de enseñanza ejecutada así como los contenidos pedagógicos utilizados por los docentes de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, a los estudiantes de los primeros semestres de natación.
- Identificar las falencias y factores que influyen en el correcto aprendizaje en los estudiantes de los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Proponer una guía metodológica de contenidos efectivos, para la enseñanza de los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4. Justificación de la investigación

Existen muchas problemáticas en torno al ámbito curricular, pero la Educación Física ha demostrado tener mayores ventajas como un espacio de formación educativa, frente otras áreas principalmente por los diversos enfoques corporales como el deportivo, el lúdico, el gimnástico y de expresión comunicativa (Ministerio de Educación, 2017). Frente a este aspecto se puede concluir que, la natación es un deporte poco practicado en las instituciones educativas, debido a las limitaciones en cuanto al requerimiento de una piscina y a la complejidad en el proceso enseñanza-aprendizaje (Terán Díaz, 2012).

Si bien es cierto, el currículo nacional de Educación Física es flexible y abierto, ya que se pueden aumentar, disminuir o cambiar contenidos curriculares de acuerdo a las necesidades y requerimientos de los docentes (Posso, y otros, 2020), sin embargo no existen direccionamientos claros sobre la manera de plantear las metodologías de enseñanza adecuadas y los contenidos continuos de la natación. Para Albarracín y Moreno (2012), las nuevas perspectivas curriculares buscan obtener un desarrollo integral en el individuo utilizando todos los medios posibles que estén al alcance del docente, en el caso

de la natación es el medio acuático, todo esto debido a la falta de referencias legales existentes que regularicen los contenidos de las mallas curriculares.

Es por ello que existe la necesidad de generar una propuesta enfatizada en las destrezas y desempeño dentro del currículo de natación, para que los docentes a cargo no solo enseñen a nadar sino, que desarrollen las destrezas acuáticas de tal manera que los estudiantes disfruten de su práctica de manera voluntaria y continua. Por lo mencionado anteriormente, la presente guía metodológica tiene como objetivo desarrollar las habilidades, destrezas y capacidades de los estudiantes de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, con la finalidad de reforzar los aspectos necesarios y proponer una metodología acorde a las expectativas de los alumnos y que sea de fácil comprensión y acceso para los docentes que imparten esta asignatura.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de la Investigación

La natación como deporte en sí consiste en el desplazamiento de una distancia determinada en el menor tiempo gracias a la acción repetitiva, rítmica y coordinada de movimientos del tren superior e inferior que permite a un individuo mantenerse a flote en el agua y dominar la resistencia que produce el agua en el cuerpo en movimiento (Palomino, González, Quiroga, & Ortega, 2015).

Para Cofre (2013), la natación es mucho más que un deporte, se convierte en una necesidad para sobrevivir por lo que considera que todos debemos aprender a nadar, además que la natación promueve el movimiento de todos los músculos del cuerpo por lo que es considerado el deporte más completo. Constituye por sí mismo un acondicionamiento físico completo, hace trabajar todo el cuerpo, relaja y contrae los músculos, los tonifica y les da mayor flexibilidad; además de ser un óptimo ejercicio cardiovascular, ayuda al corazón a bombear la sangre, facilita la respiración y mejora la movilidad intestinal.

La natación es una suma de todos los beneficios que tiene el resto de deportes, tiene la ventaja de impedir el impacto en que provocan los ejercicios, siendo el agua un medio de acondicionamiento para terapias físicas y rehabilitadoras.

Existen diversas maneras de practicar la natación porque es un deporte que se adapta a las necesidades individuales de cada persona, ayuda a corregir desviaciones de la columna vertebral, es buena para tratar enfermedades cardíacas y circulatorias y muy beneficiosas para combatir la artrosis, artritis y obesidad.

Dentro de los beneficios de la natación se destacan: el aumento a la resistencia cardiopulmonar, estimula la circulación sanguínea, ayuda a mantener una presión arterial estable, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ayuda a desarrollar y fortalecer la mayor parte de grupos musculares, más de 2/3 de todos los músculos de nuestro cuerpo fortalece los tejidos articulares previniendo posibles. Facilita la eliminación de secreciones bronquiales, mejora la postura corporal y desarrolla la flexibilidad, alivia tensiones y genera estados de ánimo positivos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Metodologías de la enseñanza de la natación

La enseñanza de la natación ha sufrido múltiples cambios a través del tiempo, lo que en un inicio era considerado la manera correcta de enseñanza, ahora es cuestionado y la mayoría de autores utilizan los mismos principios básicos de aprendizaje sin embargo, en el momento de la práctica se observan muchas diferencias (Bovi, 2006). Es interesante reconocer que la metodología de enseñanza a lo largo de la historia difiere y a partir de los años 70 se producen grandes diferencias en la teoría de la enseñanza.

En la última década la enseñanza de la natación empieza a tomar un enfoque más global donde, donde el estudiante practique una metodología más adaptada, basada en propuestas donde la motivación y la recreación sean factores integrados; desde la participación activa del estudiante desde sus ideas personales hasta la utilización de materiales que permitan una mejor integración al medio acuático (Bovi, 2006).

En la actualidad las actividades acuáticas han llegado a ocupar un espacio importante en los diseños curriculares de las instituciones de educación. En la enseñanza de la natación podemos diferenciar dos líneas pedagógicas de trabajo, por un lado tenemos el método sistémico o analítico que comprende el modo de implicación de los alumnos y el grado de aprendizaje logrado y por otro lado existe el método lúdico o global que se enfoca en el marco de la metodología activa (Bovi, 2006).

Los educadores de la natación utilizan el método analítico, regido por imitar y repetir la forma de enseñanza que recibieron ellos, a través de una serie de técnicas enseñadas a los estudiantes desde lo más simple a lo más complejo, es la enseñanza-aprendizaje de estas técnicas el objetivo principal de este método. Contrario a esto, tenemos el método global el cual no está enfocado en las suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones entre los elementos técnicos y gestuales que permite identificar como están estructuradas las actividades (Campás, 2015).

El rol del profesor debe ser el de un “guía” de las actividades en donde formará parte de ellas pero sin quitar el protagonismo a los alumnos para que ellos mismos se desenvuelvan y encuentren soluciones a los conflictos que se les presenten. A continuación se presentan las principales diferencias entre estos dos métodos.

Tabla 1. Metodología de enseñanza de la natación

	MÉTODO SISTÉMICO	MÉTODO LÚDICO
Características	Presenta un elemento técnico de forma aislada, teniendo en cuenta uno sólo de los elementos que intervienen en la construcción del movimiento completo. Está centrado en la ejecución y contenido sobre la instrucción directa	Presenta situaciones de juego en la cuales intervienen todos sus elementos (material, compañeros, entono, etc.). Está centrado en la proposición de una tarea y contenido desde la reflexión del alumno.
Ventajas	Permite la mejora de objetivos muy concretos. Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente. emite	Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, físicos, pedagógicos e incluso psicológicos. Al incluir el juego todos los elementos y habilidades adquiribles en el agua.
Inconvenientes	Un ejercicio analítico sólo incide en una de las múltiples posibilidades con las que se puede manifestar na acción, sea técnica o física. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad a que en su realización se ven condicionadas por las múltiples variables	Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.

	(entono, medio, compañeros) que o han sido tenidas en cuenta durante su enseñanza.	
--	--	--

Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Para Cabezas (2000)“El aprendizaje de la natación debe hacerse a partir de las características de este periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional y emocional, globalismo y simbolismo. Superando algunos problemas materiales, temporales y de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a las necesidades y expectativas de los niños y niñas, dejando atrás los usuales modelos tradicionales. Con este trabajo se analizan las actuales clases de natación y se proponen nuevas alternativas más acordes con este periodo evolutivo.

De manera general, la preocupación por las metodologías de enseñanza más idóneas en la iniciación deportiva ha desembocado en el cambio de uso de técnicas de instrucción a técnicas de indagación, a favor de la mayor implicación cognitiva de los alumnos/as y mayor independencia en la toma de decisiones. Desde los centros de formación del profesorado se hace hincapié en aquellos contenidos que se consideran de mayor importancia en la enseñanza de la actividad física y deportiva.

Estos contenidos son aquellos que dan prioridad a la implicación cognitiva del alumno y a su capacidad para resolver problemas sobre la imitación de modelos, fomentando la espontaneidad y la creatividad frente a la repetición mecánica de habilidades, el trabajo global frente a estrategias analíticas, utilizando el juego como medio básico para el aprendizaje, fomentando el placer por la actividad, creando en los niños hábitos deseables para el futuro uso de la actividad física y el deporte en su tiempo de ocio como medio de recreación, de relación social y de mantenimiento de la salud (Cofre, 2013).

2.2.1.1. Método Deductivo

Nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general podemos sacar conclusiones a nivel particular. En su aplicación práctica debemos:

- Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.

- Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.
- Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.
- Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación / comprobación / demostración.

2.2.1.2. Métodos Inductivos

Está basado en observar acontecimientos particulares, con objeto de construir conceptos generales. Puede seguir dos caminos: guiado (el entrenador es el principal organizador del aprendizaje) y no guiado (el papel del nadador se incrementa a favor de su creatividad, pasando la labor del entrenador a un segundo plano) (Cofre, 2013).

2.2.1.3. Método Global

Basado en la enseñanza de la natación.

Características:

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego.
- Establecer nuevas normas.
- Va de la táctica a la técnica.

Ventajas: al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

Inconvenientes: es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora en la técnica se ve relegada.

2.2.1.4. Método Analítico

Es opuesto al global, partiendo de lo mínimo. Centraliza la atención del nadador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

Ventajas: se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada, se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real (Cofre, 2013).

2.2.1.5. Métodos autoadaptativos

Se utiliza cuando los nadadores entienden lo que vamos a trabajar. Es más cercano al método global. El individuo no se debe limitar a conocer el gesto, sino qué gesto y cuando hacerlo, interviniendo activamente en la toma de decisiones.

2.2.1.6. Método directo

Es muy usado por muchos profesores y consiste en: **Voz explicativa:** En esta etapa el profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Esta es una etapa importante si se lo ejecuta correctamente y con técnica, el profesor debe ser el mejor ejemplificador.

Voz preventiva: En esta etapa el alumno hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

Voz ejecutiva: Es la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante (Cofre, 2013).

2.2.1.7. Proceso Didáctico del Método Directo.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza aprendizaje descrito, se deduce que el maestro utiliza el método directo cuyas etapas son:

- Explicación y descripción por parte del profesor.
- Demostración del ejercicio por parte del profesor
- Organización por parte del profesor
- Práctica ejercitación por parte del alumno
- Realización completa de los ejercicios
- Abstracción de los ejercicios por parte de los alumnos
- Corrección de errores por parte del profesor
- Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del docente.

Ventajas:

- Fácil organización de la clase
- Provoca aprendizaje en grupos grandes
- El profesor dirige todo el proceso
- Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivos de formación corporal y técnicas deportivas.

Desventajas:

- El estudiante únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación meramente respectiva.
- No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas
- No posibilita ni propicia la crítica
- Desadapta al estudiante.

2.2.1.8. *Método Indirecto*

Este método en cuanto a lo que se refiere a los contenidos, utiliza aquellos que generan variedad de movimientos sencillos fáciles de ejercitar, actividades y juegos de iniciación deportiva, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

El proceso del Método Indirecto está compuesto por varias fases que son:

- Explicación de la tarea
- Reglas de organización (grupos y tiempo)
- Demostración del y/o los ejercicios por parte del profesor, o de un estudiante del grupo de acuerdo a las circunstancias.
- Ejemplificación (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo.
- Actividad de ayuda y corrección mutua.
- Diálogo, discusión, auto evaluación y evaluación.
- Unificación, criterio-acción.
- Aplicación de los ejercicios

Este método como todo recurso técnico, pedagógico y didáctico tiene sus ventajas y desventajas.

Ventajas: El alumno practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos. El alumno se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad. El profesor desarrolla comportamientos flexibles y amplía el conocimiento teórico – práctico del Área.

Desventajas: Consumo de tiempo mayor al común Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios (Cofre, 2013).

2.2.1.9. *Método Mixto*

Es un proceso donde se combinan los Métodos Directo e Indirecto para guiar el proceso enseñanza - aprendizaje en donde se optimizan los aspectos positivos de los

métodos anteriormente citados y están formados por la síntesis y el análisis. Mediante la síntesis se presenta una visión del conjunto del juego, la técnica o ejercicio a realizarse, con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos. Finalmente devuelve a la ejecución completa, pero esta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial. El profesor demuestra el ejercicio, juego o en conjunto (Cofre, 2013).

PROCESO:

- Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema.
- Discusión de las alternativas
- Explicación del proceso
- Cumplimiento de la actividad
- Análisis de los logros y limitaciones del proceso
- Realización de acciones de aseo.

VENTAJAS:

- Rápida orientación técnica del alumno
- Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento
- Dominio más rápido de la técnica
- Motiva fácilmente

2.2.1.10. Asignación de tareas o circuitos

Es la técnica que mejor ayuda al trabajo en la enseñanza de esta asignatura su práctica se realiza por estaciones, por lo que es necesario iniciar la clase dividiendo en grupos.

También esta técnica permite el desarrollo individual y una autonomía en el comportamiento de los alumnos, a su vez favorece el trabajo y la individualización en las actividades que se encomienda; para lograr la aplicación de este método se requiere buena voluntad por parte del profesor y los alumnos; con esta técnica se logra resaltar la importancia de las diferencias individuales en la relación a sus cualidades físicas y atléticas de los alumnos (Carrera, 2014).

2.2.1.11. Enseñanza por acción recíproca

Permite objetivos similares a la técnica anterior, con la diferencia que la evaluación se realiza entre el alumno y el profesor ya que en esta evaluación tradicionalmente era de estricta competencia de profesor, con ella lograremos descubrir

errores de rendimiento entre compañeros, a su vez efectuar observaciones y correcciones sobre la base de una libertad entre el estudiante y el profesor.

Mediante la misma se da facilidades a la socialización y a la comunicación entre educandos y maestro, brinda más confianza a los estudiantes en desarrollo de todas sus clases; la evaluación y autoevaluación es recíproca, permite ir descubriendo los errores en el movimiento para que luego en la ejecución y competencia sus resultados sean optimos (Carrera, 2014).

2.2.1.12. Enseñanza de acción individualizada

La mayor técnica implica una mayor autonomía para el alumno, quien deberá recurrir entre otras cosas a sus posibilidades de autoevaluación desarrolladas, con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados previamente. Una vez puesto en marcha el programa sobre esta técnica lograremos liberar al docente de tantas tareas de organización permitiéndole así una mayor dedicación a las intervenciones mucho más provechosas para el alumno.

2.2.1.13. Resolución de problemas

La importancia se presenta, cuando el profesor no demuestra la enseñanza del conocimiento o piden que lo emiten, para lo cual, el problema debe seleccionarse, generalmente se presentan varios problemas en clase. Después de un problema resuelto se toma la actividad e inmediatamente se anuncia el siguiente problema, se debe pedir varias respuestas con el objeto de motivar la enseñanza (Carrera, 2014).

2.2.2. Etapas de aprendizaje

El logro de objetivos en la natación, suelen ir representados en una sucesión de etapas: familiarización, respiración, flotación, propulsión y aprendizaje. Aquí suele presentarse un inconveniente sobre cuál es el orden idóneo de combinación entre ellos para que los alumnos aprendan a nadar de manera óptima y rápida (Rubio, 2012).

2.3.2.1. Familiarización

Esta etapa representa la preparación para el aprendizaje donde se produce el primer contacto con el agua y su resistencia, se da la búsqueda de la flotación y equilibrio en el agua; en esta etapa se debe practicar entrar al agua de manera autónoma superando el estado de ansiedad y se establece una relación entre alumno y profesor donde se creará confianza entre ambas partes (Cofre, 2013).

2.1.2.2. Respiración

En esta etapa se da el proceso de inmersión de la cara bajo el agua, ejercicio que demuestra un buen nivel de adaptación y donde se practican las fases de respiración las cuales se realizan esencialmente por la boca (inspiración/espирación que puede terminar por la nariz) de manera que se inhiba la entrada de agua por la boca y las vías respiratorias.

La respiración es un elemento clave para saber nadar correctamente, es de fácil comprensión y se puede practicar haciendo juegos bajo el agua.

2.1.2.3. Flotación

El estudiante en esta etapa debe colocarse en una posición natural horizontal, posiciones ventrales y dorsales lo más hidrodinámicas posibles; en primera instancia se puede dar flotación con ayuda de materiales flotantes (Bovi, 2006).

2.1.2.4. Propulsión

La propulsión no es otra cosa que empujar el agua con las manos y los pies, de tal manera que el individuo pueda avanzar. Con una serie de movimientos de tracción de brazos y patada con los pies el cuerpo empieza a desplazarse por el agua, estos movimientos deben ser enseñados con los ejercicios más óptimos para el alumno y conforme a la morfología y cualidades físicas que tenga. Una vez que conozca y pueda ejecutar los movimientos de propulsión correctamente deberá después aprender a zambullirse en el medio acuático.

2.1.2.5. Aprendizaje

El alumno deberá ser capaz de deslizarse empujando los pies contra la pared, deslizarse con giros, deslizamientos subacuáticos, batido de piernas en posición dorsal y ventral, nadar espalda, nadar crol, combinar la respiración entre el nado, realizar saltos y sus fases de vuelo (Bovi, 2006).

Otras etapas relevantes para el correcto aprendizaje son: la coordinación y la orientación:

2.1.2.6. Coordinación

Inicialmente la coordinación del movimiento de brazos y piernas con la respiración suele ejecutarse de manera no coordinada, donde el alumno suele detenerse para tomar una respiración; esta habilidad va mejorando hasta llegar a realizar movimientos continuos de brazos y piernas con una acción de aspiración cada 3 a 4 ciclos de brazadas (Cofre, 2013).

2.1.2.7. La orientación

Esta fase se irá desarrollando en las primeras etapas de familiarización y aprendizaje a través de juegos, saltos de borde, logro de destrezas corporales, movimientos, etc. La orientación debe desarrollarse tanto en la superficie como en el medio acuático.

2.1.2.8. La zambullida

El medio acuático de por sí, incita a los individuos a querer lanzarse al agua, lo importante en este aspecto es saber lanzarse de una manera adecuada para evitar lastimarse. Los nadadores de competición por ejemplo, aprenden a lanzarse de tal manera que no pierdan tiempo en las competencias.

2.2.3. Los estilos de la natación

Existen 4 estilos primordiales de la natación los cuales se desarrollan a continuación:

2.2.3.1. Estilo crol

Se trata del estilo más básico y natural también llamado estilo libre, este estilo es el primero en aprender en las clases de natación y es el estilo por excelencia cuando se está aprendiendo a nadar. Para aprender este estilo el individuo debe tener un control de la parte superior de su cuerpo para que coordine con los movimientos de la parte inferior. Se debe colocar en una posición boca abajo flotando y hacer brazadas alternadas con el brazo derecho y posteriormente el izquierdo, teniendo en cuenta que las palmas de la mano queden hacia abajo simulando unos remos lo cuales nos permitirán avanzar más rápido por el agua (Cisneros, 2021).

Las piernas se mueven con una patada oscilante, con un movimiento alternativo de las caderas con dirección de arriba hacia abajo con los pies hacia dentro del agua y los dedos de los pies en punta, se debe manejar una respiración adecuada, inhalando por la boca en el momento de girar la cabeza cuando se hace una brazada y exhalando después bajo el agua cuando el brazo ya haya avanzado.

El estilo crol es el estilo de natación más rápido, ya que la posición del nadador es hidrodinámico, mientras se respira por un lado el otro lado del cuerpo es el que ejerce el movimiento conjugando con el ritmo.

Un ciclo completo en 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 las piernas con respecto a la coordinación entre brazos y piernas. Los estilos que prevalecen son el batido 6, el batido 4, el batido 2. Las partes que conforman el estilo se han descrito bajo los títulos siguientes:

1.- La acción de brazos, incluyendo los barridos direccionales, los ángulos de ataque, los cambios de velocidad, el recobro y la coordinación de las dos brazadas que componen cada ciclo de trayectorias.

2.- La acción de las piernas.

3.- La posición corporal y el estilo de respiración.

4.- Las distintas coordinaciones utilizadas actualmente entre brazos y piernas.

2.2.3.2. Estilo braza o pecho

En este estilo, el nadador debe estar flotando hacia abajo con los brazos direccionados hacia el frente y las palmas hacia dentro, los movimientos se ejecutan colocando los brazos abiertos hacia atrás hasta que estén en línea con los hombros, colocándose encima o por debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales y no verticales, donde los nadadores deben regular con precisión las brazadas respetando rígidos patrones de movimiento para mejorar el rendimiento, tomando en cuenta que este estilo es el más lento de la natación (Cofre, 2013).

2.2.3.3. Estilo mariposa

Se trata de un estilo considerado por muchos nadadores el más complicado de aprender, ya que se necesita tener mayor fuerza muscular. Se debe colocar la cabeza bajo el agua con el cuerpo totalmente estirado, los brazos y las piernas van a estar en movimiento, el estilo es similar al estilo crol pero en esta ocasión los brazos deben moverse al mismo tiempo sin alternarlos. Las piernas por su lado permanecen juntas y con movimientos ondulantes de adelante hacia atrás (Cisneros, 2021).

2.2.3.4. Estilo espalda

Como su nombre indica este estilo se realiza de espaldas, con un movimiento alternado de brazos y piernas; los brazos se mueven de forma alternada donde las palmas de las manos deben estar hacia afuera y por encima de la cabeza y las piernas harán patadas alternas (Cisneros, 2021). En la especialidad deportiva, el estilo espalda es uno de los más rápidos cercano al estilo mariposa.

2.3. Bases Legales

La presente investigación presenta algunos derechos y obligaciones que tenemos todos los ciudadanos ecuatorianos, en una nueva forma de convivencia para alcanzar objetivos con respecto a la práctica de la Educación Física el Deporte y la Recreación, por ende, se considera que este estudio tiene una base legal amparada en las siguientes normas jurídicas.

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador

Título II DERECHOS

Capítulo segundo, Derechos del buen vivir

Sección cuarta, Cultura y Ciencia

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Título VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR Capítulo primero, Inclusión y equidad Sección primera, Educación

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas. Impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en

competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

2.3.2. Código de la Niñez y Adolescencia

Capítulo III

Derechos Relacionados con el Desarrollo

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, ¿la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades

2.3.3. Plan Nacional del Buen Vivir

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas

Pacto por la Niñez y Adolescencia

Emprender un cambio de este alcance requiere, claramente, de docentes dispuestos a cambiar la metodología de enseñanza en las escuelas y colegios, y la forma de entender su papel en el proceso de aprendizaje... en cuanto que la educación se relaciona con la salud, la cultura, la recreación y la actividad física, el trabajo, etc., y propicia un libre desarrollo personal (p.55)

2.3.4. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Título V

De la Educación Física

Sección 1

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación. - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 84.- De las instalaciones. - Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

La investigación es de tipo mixta la cual pretende analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa. Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, por tal motivo no se podría dar los métodos por separado.

En la investigación mixta no se reemplazan los enfoques, sino que se utilizan las fortalezas de ambos tipos, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. Esto implica la recolección, análisis e interpretación de los datos cualitativos y cuantitativos, por lo que genera inferencias de ambos tipos.

La presente investigación es cualitativa ya que el análisis va enfocado sobre las conclusiones extraídas de un estudio cualitativo, donde posteriormente podremos aplicar un estudio cuantitativo para conocer qué parte de una población más amplia podría encontrarse en esa situación.

Es así que, el análisis cuantitativo de los datos nos arrojará respuestas estadísticas entregadas por los estudiantes y docentes con la utilización de la encuesta.

Al realizar una investigación mixta, tanto de datos cuantitativos y cualitativos, el investigador gana amplitud y profundidad en la comprensión y corroboración, a la vez que compensa las debilidades inherentes del uso de cada enfoque por separado. (Hurtado, 2008).

3.2. Diseño de la Investigación

De acuerdo con las preguntas y los objetivos planteados en esta investigación, se va a utilizar para la recolección de datos un diseño de campo, el cual se define como: “el investigador obtiene sus de datos de fuentes directas en un contexto natural...en educación, para precisar problemas educativos (Hurtado, 2008).

Se va a escoger un diseño de campo para poder determinar los factores claves de la enseñanza aprendizaje de la natación impartidos por los docentes de la Unidad de Formación Complementaria, para dar solución a un problema o necesidad de tipo práctico en la institución. Se utiliza varias fuentes de consulta para recopilar

información que ayudan a sustentar el marco teórico, permitiendo que el diseño sea de fuente mixta.

Por otra parte, de acuerdo con su temporalidad y secuencialidad el diseño de este estudio corresponde a un diseño transeccional contemporáneo. Es transeccional porque: “se quiere caracterizar un hecho del presente o del pasado, sin ahondar en cómo se llegó a él” y contemporáneo porque: “el investigador recoge los datos en su propio presente”. Por otra parte, según la amplitud de foco, corresponde con un diseño multivariable. Debido a que: “se ocupan del estudio de múltiples eventos de manera simultánea en la misma investigación” (Hurtado, 2008).

3.3. Unidades de Estudio de Investigación

3.3.1. Población

Para la siguiente investigación se ha seleccionado una población de 103 estudiantes matriculados en los primeros semestres en la disciplina de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.3.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

Tamaño de la muestra

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 (N - 1) + (Z^2 * p * q)}$$

Siendo:

- n = tamaño de la muestra
- N= tamaño del universo
- p = porcentaje de la población que tiene atributo deseado (probabilidad de éxito)
- q = porcentaje de la población que no tiene atributo deseado probabilidad de fracaso
- Z= nivel de confianza correspondiente a los valores de la tabla
- e = error de estimación máximo aceptado

Fórmula Población

Tamaño de la Población (N)= 103 estudiantes

Probabilidad que el evento P ocurra = 0,05

Probabilidad que el evento Q Ocurra = 0,95

Nivel de confianza (alfa)= 5%

Margen de confiabilidad (Z)= 1.96

Error máximo permitido (E)= 0,05

$$n = \frac{1.96^2 * 103 * 0.5 * 0.5}{0.10^2 (103 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 103$$

La muestra se tomó con un nivel de confianza de 95% con un error de 5% máximo permitido lo que dio una muestra total de 103 estudiantes. Se referirá la investigación con una muestra con la máxima probabilidad de éxito o fracaso de 50%.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

La Técnica y el instrumento que se destina para el trabajo de investigación son:

La técnica de la Encuesta, se realizará a los estudiantes de los primeros semestres de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo (ANEXO 1) y a 5 docentes expertos (ANEXO 2). Con el propósito de recabar información de los estudiantes y docentes, para tener datos reales que ayuden en el desarrollo de la investigación.

Las encuestas se categorizaron en cuatro indicadores: importancia, seguridad, utilidad y predisposición, con sus respectivos ítems con respuestas cerradas

Como instrumentos de recolección se utilizarán cuadros y gráficos estadísticos que describirán los resultados obtenidos de los cálculos matemáticos. Dentro de los análisis estadísticos se utilizarán el programa informático contable Excel.

3.5. Operacionalización de las variables

OBJETIVOS DE INVESTIGACION	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	PREGUNTAS	TÉCNICAS
Determinar los factores clave de una correcta metodología de enseñanza-aprendizaje de la disciplina de natación.	Metodología de enseñanza-aprendizaje de la disciplina de natación.	Enseñanza aprendizaje de la natación	Importancia de la natación	<p>¿Para mi formación profesional es importante conocer y estudiar sobre la disciplina de la natación?</p> <p>¿Cree que las actividades que se realizan en las clases de natación son poco interesantes?</p> <p>¿Considera usted que la natación es importante para el desarrollo integral de la persona?</p> <p>¿Considera usted que practicar natación es saludable?</p>	Encuesta
Realizar un análisis de la	Situación inicial sobre			¿Considera que la	Encuesta

<p>situación inicial sobre la metodología de enseñanza ejecutada así como los contenidos pedagógicos utilizados por los docentes de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, a los estudiantes de los primeros semestres de natación.</p>	<p>la metodología de enseñanza ejecutada</p>	<p>Enseñanza de la natación actual</p>	<p>Utilidad de la natación para los estudiantes</p>	<p>natación es útil para su vida? ¿Considera que la natación es una asignatura necesaria para su profesión? ¿Cree usted que la natación ayuda a la coordinación de los miembros superiores (brazos) e inferiores (piernas)? ¿Sabe cuál es la manera correcta de respirar durante la práctica de la natación? ¿Conoce cuáles son los diferentes estilos de la natación?</p>	
<p>Identificar los factores que</p>	<p>Factores que influyen en el</p>	<p>Aprendizaje de la natación</p>	<p>Predisposición al aprendizaje</p>	<p>¿Quisiera llegar a tener</p>	<p>Encuesta</p>

<p>influyen en el correcto aprendizaje en los estudiantes de los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.</p>	<p>correcto aprendizaje en los estudiantes</p>			<p>un conocimiento más profundo de la natación? ¿Considera que la natación es motivadora y estimulante para usted? ¿Si tuviera la oportunidad se inscribiría en más cursos de natación?</p>	
<p>Proponer una guía metodológica de contenidos efectivos, para la enseñanza de los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.</p>	<p>Guía metodológica de contenidos efectivos para la enseñanza de la natación</p>	<p>contenidos efectivos para la enseñanza de la natación</p>	<p>Seguridad en la natación</p>	<p>¿Tiene usted temor a la asignatura de natación? ¿Tiene dificultades para nadar o desenvolverse con facilidad en una piscina u otro ambiente acuático? ¿La natación hace que me sienta incómodo/a y nervioso/a?</p>	<p>Encuesta</p>

				<p>¿Confío en mis habilidades acuáticas cuando ingreso a una piscina u otro ambiente acuático?</p> <p>¿Prefiero usar flotadores para ingresar a una piscina profunda?</p>
--	--	--	--	---

Elaborado por: Evelyn Silva

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

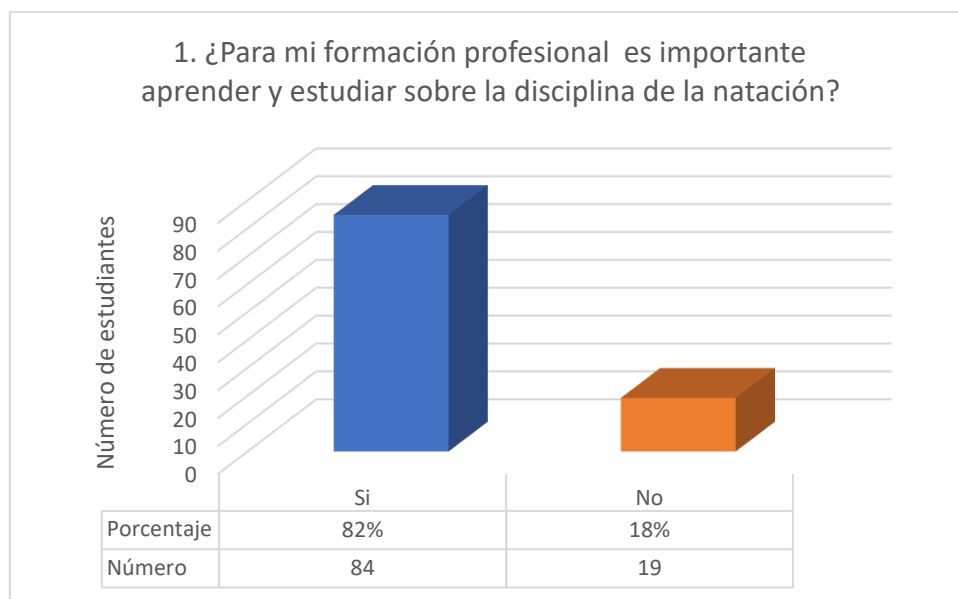
Se procedió a aplicar 103 encuestas a los estudiantes de los primeros semestres de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, posteriormente se tabularon los resultados obtenidos por medio del programa Excel de Office para el posterior análisis estadístico.

Las encuestas se categorizaron en cuatro indicadores: importancia, seguridad, utilidad y predisposición, con sus respectivos ítems con respuestas cerradas. A continuación se presentan los resultados con sus respectivos diagramas e interpretación de resultados:

a. Categoría Importancia

Pregunta 1. ¿Para mi formación profesional es importante aprender y estudiar sobre la disciplina de la natación?

Gráfico 1. Importancia de la natación en la formación profesional



Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

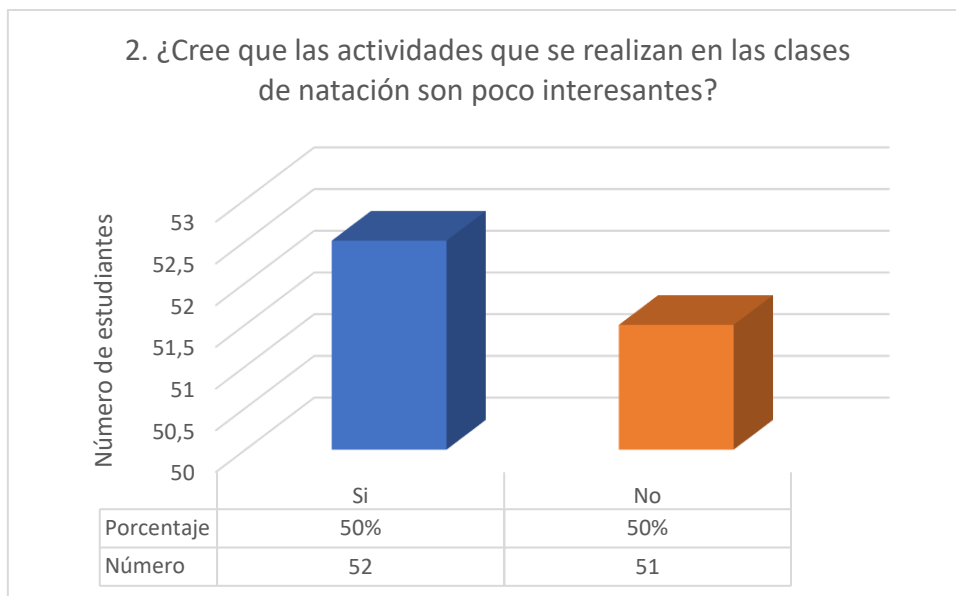
Frente a esta pregunta, 84 estudiantes que corresponde al 82% respondieron que si es importante aprender y estudiar la natación, 19 estudiantes que corresponden el 18% respondieron que no es importante para ellos.

Como se mencionó anteriormente, la disciplina de natación que oferta la Unidad de Formación Complementaria está dirigida a todos los estudiantes de la universidad y ellos escogen esta asignatura de manera voluntaria y a conveniencia, podemos suponer que los

estudiantes que respondieron NO a esta pregunta, pueden ser aquellos que por su horario de clases tenían cruces con los horarios de natación.

Pregunta 2. ¿Cree que las actividades que se realizan en las clases de natación son poco interesantes?

Gráfico 2. Interés por las actividades de natación

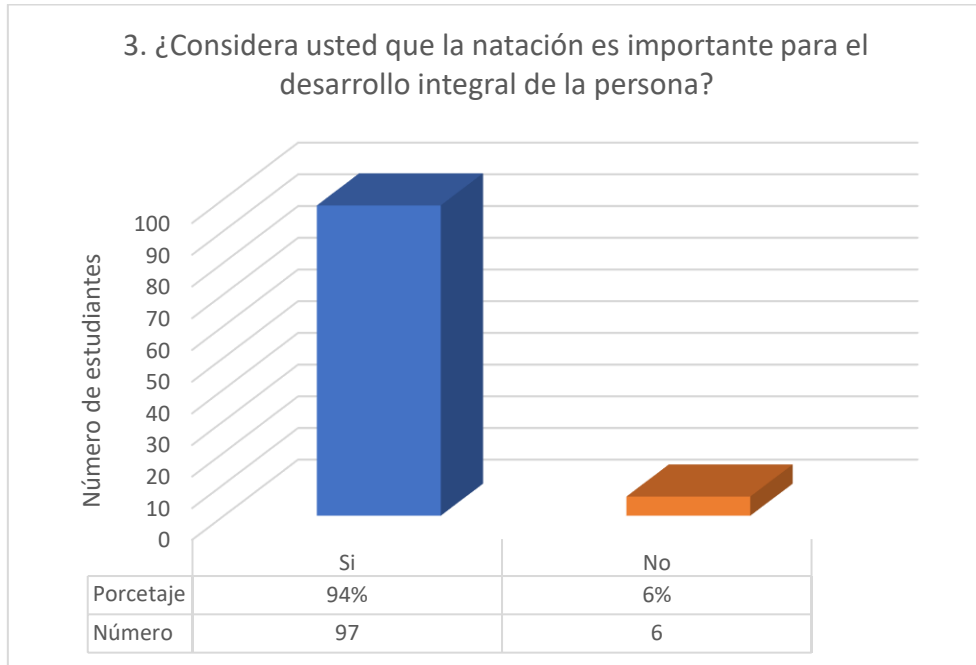


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Frente a esta pregunta, 52 estudiantes que corresponde al 50% respondieron que si les parece poco interesantes las clases de natación, semejante a los 51 estudiantes que corresponden al otro 50% que respondieron que no les parece poco interesantes las clases. Esta pregunta fue clave para confirmar que la metodología de enseñanza aplicada actualmente no es la adecuada ya que no tiene mucha aceptación las actividades impartidas en clases por parte de los docentes a los alumnos.

Pregunta 3. ¿Considera usted que la natación es importante para el desarrollo integral de la persona?

Gráfico 3. Importancia de la natación en el desarrollo integral de la persona



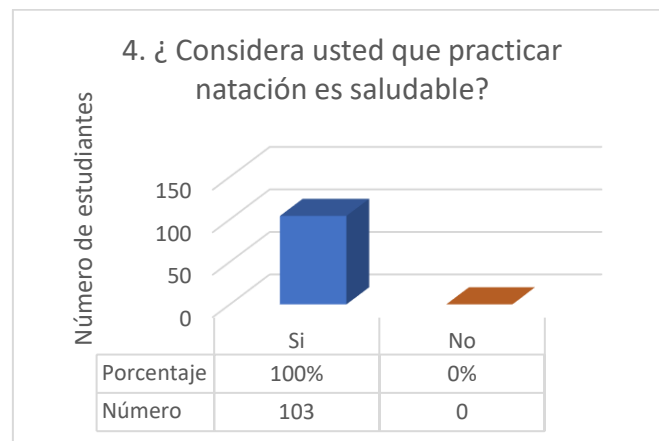
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Frente a esta pregunta, 97 estudiantes que corresponden al 94% respondieron que si consideran importante la natación para el desarrollo integral de la persona, contrario a 6 estudiantes que corresponden al 6% que respondieron que no.

Podemos deducir que la mayor parte de los estudiantes inscritos en natación están conscientes de los beneficios que esta disciplina presenta.

Pregunta 4. ¿Considera usted que practicar natación es saludable?

Gráfico 4. Natación y salud



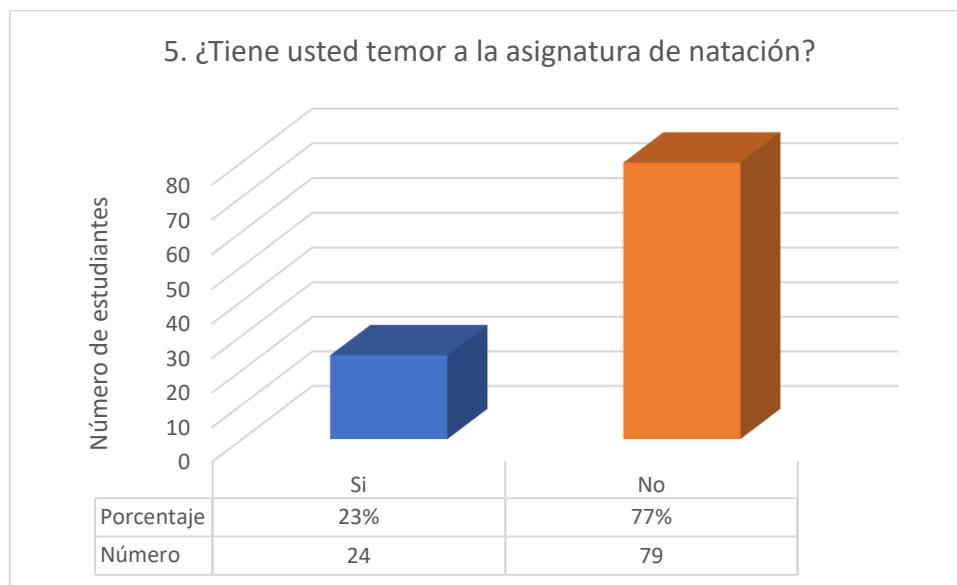
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Frente a esta pregunta la totalidad de estudiantes respondieron que si consideran que practicar natación es saludable, por lo que podemos deducir que todos los estudiantes han optado por la disciplina de natación sabiendo que la natación beneficiará en su salud.

b. Categoría Seguridad

Pregunta 5. ¿Tiene usted temor a la asignatura de natación?

Gráfico 5. Temor a la natación



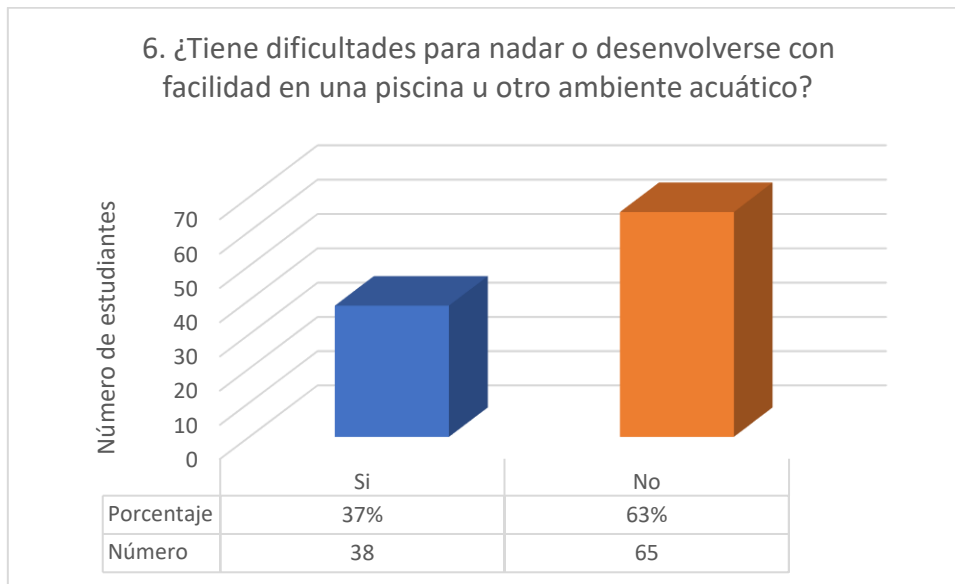
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

En esta pregunta, 24 estudiantes que corresponden al 23% contestaron que si les produce temor la natación, frente a 79 estudiantes que corresponden el 77% que respondieron que no les produce temor.

Esta característica sobre el temor a la natación es clave para desarrollar la guía metodológica ya que esta debe adaptarse a las necesidades y expectativas de los alumnos porque no todos sienten seguridad en el agua lo que será importante tomar en cuenta en el desarrollo de las actividades de la guía.

Pregunta 6. ¿Tiene dificultades para nadar o desenvolverse con facilidad en una piscina u otro ambiente acuático?

Gráfico 6. Dificultades en la natación



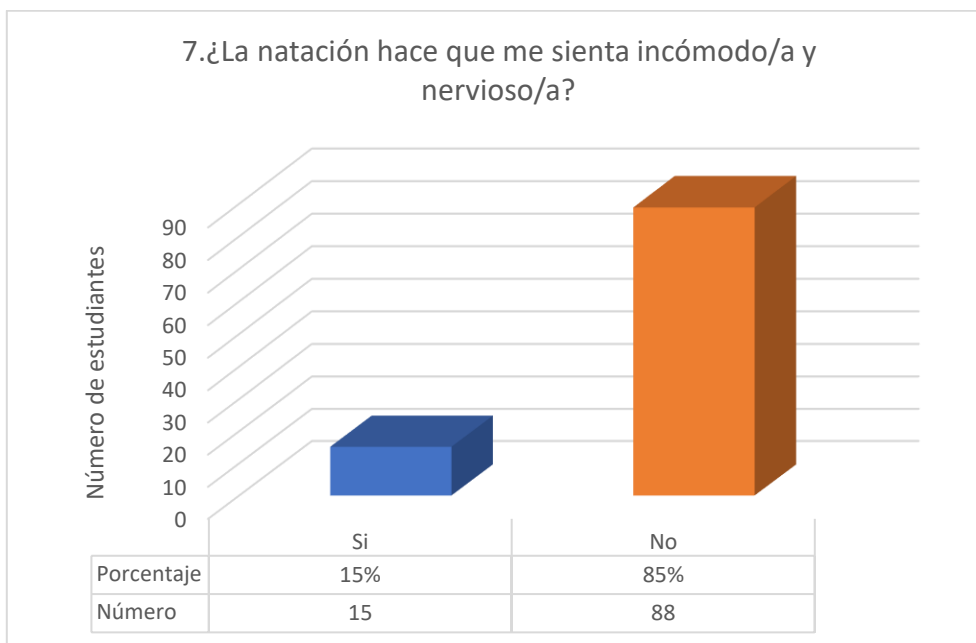
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

En esta pregunta, 38 estudiantes que corresponde al 37% respondieron que si tienen dificultades para nadar o desenvolverse en el agua, contrario a 63 estudiantes que corresponden al 63% que dijeron que no las tienen.

Existen entonces, dos grupos focales de alumnos; aquellos que si tienen dificultad para nadar y los que no tienen dificultad, otro aspecto clave para considerarse al momento de elaborar la presente propuesta metodológica.

Pregunta 7. ¿Tiene dificultades para nadar o desenvolverse con facilidad en una piscina u otro ambiente acuático?

Gráfico 7. Nerviosismo e incomodidad en la natación



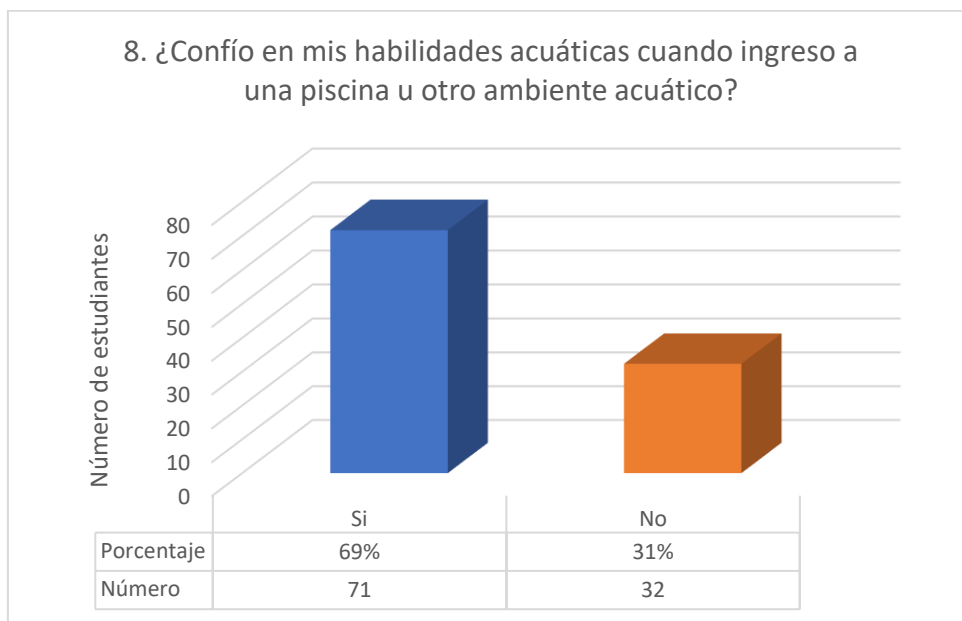
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Frente a esta pregunta 15 estudiantes que representan el 15% respondieron que la natación si les hace sentir incómodos o nerviosos. 88 estudiantes que representan el 85% respondieron que no se sienten incómodos ni nerviosos.

Durante las primeras etapas de enseñanza de la natación, es importante conseguir que el estudiante se sienta cómodo y tranquilo en el medio acuático para que pueda desarrollar las habilidades y destrezas necesarias en la natación.

Pregunta 8. ¿Confío en mis habilidades acuáticas cuando ingreso a una piscina u otro ambiente acuático?

Gráfico 8. Habilidades acuáticas



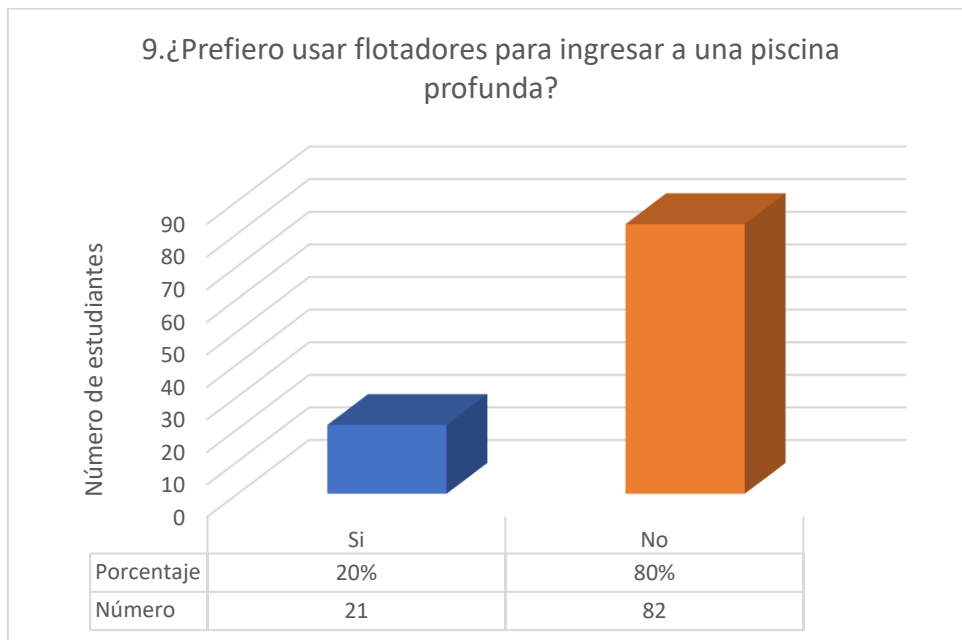
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

De los 103 estudiantes, 71 que representan el 69% contestaron que si confían en sus habilidades al ingresar a un medio acuático, 32 de ellos que corresponden al 31% respondieron que no confían en sus habilidades acuáticas.

Esto en teoría puede ser cierto pero en la práctica podemos encontrarnos con una realidad diferente influenciada por varios factores, principalmente una enseñanza poco adaptada a las necesidades del alumno, que demuestren que falta trabajar en desarrollar estas habilidades para conseguir los objetivos enmarcados en la natación.

Pregunta 9. ¿Prefiero usar flotadores para ingresar a una piscina profunda?

Gráfico 9. Uso de flotadores



Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

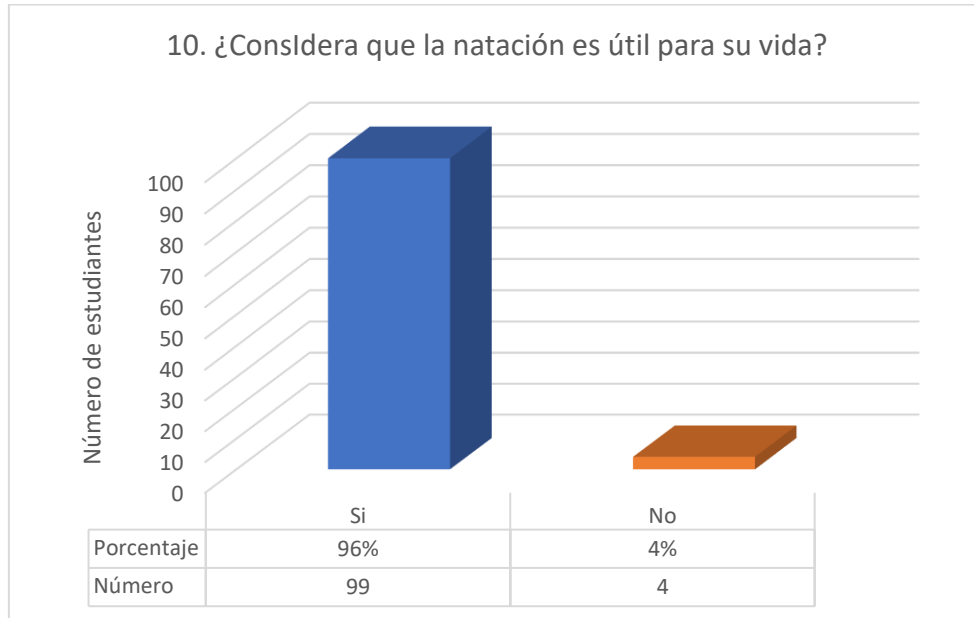
El 20% de los estudiantes encuestados que corresponde a 21 estudiantes, respondieron a esta pregunta que si prefieren usar flotadores para ingresar a una piscina profunda, 82 de ellos que corresponden al 80% respondieron que no lo prefieren.

Podemos deducir frente a estos resultados que aquellos que respondieron que no prefieren el uso de flotadores son aquellos que no tienen temor a aguas profundas y que deben saber nadar en profundidades, sin embargo hay un número de estudiantes que se sentirían más seguros con el uso de flotadores por lo que puede que sean estudiantes que no saben nadar en piscina profundas. Este factor es importante comprender a la hora de establecer la metodología de enseñanza que deberán impartir los docentes de natación.

c. Categoría Utilidad

Pregunta 10. ¿Considera que la natación es útil para su vida?

Gráfico 10. Utilidad de la natación



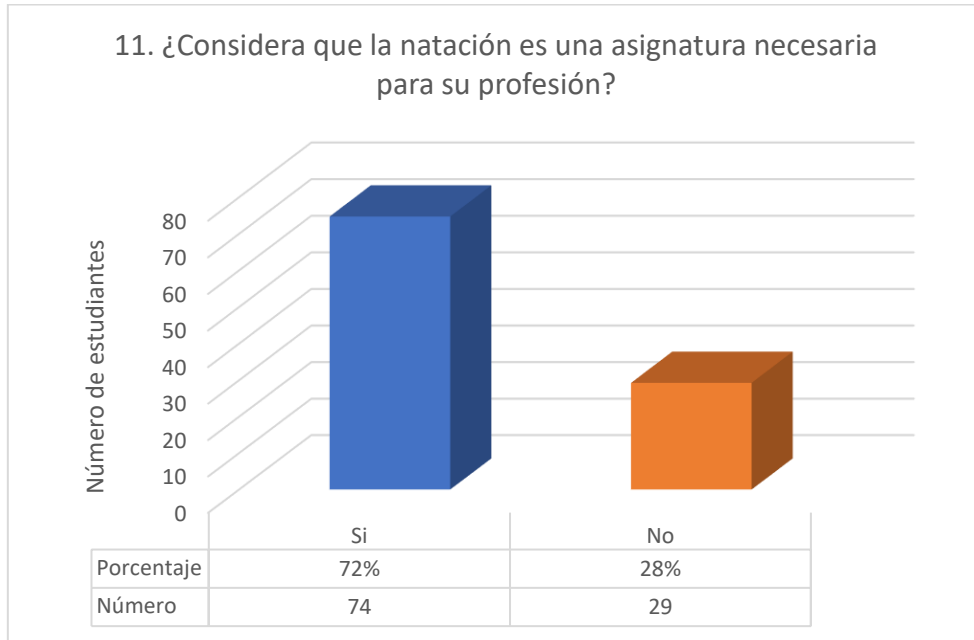
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

En la siguiente categoría de utilidad, la primera pregunta refiere a sobre si el estudiante considera que la natación es útil para su vida, donde 99 estudiantes que representan el 96% respondieron que si es útil para su vida, y solo 4 estudiantes respondieron que no.

Podemos determinar que la mayor parte de alumnos están conscientes de la importancia de saber nadar, principalmente cuando se trata de supervivencia a situaciones que requieran de saber nadar a las que podemos estar expuestos en cualquier momento de nuestras vidas.

Pregunta 11. ¿Considera que la natación es una asignatura necesaria para su profesión?

Gráfico 11. Natación dentro de la profesión



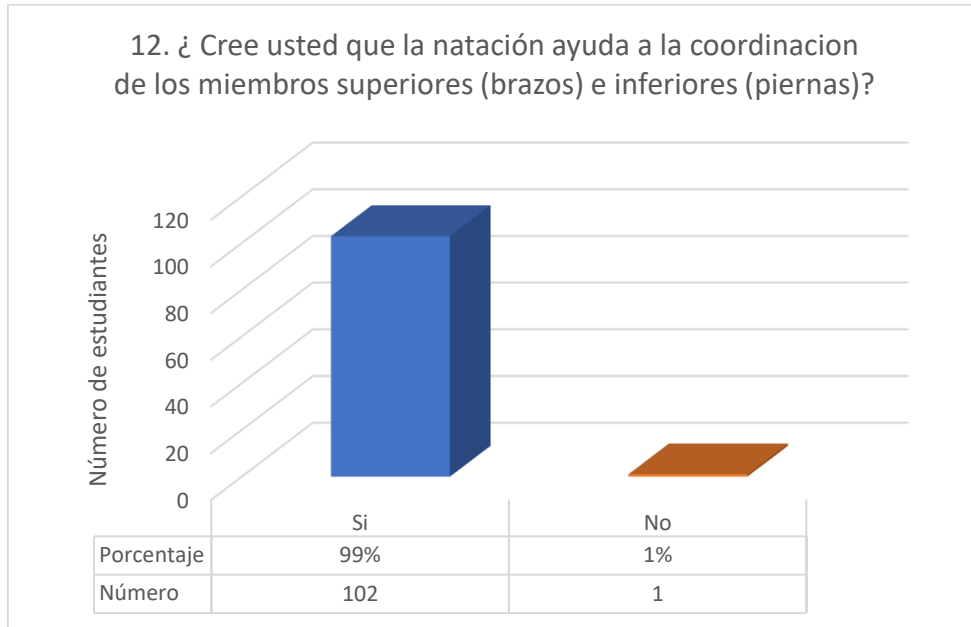
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El 72% de los encuestados que representan a 74 estudiantes respondieron frente a esta pregunta que si consideran a la natación como una materia necesaria para su profesión, el 28% que corresponde a 29 estudiantes, contestó que no es una materia necesaria para su profesión.

La natación debería ser considerada necesaria y útil en todas las profesiones, sin embargo podemos apreciar con estos resultados que una parte no la considera necesaria, en este grupo se debería trabajar con mayor importancia la parte de motivación para el aprendizaje de la natación.

Pregunta 12. ¿ Cree usted que la natación ayuda a la coordinación de los miembros superiores (brazos) e inferiores (piernas)?

Gráfico 12. Natación y coordinación de brazos y piernas



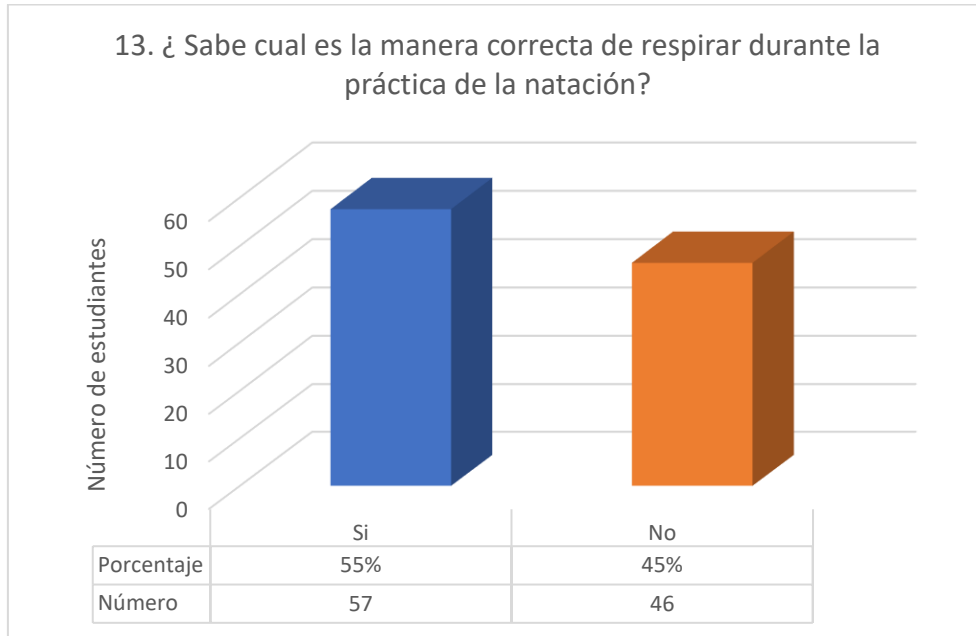
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El 99% de los estudiantes que son en número 102, respondieron que si consideran que la natación ayuda a la coordinación de brazos y piernas, solo el 1% de ellos respondieron que no.

Podemos determinar que, la mayoría de estudiantes que escogen la disciplina de natación, saben que esta disciplina ayuda en la coordinación de los miembros superiores e inferiores del cuerpo, sin embargo en la práctica se debe conseguir que los estudiantes desarrollen esta coordinación para un nado correcto.

Pregunta 13. ¿Sabe cuál es la manera correcta de respirar durante la práctica de la natación?

Gráfico 13. Respiración durante la natación



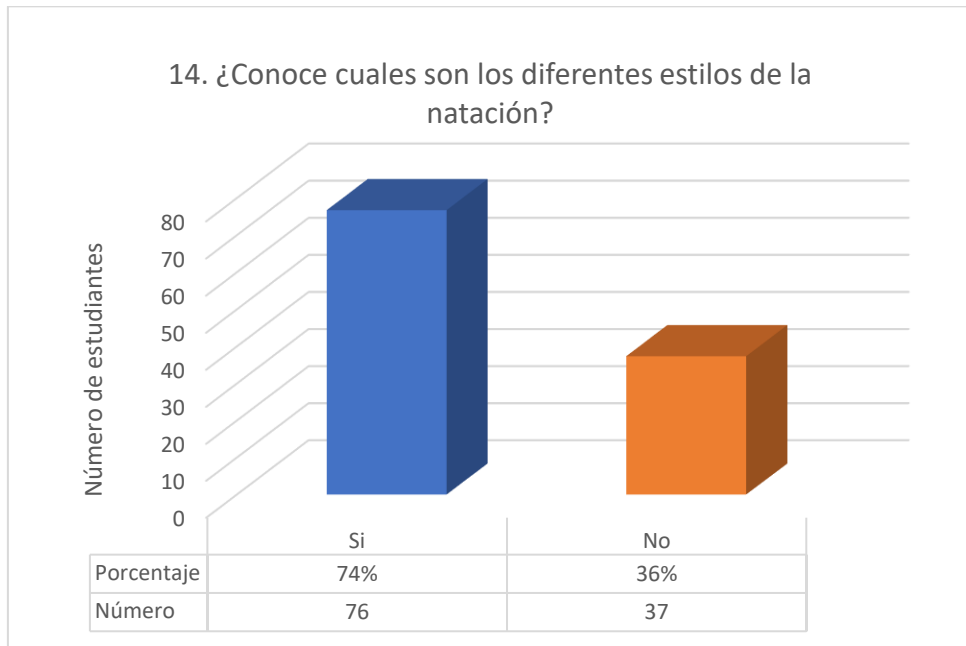
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Frente a esta pregunta, podemos ver que el 55% de los alumnos que corresponde a 57 estudiantes, si saben cuál es la manera correcta de respirar durante la práctica de la natación, contrario a un buen número de estudiantes que representan el 45% que no conocen la manera correcta de respiración en esta práctica.

La técnica de respiración en la natación es un factor muy relevante a la hora de nadar, el cual debe ser un punto clave dentro de la metodología de enseñanza-aprendizaje, el cual debe ser impartido a través de actividades que consigan que los alumnos aprendan de la mejor manera esa técnica.

Pregunta 14. ¿Conoce cuales son los diferentes estilos de la natación?

Gráfico 14. Estilos de la natación



Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

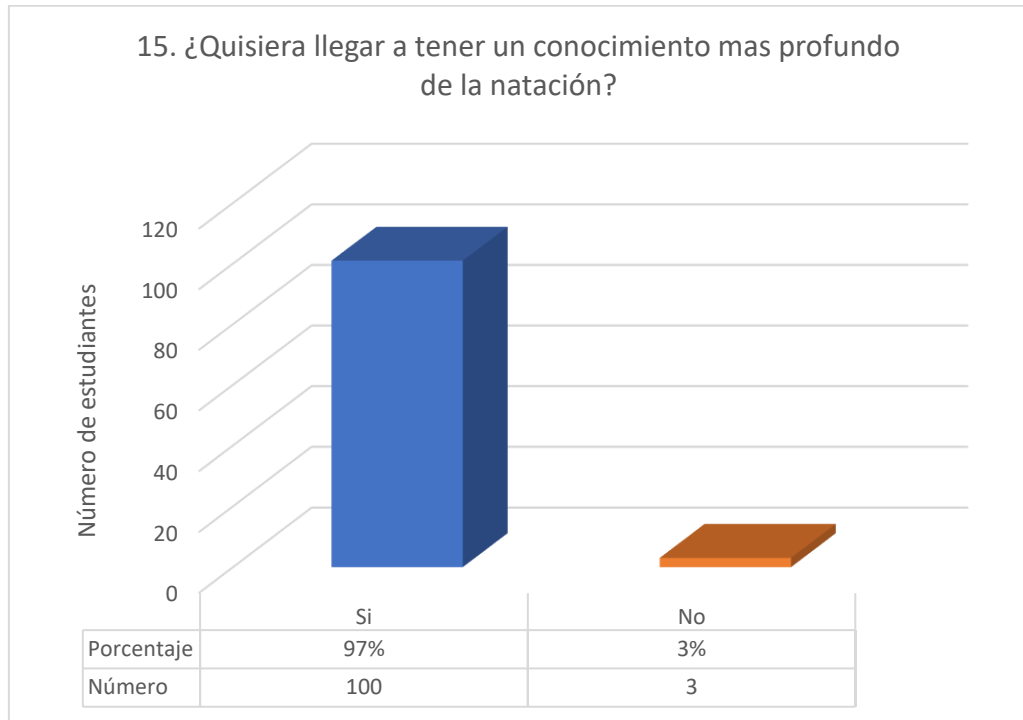
Frente a esta pregunta, 76 estudiantes que representan el 74% respondieron que si conocen los diferentes estilos de la natación, frente a 37 estudiantes que corresponden al 36% que respondieron que no conocen los diferentes estilos de natación.

Los estilos de la natación son parte esencial de la Guía metodológica de enseñanza-aprendizaje, donde se pretende que los estudiantes en su mayoría, aprendan a desarrollar los estilos de manera aceptable y/u óptima.

Pregunta 15. ¿Quisiera llegar a tener un conocimiento mas profundo de la natación?

Gráfico 15. Conocimiento profundo de la natación

d. Categoría Predisposición.



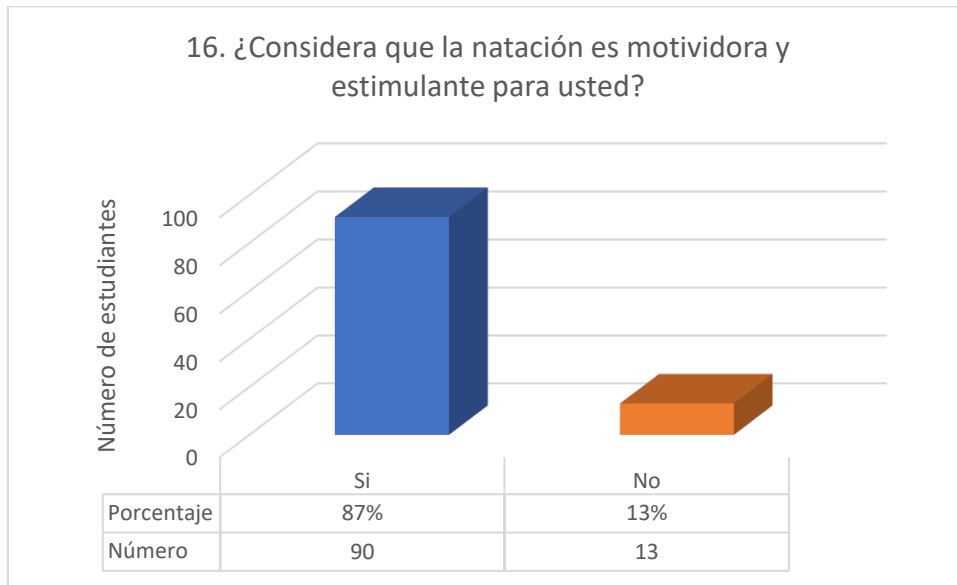
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Respecto a esta pregunta, el 97% de los estudiantes que representan el respondieron que si quisieran tener un conocimiento más profundo de la natación, frente a un mínimo de porcentaje comparable del 3% que no quieran tener un conocimiento más profundo de la natación.

Podemos determinar que los estudiantes encuestados tienen interés en seguir aprendiendo sobre la disciplina de natación, lo cual es un factor que se debe aprovechar y seguir reforzando los conocimientos y practica de esta disciplina, esto es lo que se pretende con la propuesta de la guía metodológica.

Pregunta 16. ¿Considera que la natación es motivadora y estimulante para usted?

Gráfico 16. La natación como estimulante y motivación



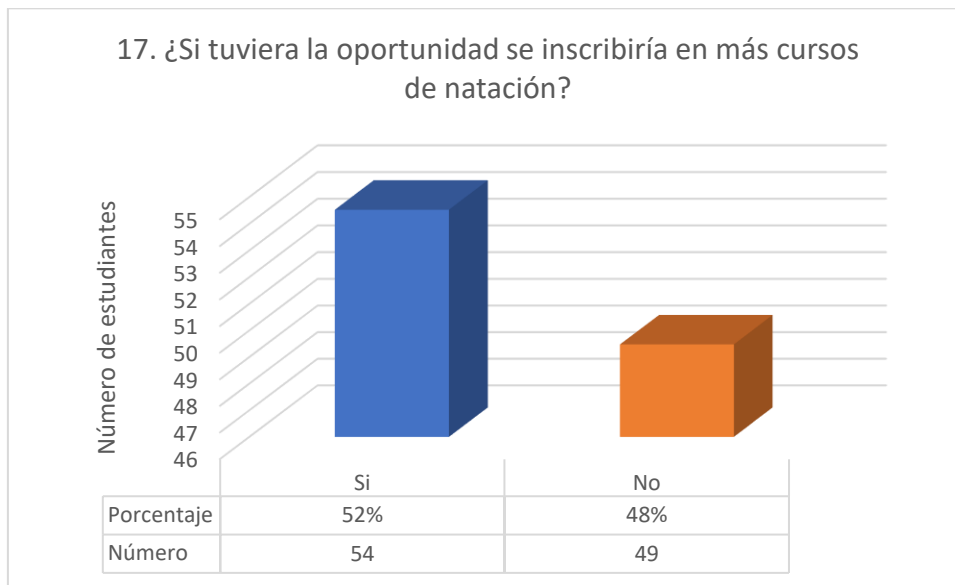
Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El 87% de los estudiantes que representa a 90 del total de encuestados consideran que la natación es motivadora y estimulante, frente al 13% que corresponde a 13 estudiantes que respondieron que no consideran a la natación motivadora y estimulante.

Es importante que para practicar esta disciplina se desarrolle el factor estimulante y motivador previamente, lo cual permitirá tener mejores resultados en la práctica de la natación.

Pregunta 17. ¿Si tuviera la oportunidad se inscribiría en más cursos de natación?

Gráfico 17. Cursos de natación



Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

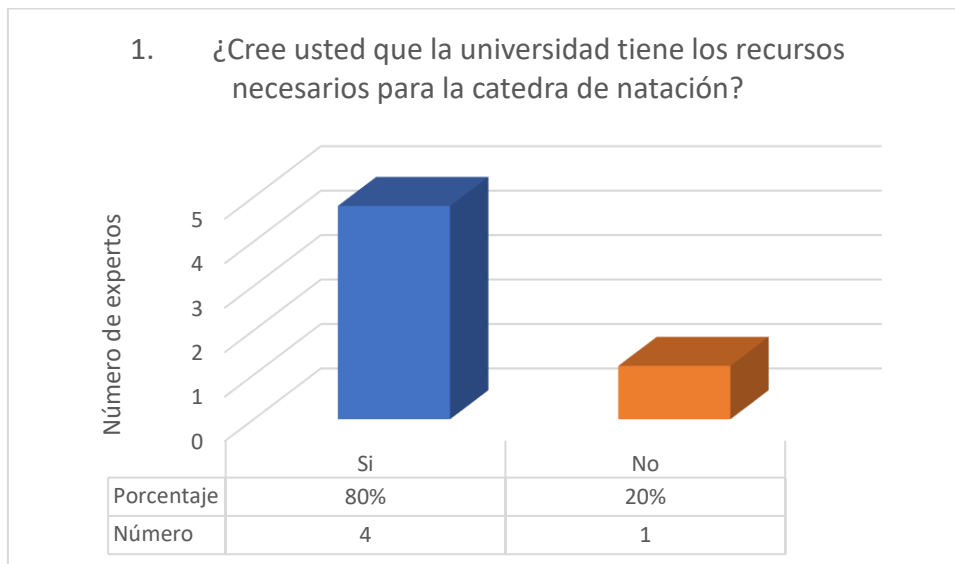
Frente a esta pregunta, 54 estudiantes que representa el 52% respondieron que si se inscribirían en más cursos frente al 48% de encuestados que respondieron que no se inscribirían en más cursos de natación.

Es importante generar en los estudiantes el interés de seguir practicando la disciplina de natación a lo largo de sus vidas, por los múltiples beneficios que este deporte produce en la salud física y mental.

Se realizaron además encuestas dirigidas a los docentes, en total 5 expertos y el análisis de los resultados se muestra a continuación:

Pregunta 18. ¿Cree usted que la universidad tiene los recursos necesarios para la cátedra de natación?

Gráfico 18. Recursos para la cátedra de natación

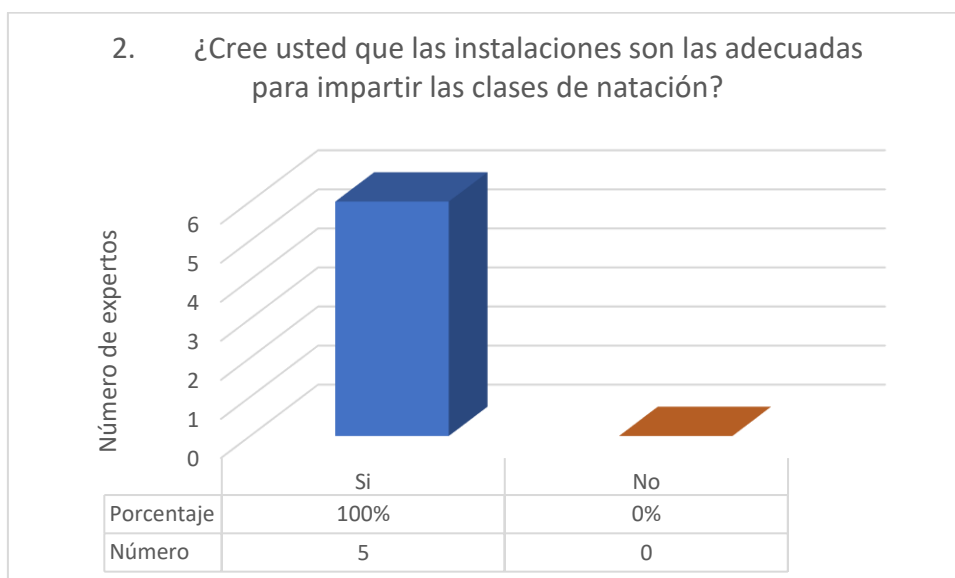


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El 80% de los docentes encuestados, respondieron que si consideran que la universidad tiene los recursos necesarios para impartir la natación a los estudiantes, frente al 20% que respondieron que no consideran este hecho.

Pregunta 19. ¿Cree usted que las instalaciones son las adecuadas para impartir las clases de natación?

Gráfico 19. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación

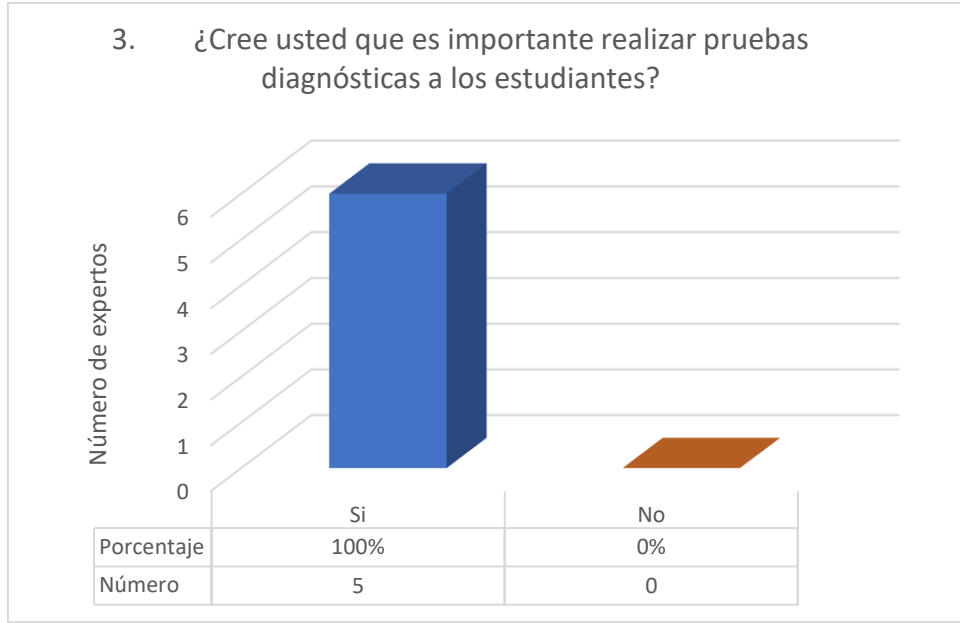


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Los 5 docentes encuestados respondieron frente a esta pregunta que, si consideran que las instalaciones de la universidad son las adecuadas para dar clases de natación.

Pregunta 20. ¿Cree usted que es importante realizar pruebas diagnósticas a los estudiantes?

Gráfico 20. Importancia de las pruebas diagnósticas

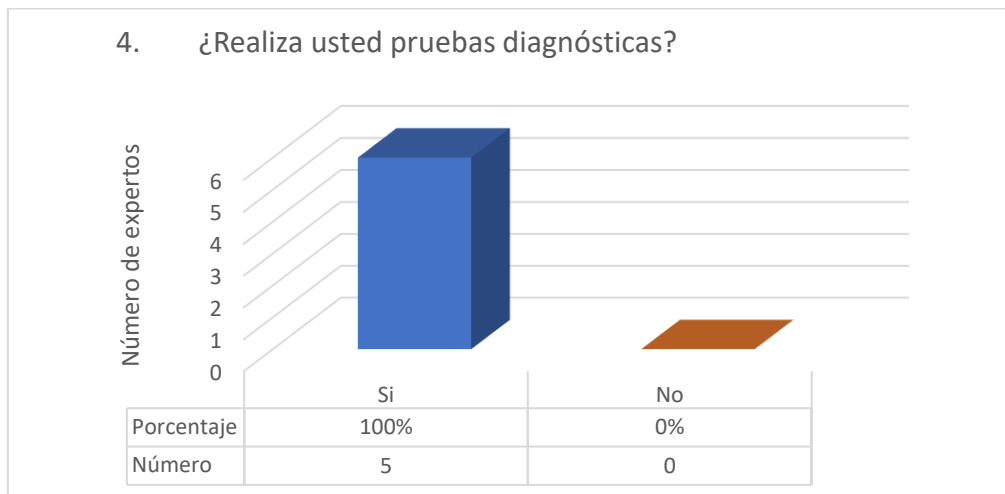


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El total de docentes encuestados respondieron que si es importante que se realicen pruebas diagnósticas a los estudiantes

Pregunta 21. ¿Realiza usted pruebas diagnósticas?

Gráfico 21. Pruebas diagnósticas

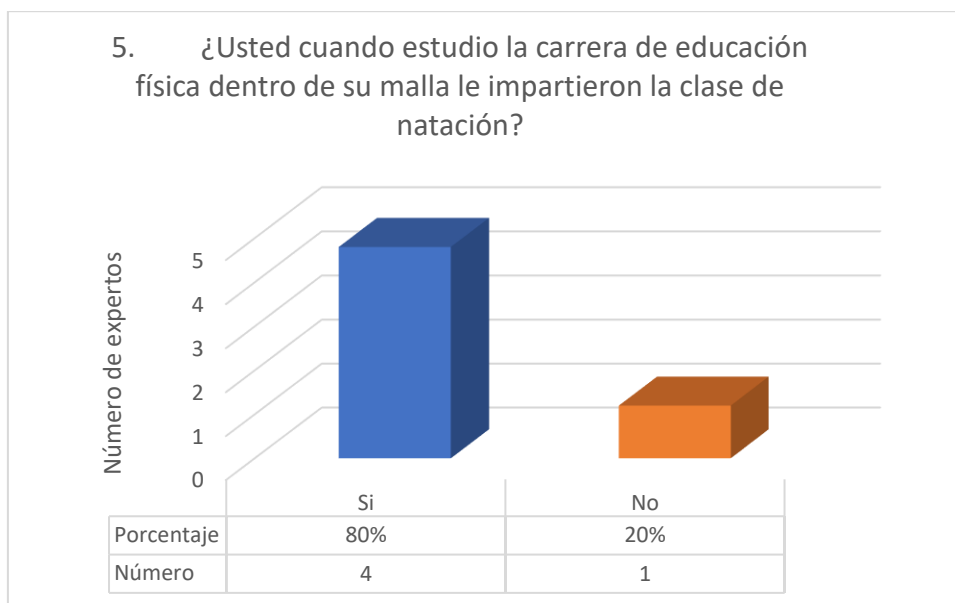


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Todos los docentes encuestados respondieron que si realizan pruebas diagnósticas a sus estudiantes para determinar el grado de aprendizaje y conocimiento que tienen sobre la catedra de natación.

Pregunta 22. ¿Usted cuando estudio la carrera de educación física dentro de su malla le impartieron la clase de natación?

Gráfico 22. Instalaciones adecuadas para la catedra de natación

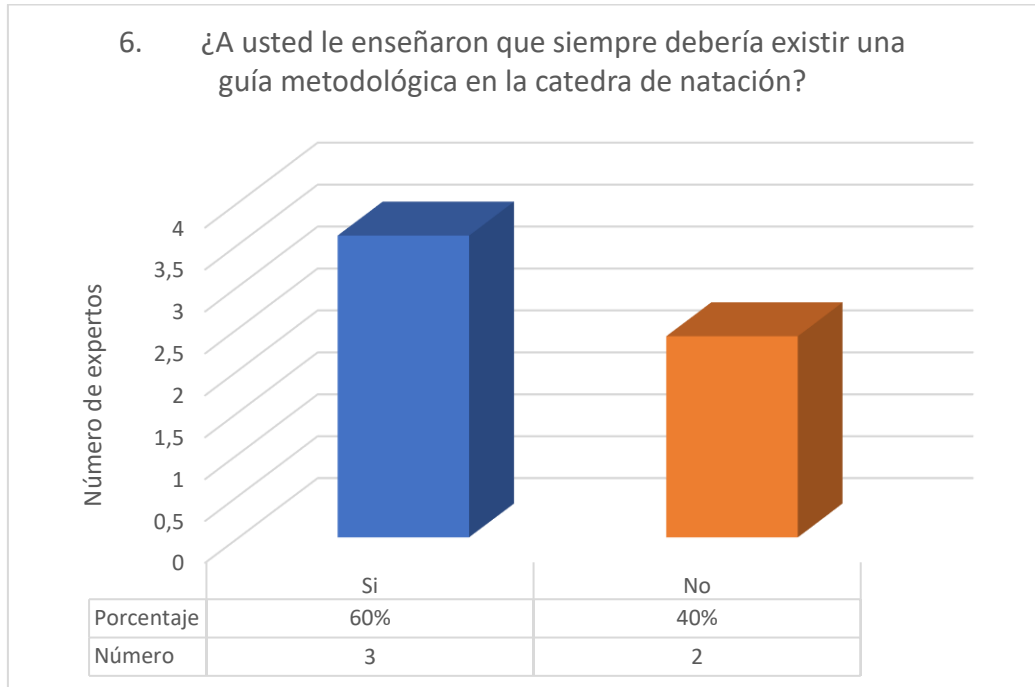


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Del total de docentes encuestados, el 80% respondió que si recibieron natación en su formación profesional, contario al 20% que respondieron que no.

Pregunta 23. ¿A usted le enseñaron que siempre debería existir una guía metodológica en la catedra de natación?

Gráfico 23. Instalaciones adecuadas para la catedra de natación

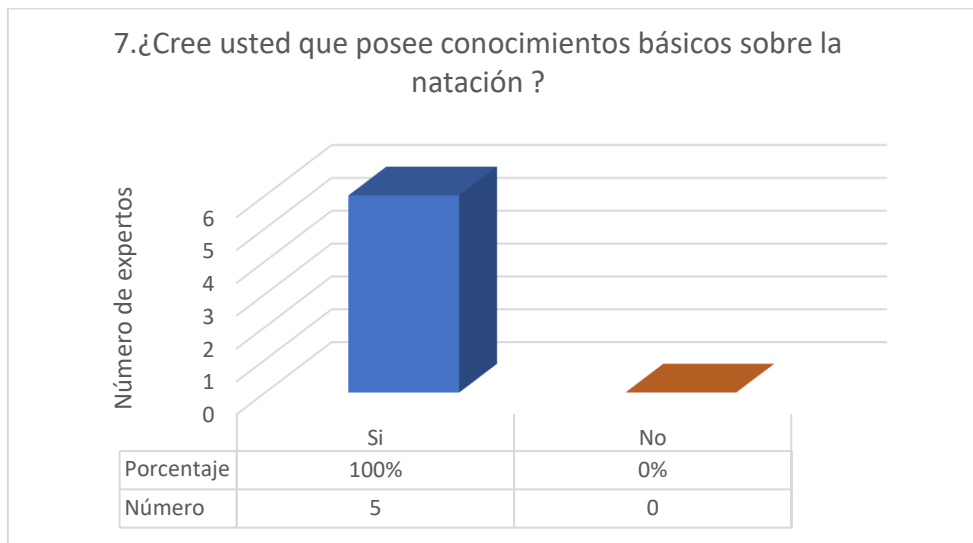


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El 60% de los docentes encuestados, respondieron que si sabían que se debe emplear una guía metodológica para a catedra de natación, frente al 40% de los encuestados que respondieron que no sabían.

Pregunta 24. ¿Cree usted que posee conocimientos básicos sobre la natación?

Gráfico 24. Instalaciones adecuadas para la catedra de natación

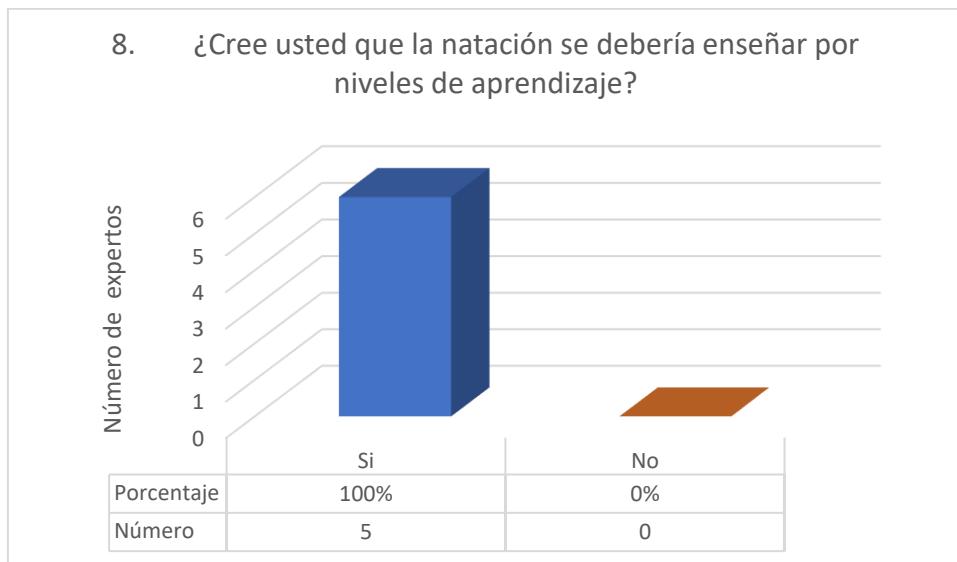


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Todos los encuestados, respondieron a esta pregunta que si tienen conocimientos básicos sobre la natación.

Pregunta 25. ¿Cree usted que la natación se debería enseñar por niveles de aprendizaje?

Gráfico 25. Instalaciones adecuadas para la catedra de natación

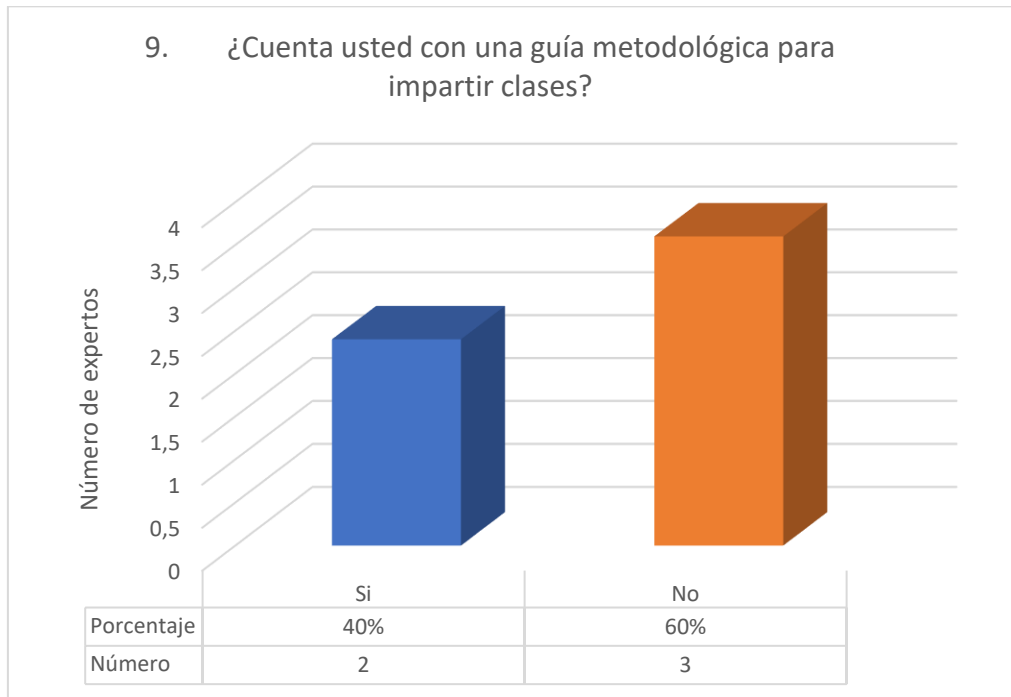


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El total de los docentes encuestados respondieron a esta pregunta que si consideran que la natación se debe enseñar por niveles de aprendizaje.

Pregunta 26. ¿Cuenta usted con una guía metodológica para impartir clases?

Gráfico 26. Instalaciones adecuadas para la catedra de natación

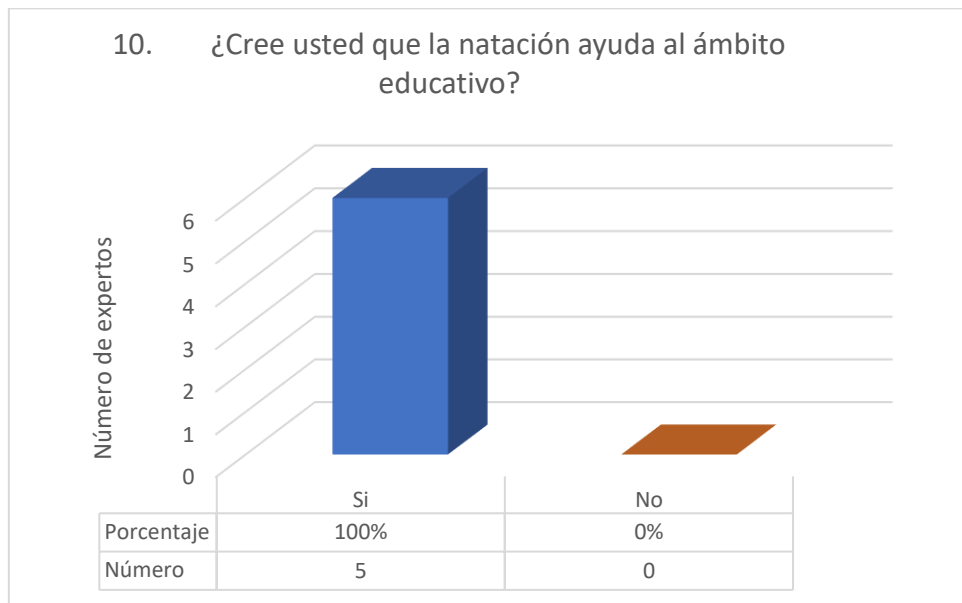


Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

Dos docentes que corresponde al 40% del total de encuestados, respondieron que si cuentan con una guía metodológica para impartir las clases de natación, contrario a 3 docentes que corresponde al 60% que respondieron que no cuentan con una guía metodológica.

Pregunta 27. ¿Cree usted que la natación ayuda al ámbito educativo?

Gráfico 27. Instalaciones adecuadas para la cátedra de natación



Elaborado por: Evelyn Silva, 2023

El total de docentes encuestados respondieron que si consideran que la natación ayuda al ámbito educativo.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Tema de la propuesta

Elaborar una guía metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación para los estudiantes de la universidad nacional de Chimborazo de los primeros semestres de la Unidad de Formación Complementaria

5.2. Fundamentación de la propuesta

La siguiente propuesta esta aplicada para grupos universitarios que abarcan las edades entre los 18 y 20 años de edad de la Unidad de Formación Complementaria, mediante una guía metodológica dada por temas y subtemas que se aplican cada semana de una manera intensiva para cada primer semestre todo el enfoque pedagógico está dirigido para los docentes del Área mencionada de la Universidad Nacional de Chimborazo, esta guía metodológica ayudará a que cada tema global se lo desarrolle con todos sus fundamentos básicos con prácticas activas potenciando competencias cognitivas, procedimentales y actitudinales hacia la autonomía personal y mejoramiento de la calidad de vida.

5.3. Justificación de la propuesta

Debemos partir que en la educación superior se adquiere una mayor significación y funcionalidad de las guías didácticas ya que estas dan los recursos de aprendizajes que optimiza el proceso de enseñanza es por eso que uno de los objetivos fundamentales es hacer énfasis sobre una Guía metodológica por que esta se convierte en pieza clave para nuestro modelo, porque aproxima al alumno el material de estudio, potenciando sus bondades y compensando las limitaciones de los textos. En muchos de los casos se tratar de mantener un modelo educativo convencional y sin actualización, atrae problemas a futuro a los estudiantes ya que no siempre están diseñados con una didáctica y metodología adecuada para su enseñanza es ahí donde se da el cambio de aportar con una guía didáctica siendo esta una clave, por las enormes posibilidades de motivación, orientación y acompañamiento que brinda a los alumnos, al aproximarles el material de estudio, facilitándoles la comprensión y el aprendizaje; lo que ayuda su permanencia en el sistema educativo es ahí donde nace la a necesidad de que este material educativo esté didácticamente elaborado. Por tal motivo se

manifiesta que “La natación es considerada uno de los deportes con mayor prestigio dentro del sistema educativo ecuatoriano, tiene una fundamentación pedagógica que abarca el uso de las piscinas como recurso didáctico y un medio ideal que incentiva al estudiante y favorece su proceso de aprendizaje de forma autónoma”. (Chicaiza, 2020, págs. 316-338)

Tiene como objetivo resaltar los principales conceptos, definiciones y ventajas de los medios de enseñanza más empleados en la actualidad, su importancia como componente didáctico y adecuado uso dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, en estrecha relación con el objetivo, método y contenido, garantizando así un aprendizaje duradero que contribuya a elevar la cultura general integral de los estudiantes.

5.4. Descripción de los destinatarios y responsables

Efectuar una guía metodológica para la Unidad de Formación Complementaria para los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Nacional de Chimborazo, la propuesta en mención será de gran ayuda para los docentes del área que en cierta parte no tiene un conocimiento amplio en la catedra de natación.

5.5. Objetivos de la propuesta

5.5.1. Objetivo General

- Implementar una guía metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de la catedra de natación para los estudiantes de la universidad nacional de Chimborazo de los primeros semestres de la Unidad de Formación Complementaria

5.5.2. Objetivos específicos

- Identificar contenidos pedagógicos para los primeros semestres de la catedra de natación de la unidad de formación complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar los contenidos micro curriculares de la catedra de natación.
- Proponer una guía metodológica de contenidos efectivos, para la enseñanza de los primeros semestres de la catedra de natación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

5.6. Planificación de la guía metodológica para la enseñanza-aprendizaje de Natación

La presente guía se desarrolla en base a catedra de natación, esta propuesta de planificación para los contenidos del silabo servirá para trabajar con 80 estudiantes de primer semestre de la coordinación de Formación Complementaria donde se dividirá en dos grupos de acuerdo al diagnóstico que realizará cada docente, en la piscina semi olímpica de la universidad, cada primer semestre tiene a la semana dos horas clase por 16 semanas dando un total de 32 horas clase

5.7. Metodología

Grupo 1	Grupo 2
Inicial	Avanzado

Cuando hablamos sobre la enseñanza de la natación la gente normalmente piensa que todo el mundo tiene aparentemente la capacidad para enseñar, pero en el ámbito para emitir estos conocimientos conlleva un proceso de aprendizaje científico, pedagógico específico y desde luego un proceso cognitivo para poder llegar a todos estos elementos el docente a cargo de cada semestre debe tener un lenguaje y conocimiento fluido sobre la catedra de natación.

Con cada uno de los semestres debemos realizar diferentes métodos para el proceso de enseñanza tomando en cuenta que cada paralelo recibe clases una vez por semana por dos horas por ende, la clase debe ser de manera intensiva.

5.7.1. Pruebas diagnósticas

La clase no puede empezar si no realizamos un diagnóstico a cada primer semestre esta evaluación nos servirá para poder ubicar a cada estudiante en el nivel que le corresponde.

- ❖ Práctica
- ❖ Teórica

5.7.2. Ilustración y Explicación

En cada clase todos los estudiantes universitarios observan al profesor cada movimiento que se realiza, después cada uno lo realiza en tierra para después llevarlo al agua sin dejar de lado que el léxico debe ser claro y de manera muy creativa

- ❖ Trabajar en grupos
- ❖ Trabajos en Tierra
- ❖ El profesor realiza el trabajo y todos observan
- ❖ Trabajo individual

5.7.3. Repeticiones

Normalmente se habla que el método de repetición no se debería utilizar con las nuevas generaciones, pero es necesario que el movimiento que ya se aprendió se lo vuelva a repetir varias veces para la ejecución del movimiento de una manera mecánica y lógicamente el objetivo que se persigue será la técnica correcta

- ❖ Automatizar el movimiento
- ❖ Mejorar la técnica
- ❖ Desarrollar las habilidades acuáticas
- ❖ Aplicar ejercicios educativos acuáticos con distancias máximo de 15 metros

5.7.4. Corrección de errores.

Este método jamás puede pasar desapercibido porque si se realiza un mal movimiento con el tiempo va ser más complicado corregirlo es por eso que se debe hacer controles para eliminar cualquier equivocación

- ❖ Observar a cada estudiante la ejecución de cada movimiento
- ❖ Observar a los estudiantes que realicen mejor la técnica para que nos ayuden con la clase como guías de apoyo
- ❖ Trabajar durante toda la clase corrección de ejercicios

5.7.5. Rubrica de evaluación.

La rúbrica de evaluación se hará una por cada nivel en la semana 8 y 16 del calendario académico

**RUBRICA DE EVALUACIÓN DE LA PRIMERA UNIDAD DE NATACIÓN DE LA
UNIDAD DE FORMACION COMPLEMENTARIA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	ALTO 2	MEDIO 1	BAJO 0,50	PUNTAJE 2
1	Realiza los tres tipos de flotación y las inmersiones preventivas (mínimo 2 respiraciones).				
2	Realiza de manera correcta la respiración para ejecutar la disciplina de natación.				
3	Realiza las fases de la patada del estilo crol o libre				
4	Realiza correctamente las fases de la brazada del estilo libre o crol.				
5	Realiza de manera correcta el estilo crol o libre.				

**RUBRICA DE EVALUACIÓN DE LA SEGUNDA UNIDAD DE NATACIÓN DE LA
UNIDAD DE FORMACION COMPLEMENTARIA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	ALTO 2	MEDIO 1	BAJO 0,50	PUNTAJE 2
1	Realiza correctamente el clavado o salida sobre pies borde de la piscina.				
2	Realiza correctamente la salida o clavado desde el partidero.				
3	Realiza correctamente las fases de la patada del estilo espalda o dorso.				
4	Realiza correctamente las fases de la brazada del estilo espalda o dorso.				
5	Realiza de manera correcta el estilo espalda o dorso.				

5.7.6. Control

Cada clase se tomará asistencia dentro del sistema SICOA donde nos indica la fecha y el horario clase de la misma manera cada estudiante esperara, en la puerta principal para que todos ingresen a una misma hora, también se controlara que el estudiantado cuente con la vestimenta correcta para su ingreso a la alberca.

5.7.7. Calentamiento general y específico

En toda actividad deportiva el calentamiento es un elemento primordial antes de iniciar las clases, empezariamos con movimientos articulares suaves donde que de manera progresiva aumentaremos ejercicios con más complejidad y le sumamos ejercicios con intensidad alta donde finalmente trabajaremos nuestros sistemas: cardiaco, respiratorio, muscular y nervioso

5.7.8. Contenidos de los temas para la guía de enseñanza aprendizaje

- 1) TEMA 1. Socialización de los temas, Pruebas diagnósticas.
- 2) TEMA 2. Etapas de calentamiento, Ambientación a la piscina, Juegos Acuáticos.
- 3) TEMA 3. Flotación ventral, Flotación dorsal, Flotación vertical, Tipos de inmersiones.
- 4) TEMA 4. Ejercicios con implementos, Ejercicios con ayuda de un compañero.
- 5) TEMA 5. Fases de la patada (técnica) con y sin implementos.
- 6) TEMA 6. Estilo crol (brazada), Ejercicios con implementos, Ejercicios con ayuda de un compañero, Ejercicios sin implementos completo.
- 7) TEMA 7. Fases de la brazada, Ejercicios con implementos y variabilidad con alternativas de cambios, Alternabilidad de movimientos con respiración.
- 8) TEMA 8. Evaluación
- 9) TEMA 9. Salidas, Alternabilidad de saltos preparatorios borde de la piscina, Clavado sobre pies borde de la piscina.
- 10) TEMA 10. Salidas refuerzo, Alternabilidad de saltos desde el partidero
- 11) TEMA 11. Ejercicios con implementos, ejercicios con ayuda de un compañero estilo espalda
- 12) TEMA 12. Ejercicios sin implementos, Fases de la patada

13) TEMA 13. Ejercicios con implementos brazada , Ejercicios con ayuda de un compañero.

14) TEMA 14. Ejercicios sin implementos, Ejercicios con implementos y variabilidad con alternativas de cambios.

15) TEMA 15. Estilo Espalda completo, Patada, brazada y respiración.

16) TEMA 16. Evaluación.

5.7.9. Cronograma

El cronograma para las unidades respectivas se muestra a continuación:

UNIDAD N^o: 1
NOMBRE DE LA UNIDAD: Generalidades: de la Educación Física las Artes y Cultura
NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD: 16

TEMAS	SEMANAS								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tema 1: Encuadre pedagógico									
Tema 2. Fortalecimiento de la motricidad, y fundamentos básicos									
Tema 3. Flotación - Inmersiones									
Tema 4. Patada estilo Crol									
Tema 5. Patada 1									
Tema 6. Brazada estil crol									
Tema 7. Estilo Completo Crol									
Tema 8. Evaluación									

UNIDAD N^o: 2
NOMBRE DE LA UNIDAD: Fundamentos
NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD: 16

TEMAS	SEMANAS							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Tema 9. Salidas.								
Tema 10. Salidas refuerzo								
Tema 11. Patada Estilo Espalda								
Tema 12. Patada 1								
Tema 13. Brazada estilo espalda								
Tema 14. Brazada 1								
Tema 15. Estilo Espalda Completo								
Tema 16. Demostración de conocimientos								



GUIA METODOLOGICA

Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Natación para los Estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de los primeros semestres de la Unidad de Formación Complementaria

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

MAESTRIA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE
MENCION EDUCACION

AUTOR: EVELYN SILVA C.

Guía Metodológica

CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES O EJERCICIOS EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 1: Encuadre pedagógico Socialización del sílabo 1.2 1 Pruebas diagnósticas.	1	1	1	Lectura socializada de los instrumentos legales y pedagógicos	Resolución de problemas, talleres y otros.	Mediante una charla de 1 hora se les da a conocer todo lo que se va a trabajar en el primer semestre. Se realizará una prueba diagnóstica a cada estudiante.



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES O EJERCICIOS EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
<p>Tema 2. Fortalecimiento de la motricidad, y fundamentos básicos</p> <p>2.1 Etapas de calentamiento</p> <p>2.2 Ambientación a la piscina</p> <p>2.3 Juegos Acuáticos</p>	0	2	2	Diálogo de las capacidades físicas básicas	Test Físicos	<p>Iniciamos con un calentamiento general donde aplicamos ejercicios de movimiento articular, trabajos aeróbicos, activaciones y estiramientos.</p> <p>En la ambientación en la piscina</p> <p>-Realizamos en borde de piscina movimientos con nuestras piernas de la manera como desee el estudiante</p> <p>-Tratamos que el estudiante con sus manos lleve el agua a su rostro.</p> <p>-En los juegos Acuáticos los estudiantes patean como ellos se sientan tranquilos y con sus brazos hacen movimientos circulares delante de su pecho.</p>



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
<p>3. Flotación (respiración) Básicos</p> <p>3.1 Flotación ventral</p> <p>3.2 Flotación dorsal</p> <p>3.3 Flotación vertical</p> <p>3.4 Tipos de respiraciones</p>	0	2	3	Imparte clases presenciales de carácter positivo y practico	Trabajo colaborativo	<p>- Flotación ventral o boca abajo se coloca el estudiante boca abajo con ayuda de un compañero mirando al piso extiende brazos y piernas y se mantiene entre 5 a 8 segundos</p> <p>- Flotación ventral o boca abajo se coloca el estudiante boca abajo sin ayuda de un compañero mirando al piso extiende brazos y piernas y se mantiene entre 5 a 8 segundos</p> <p>- Flotación dorsal o boca arriba se coloca el estudiante boca arriba con ayuda de un compañero mirando al techo extiende brazos y piernas y se mantiene entre 5 a 8 segundos</p> <p>Movimientos descendente y ascendente con las piernas y los brazos se</p>

						colocan lateral realizando círculos con las manos
						<p>- Flotación dorsal o boca arriba se coloca el estudiante boca arriba sin ayuda de un compañero mirando al techo extiende brazos y piernas y se mantiene entre 5 a 8 segundos</p> <p>- Flotación vertical, nos ponemos de pie realizamos Respiraciones preventivas Respiración 1 inhalar por boca, exhalar por la nariz. Respiración 2 Inhalar por la nariz, exhalar por la boca Respiración 3 Inhalar y exhalar por la boca y nariz al mismo tiempo.</p> <p>. Respiración correcta en la natación Inhalar por la boca, exhalar por la nariz Cada respiración realizamos entre 15 a 20 repeticiones Con descanso de 1 minuto</p> <p>La respiración correcta la realizamos 40 repeticiones y entre cada 10 repeticiones descansamos 30 segundos.</p> <p>Para finalizar realizamos trabajos en parejas donde que el compañero cuenta las repeticiones del compañero y observa si realiza algún error al momento de inhalar o exhalar.</p>



CONTENIDOS		TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD		
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES DE EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 4. Patada estilo crol 4.1 Ejercicios con implementos 4.2 Ejercicios con ayuda de un compañero	0	2	4	Enunciación del tema Sesión practica demostrativa con procesos de trabajo grupal.	Actividades de trabajo grupal Corrección de errores.	Ejercicio 1. Con las manos sostenemos el borde la piscina y realizamos con las piernas movimientos descendentes y ascendentes. Ejercicio 2. Sostenemos un flotador y realizamos movimiento descendentes y ascendentes con las piernas. Ejercicio 3. Sostenemos un pulboy y realizamos la misma patada ascendente y ascendente. Ejercicio 4. Sostenemos la tabla del borde superior con brazos en extensión y empezamos con la misma patada como las anteriores. Ejercicio 5. En parejas sostenemos al compañero de las manos y con nuestra ayuda lo llevamos o lo conducimos para que sienta seguridad. Ejercicio 6. En parejas sostenemos al compañero, pero en lapsos pequeños lo soltamos para que pueda trabajar sin ayuda Tomar en cuenta que los ejercicios son dentro de un perímetro de 5 a 10 metros



CONTENIDOS		TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD		
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 5. Estilo crol (1 patada) 5.1 Fases de la patada(técnica), con y sin implementos	0	0	5	Determina las etapas técnicas de la patada.	Trabajo en grupo, plenaria y discusión del gesto técnico de la patada	Explicación de las fases de la patada. Fase Ascendente Fase Descendente No dejar delado que posición del pie es totalmente en extensión desde la punta del pie. Ejercicio 3. Nos colocamos fuera de la piscina en el borde exactamente donde nuestra extremidad superior se encuentre en el piso y las piernas en la piscina y lo realizamos en posición cubito ventral, a continuación, empezamos con la patada Ejercicio 2. Nos sostenemos del borde del a piscina realizamos las fases de la patada, pero trabajamos 10 segundos sostenidos del borde y 10 segundos sin sostenernos. Ejercicio3. Trabajamos con tabla la patada una distancia de 15 metros



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS EDUCATIVOS
UNIDADES TEMÁTICAS	Teóricas	Prácticas				
Tema 6. Brazada estilo crol 6.1 Estilo crol (brazada) 6.2 Ejercicios con implementos, 6.3 Ejercicios con ayuda de un compañero 6.4 Ejercicios sin implementos completo.	0	2	6	Imparte clases presenciales de carácter positivo y práctico.	Trabajo colectivo.	Ejercicio 1. Fuera de la piscina realizamos círculos con los brazos, el cuerpo debe estar totalmente en extensión Ejercicio 2. Fuera del agua inclinamos el tronco y empezamos a realizar movimientos circulares con los brazos. Ejercicio 3. Entramos al agua nos sostenemos del borde y empezamos a realizar movimientos circulares. Ejercicio 4. Sostenemos una tabla y empezamos a realizar el movimiento circular con los brazos sin olvidarnos que debemos realizar la patada. Ejercicio 5. Sostenemos un pull y empezamos a realizar el movimiento circular con los brazos sin olvidarnos que debemos realizar la patada. Ejercicio 6. En parejas el un compañero extiende brazos y con sus manos lo conduce al compañero que está trabajando el movimiento de brazos de manera circular.

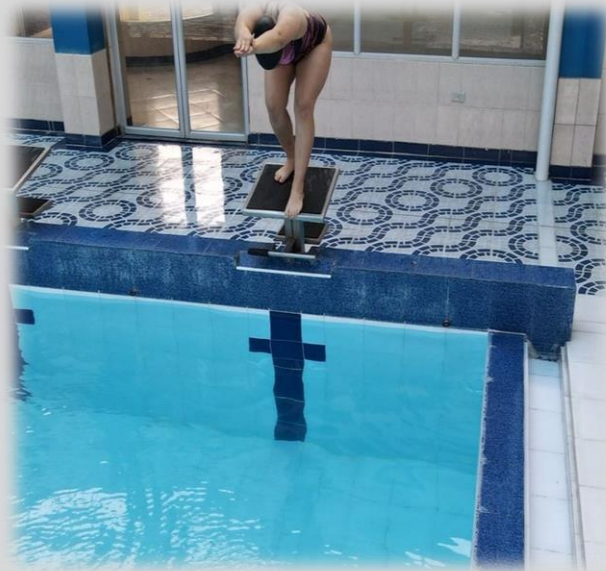
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 7. Estilo Completo Crol 7.1 Fases de la brazada 7.2 Ejercicios con implementos y variabilidad con alternativas de cambios 7.3 Alternabilidad de movimientos con respiración.	0	2	7	Sesión practica encaminada a desarrollar hábitos motrices.	Análisis del movimiento, corrección de errores.	Explicamos las fases de la - - Brazada. - Entrada - Agarre - Tirón - Empuje Ejercicio1. Nos sostenemos del borde de la piscina con brazo izquierdo y el derecho lo mantenemos junto a nuestro cuerpo sin moverlo y realizamos respiración lateral tratamos de que la mitad del rostro salga del agua. Ejercicio 2. Realizamos los mismo del ejercicio 1 solo que nos sostenemos con el brazo derecho y el izquierdo se mantiene junto al cuerpo sin moverlo. Ejercicio 3. Sostenemos la tabla y realizamos 5 metros de trabajo de brazada con sus fases de manera alterna, realizamos 30 repeticiones con descanso de 10 respiración preventivas por dos bloques



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
UNIDADES TEMÁTICAS	Teóricas	Prácticas				
Tema 8. Estilo crol completo. 8.1 Evaluación	0	2	8	Sesión de las reglas generales de la evaluación.	Trabajo individual practico.	Fase técnica del estilo crol mediante una rubrica de evaluación

CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 9. Salidas. 9.1 Alternabilidad de saltos preparatorios borde de la piscina 19.2 Clavado sobre pies borde de la piscina	0	2	9	Estructura saltos partiendo de los sencillo a lo complejo	Sesiones practicas con procesos de trabajo en grupo colaborativo.	Ejercicio 1. En el borde de la piscina nos colocamos de pie los dedos deben abrazar el borde damos un salto con el pie menos dominante brazos a los cotados y entramos en posición vertical al agua. Ejercicio2. En el borde la piscina nos colocamos de pie los dedos abrazando el borde y con los dos pies al mismo tiempo saltamos con los brazos a los costados. Ejercicio 3. En el borde de la piscina nos colocamos de pie los dedos deben abrazar el borde damos un salto con el pie menos dominante brazos en posición flecha es decir extensión hacia arriba y entramos en posición vertical al agua. Ejercicio4. En el borde la piscina nos colocamos de pie los dedos abrazando el borde y con los dos pies al mismo tiempo saltamos con los brazos en posición flecha. Iniciamos clavados. Ejercicio 1. Nos sentamos en borde de la piscina posición de flecha los brazos, inclinamos el tronco hacia adelante juntamos nuestra quijada al pecho y entramos al agua. Ejercicio2. Tablas en el borde la piscina para poder arrodillarnos y colocarnos con el tronco inclinado hacia adelante posición flecha y entramos al agua.

CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 10. Salidas refuerzo 10.1 Alternabilidad de saltos y salida desde el partidero	0	2	10	Sesiones practicas con proceso metodológico técnico de las fases y debate del tema. Análisis del fundamento del clavado.		<p>Ejercicio1. Subimos al partidero nos colocamos en posición flecha pies juntos, abrazando el filo del partidero con los dedos y dar un salto con pies juntos.</p> <p>Ejercicio 2. Con la misma posición del ejercicio 1 damos la variable de inclinar el tronco hacia adelante, quijada junto al pecho y nos dejamos caer al agua.</p> <p>Ejercicio 3. Con la misma posición del ejercicio 2 damos la variable de inclinar el tronco hacia adelante, los pies se colocan de la manera que el pie dominante vaya atrás y el menos dominante adelante (es decir un pie adelante y el otro atrás quijada junto al pecho y nos dejamos caer al agua.</p> <p>Dejamos que el estudiante tenga la libertad de escoger si desea realizar la salida o clavado con pies juntos o alternados.</p>



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 11. Patada Estilo Espalda 11.1 Ejercicios con implementos, 11.2 Ejercicios con ayuda de un compañero	0	2	11	Enunciación del tema Sesión de Practica demostrativa con procesos de trabajo grupal.	Actividades de trabajo grupal Corrección de errores	Ejercicio 1. Nos colocamos en posición dorsal sostenemos la tabla en dirección por encima de la cabeza y realizamos patada descendente y ascendente Ejercicio 2. Nos colocamos en posición dorsal sostenemos la tabla en dirección por encima del pecho y realizamos patada descendente y ascendente Ejercicio 3. Nos colocamos en posición dorsal sostenemos la tabla en dirección por encima de las piernas y realizamos patada descendente y ascendente Ejercicio4. Trabajamos en parejas, sostenemos al compañero de las manos y observamos como trabaja la patada



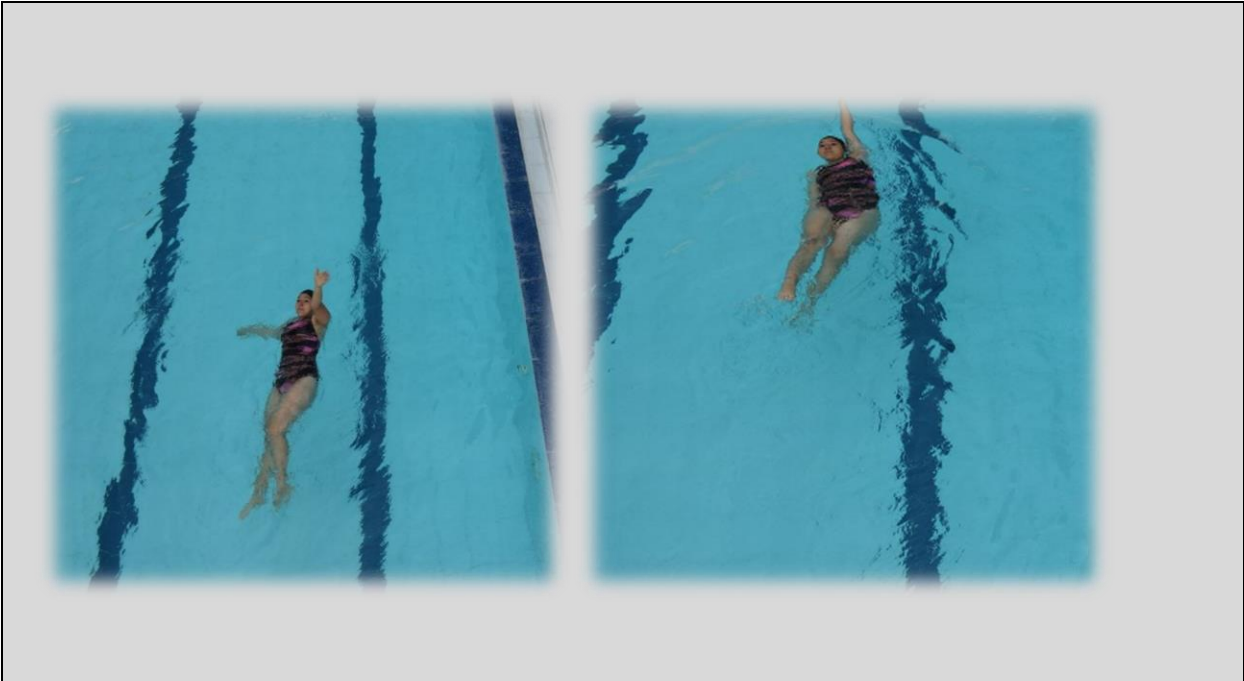
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema12. Patada 1 12.1 Ejercicios sin implementos 12.2 Fases de la patada.	30min	1:30	12	Determina las etapas técnicas de la patada.	Trabajo en grupo, plenaria y discusión del gesto técnico de la patada	Explicamos las fases de la patada Fase ascendente Fase descendente. Ejercicio1. Nos colocamos en posición dorsal, brazos en posición flecha y realizamos la patada. Ejercicio 2. Nos colocamos en posición dorsal, brazos juntos al cuerpo y realizamos la patada. Ejercicio 3. Nos colocamos en posición dorsal, brazos en extensión, pero ligeramente separados y realizamos la patada. Cada ejercicio se realiza 20 repeticiones, por 4 bloques entre cada cambio de bloque hay un descanso activo de 10 respiraciones preventivas (a escoger)

CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema 13. Brazada estilo espalda 13.1 Fases de la brazada 13.2 Ejercicios con implementos, 13.3 Ejercicios con ayuda de un compañero.	30min	1:30	13	Imparte clases presenciales de carácter positivo y practico	Trabajo colectivo	Explicación fases de la brazada. Agarre Tirón Empuje Recobro Rolido Ejercicio 1. Nos colocamos de pie y realizamos el movimiento de cada fase fuera del agua. Ejercicio 2. Entramos al agua sostenemos la tabla con brazo derecho y trabajamos las fases con el brazo izquierdo. Ejercicio 3. Sostenemos la tabla con brazo izquierdo y trabajamos las fases con el brazo derecho. Ejercicio 4. Sostenemos la tabla del borde inferior y realizamos la brazada de manera alterna (no podemos soltar la tabla en su totalidad) Ejercicio 5. En parejas trabajamos sostenemos al compañero de la parte posterior de la cabeza(nuca) y lo conducimos para que realice la brazada y una patada con movimientos ligeros Cada ejercicio se trabaja con 20 repeticiones de 3 bloques entre cada bloque hay un descanso activo de 15 respiraciones preventivas. Entre cada ejercicio hay un descanso pasivo de 4 minutos

CONTENIDOS		TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD		
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema14. Brazada 1 14.1 Ejercicios sin implementos, 14.2 Ejercicios con implementos y variabilidad con alternativas de cambios	0	2	14	Sesión practica encaminada a desarrollar hábitos motrices	Análisis del movimiento, corrección de errores	<p>Ejercicio 1. Nos colocamos posición dorsal brazo izquierdo junto al cuerpo y brazo derecho realiza la brazada de espalda con sus fases Agarre Tirón Empuje Recobro Rolido.</p> <p>Ejercicio 2. Nos colocamos posición dorsal brazo derecho junto al cuerpo y brazo izquierdo realiza la brazada de espalda con sus fases Agarre Tirón Empuje Recobro Rolido.</p> <p>Ejercicio3. Nos colocamos en posición dorsal y los brazos realizan movimientos en forma de tijera con brazos en extensión es decir al frente de nuestro pecho realizamos un cruce con nuestros brazos. Nota la patada es continua.</p> <p>Ejercicio4. Nos colocamos en posición dorsal y con los brazos al mismo tiempo realizamos la brazada completa. Cada ejercicio 30 repeticiones por 3 bloques descanso 2</p>



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
	Teóricas	Prácticas				
Tema15. Estilo Espalda Completo .15.1 Patada, brazada y respiración.	0	2	15	Imparte clases presenciales de carácter positivo y practico	Análisis del movimiento, corrección errores.	<p>Ejercicio1. Nos colocamos posición dorsal y trabajamos 5 metros brazo derecho mas 5 metros solo brazo izquierdo.</p> <p>Ejercicio 2. Nos colocamos en posición dorsal y realizamos punto muerto es decir la brazada nace de la posición flecha y sale brazo por brazo pero no puedo salir el derecho si el brazo izquierdo no rosa la palma y de la misma manera de forma contraía.</p> <p>Ejercicio 3 Espalda estilo de completo</p> <p>Los dos primeros ejercicios se trabaja 20 repeticiones por 2 bloques con descanso pasivo de 2 minutos entre cada bloque El ejercicio 3 son 10 repeticiones por 15 metros por 4 bloques con un descanso activo que 10 respiraciones preventivas(escoger)entre cada bloque</p>



CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD			
	HORAS		DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS	ACTIVIDADES DE DOCENCIA	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN	ACTIVIDADES EJERCICIOS O EDUCATIVOS
UNIDADES TEMÁTICAS	Teóricas	Prácticas				
Tema 16. Demostración de conocimientos. 16.1 Evaluación.	0	2	16	Planificación del evento	Socialización e indicaciones generales	Rubrica de evaluación

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Respondiendo a los objetivos de la presente investigación, podemos concluir que:

Se pudieron determinar los factores clave de una correcta metodología de enseñanza-aprendizaje de la disciplina de natación; siendo las etapas de aprendizaje de mayor relevancia la familiarización, la respiración, la coordinación, la flotación y la propulsión en el medio acuático.

Se realizó el análisis de la situación inicial sobre sobre la metodología de enseñanza ejecutada así como los contenidos pedagógicos utilizados por los docentes de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo, a los estudiantes de los primeros semestres de natación, donde se identificó falencias en la enseñanza del fortalecimiento de la motricidad en los estudiantes y que no existía un cronograma definido para la enseñanza de los diferentes estilos de la natación, por lo que generalmente los estudiantes no completaban todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se identificaron los factores que influyen en el correcto aprendizaje en los estudiantes, para lo cual se aplicaron encuestas a los estudiantes donde se determinó que la enseñanza impartida se la daba de manera general y no conforme a las necesidades y expectativas de cada estudiante, dado que cada uno tiene diferente nivel de conocimiento y desenvolvimiento en el medio acuático.

Se aplicaron además encuestas a 5 docentes para analizar cómo se desarrolla actualmente la cátedra de natación, lo cual sirvió para la elaboración de la guía metodológica.

Se elaboró la propuesta de una guía metodológica de contenidos efectivos, para la enseñanza de los primeros semestres de natación de la Unidad de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Recomendaciones

Para la aplicación de la presente guía metodológica, se recomienda trabajar por niveles de aprendizaje previo a la aplicación de una evaluación diagnóstica en donde se midan las cualidades y destrezas presentadas por cada estudiante. Se recomienda además trabajar en primera instancia en el tema de motivación a los estudiantes para generar confianza en si mismos y en general en todo el proceso de enseñanza de la natación.

Se recomienda en un futuro hacer un análisis para comprobar la eficacia de la implementación de la guía metodológica propuesta en la presente investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- Albarracín, A., & Moreno, J. (2012). Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: Desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: Una propuesta para Enseñanza Secundaria. *Educación Física y Deportes*, 32-43.
- Bermúdez del Valle, A. (1997). *La natación en la escuela*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Bovi, F. (2006). Análisis de la enseñanza de natación. *Universidad de Las Palmas de Gran Canaria* , 21-68.
- Cabezas, E. (2000). Hacia el dominio de la natación. *Gymnos*.
- Campás, G. (2015). Sobre mitos de la natación competitiva y la natación educativa: una histórica y cultural desde Elías Juncosa. *Materiales para la Historia del Deporte*, 13,78.
- Carrera, L. (2014). Guía de natación. *Universidad Técnica de Cotopaxi*.
- Castaño Marín, J. (2014). *La natación: arqueología y genealogía de una práctica* . Obtenido de <https://doi.org/10.35537/10915/42989>
- Cisneros, P. (2021). *Los cuatro estilos de la natación*. Obtenido de <https://escueladerendimientoprofesional.com/estilos-de-natacion/>
- Cofre, J. (2013). *ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN*. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/1742/1/T-UTC-1615.pdf>
- Cóndor, J., Cóndor, M., Antamba, M., & Moreno, F. (2020). *La natación en el deporte escolar y extracurricular ecuatoriano: una revisión sistemática*. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1412/1376>
- Davini, M. (2008). *Métodos de enseñanza. Didáctica general para maestros y profesores*. Santillana.
- Fuentes, J., Sánchez, J., Ramos, E., Begazo, J., & Mamani, Á. (2020). Escala de actitudes hacia la natación en estudiantes universitarios. Validez y confiabilidad en estudiantes de educación física. *Scielo*, vol.22 no.3.

- Godoy, A., & Santos, M. (2022). *Análisis de las metodologías de enseñanza en docentes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3217/1609>
- Hernández, A., & García, M. (. (2002). DEMANDA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICODEPORTIVAS DE TIEMPO LIBRE ENTRE LA. *REVISTA MOTRICIDAD*, 111-139.
- Hurtado, J. (2008). *Algunos criterios metodológicos de la investigación*. Obtenido de [http://investigacionholistica.blogspot.com/2008/04/algunos-criterios-metodolgicos-de-la.html#:~:text=Investigaci%C3%B3n%20proyectiva,%E2%80%9D%20\(UpeL%2C%202003\)](http://investigacionholistica.blogspot.com/2008/04/algunos-criterios-metodolgicos-de-la.html#:~:text=Investigaci%C3%B3n%20proyectiva,%E2%80%9D%20(UpeL%2C%202003)).
- Ministerio de Educación. (2017). *Emisión de la Guía de uso educativo de las piscinas en las instituciones educativas*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/04/circular-01-c-piscinas.pdf>
- Palomino, A., González, V., Quiroga, M., & Ortega, F. (2015). Efectos del Entrenamiento de Natación sobre la Asimetría Corporal en Adolescentes. *International Journal of Morphology*, 507-513.
- Posso, R., Barba, L., Rodríguez, Á., Núñez, L., Ávila, C., & Rendón, P. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 1-18.
- Rosales, J. (2012). *PLANIFICACION CATEDRA DE NATACION*. Obtenido de https://www.academia.edu/23517784/UNIVERSIDAD_NACIONAL_DE_TUCUMAN_FACULTAD_DE_EDUACION_FISICA_CATEDRA_DE_NATACION_PLANIFICACION_CATEDRA_DE_NATACION_NATACION_NIVEL_INTRODUCCION_NATACION_NIVEL_PROFUNDIZACION_NATACION_NIVEL_ESPECIALIZACION_ORI
- Rubio, M. (2012). PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DE LA NATACIÓN CON NIÑAS DE LOS TERCEROS DE BASICA DE LA ESCUELA “SOR TERESA VALSÉ”. *Universidad de Cuenca*, 31-40.
- Ruiz, L. (2017). Competencia motriz acuática: Una cuestión de edades. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 16-22.

Terán Díaz, R. J. (2012). Natación no esporte escolar e extracurricular equatoriano: uma proposta de melhoria curricular. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 40-51.

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario para Estudiantes

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE**

**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DEL PRIMER SEMESTRE DE
FORMACION COMPLEMENTARIA**

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada: "**Guía metologica para la enseñanza de la natación de la Universidad Nacional de Chimborazo para los primeros semestres de la Coordinación de Formación Complementaria**". Por lo que solicitamos su participación, desarrollando cada pregunta de manera objetiva y veraz.

La información es de carácter confidencial y reservado; ya que los resultados serán manejados solo para la investigación.

Agradezco anticipadamente su valiosa colaboración

Instrucciones:

- Escoja la opción que usted considere adecuada para responder a cada una de las interrogantes.
- Por favor, no deje ningún ítem sin responder para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados

CUESTIONARIO.

1. ¿Para mi formación profesional es importante aprender y estudiar sobre la disciplina de la natación?

SI

NO

2. ¿Cree que las actividades que se realizan en las clases de natación son poco interesantes?

SI

NO

3. ¿Considera usted que la natación es importante para el desarrollo integral de la persona?

SI

NO

4. ¿Considera usted que practicar natación es saludable?

SI

NO

5. ¿Tiene usted temor a la asignatura de natación?

SI

NO

6. ¿Tiene dificultades para nadar o desenvolverse con facilidad en una piscina u otro ambiente acuático?

SI

NO

7. ¿Tiene dificultades para nadar o desenvolverse con facilidad en una piscina u otro ambiente acuático?

SI

NO

8. ¿Confío en mis habilidades acuáticas cuando ingreso a una piscina u otro ambiente acuático?

SI

NO

9. ¿Prefiero usar flotadores para ingresar a una piscina profunda?

SI

NO

10. ¿Considera que la natación es útil para su vida?

SI

NO

11. ¿Considera que la natación es una asignatura necesaria para su profesión?

SI

NO

12. ¿ Cree usted que la natación ayuda a la coordinación de los miembros superiores (brazos) e inferiores (piernas)?

SI

NO

13. ¿Sabe cuál es la manera correcta de respirar durante la práctica de la natación?

SI

NO

14. ¿Conoce cuáles son los diferentes estilos de la natación?

SI

NO

15. ¿Quisiera llegar a tener un conocimiento mas profundo de la natación?

SI

NO

16. ¿Considera que la natación es motivadora y estimulante para usted?

SI

NO

17. ¿Si tuviera la oportunidad se inscribiría en más cursos de natación?

SI

NO

ANEXO 2

Cuestionario para Docentes

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE**

**CUESTIONARIO PARA DOCENTES DE FORMACION
COMPLEMENTARIA**

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada: "**Guía metologica para la enseñanza de la natación de la Universidad Nacional de Chimborazo para los primeros semestres de la Coordinación de Formación Complementaria**". Por lo que solicitamos su participación, desarrollando cada pregunta de manera objetiva y veraz.

La información es de carácter confidencial y reservado; ya que los resultados serán manejados solo para la investigación.

Agradezco anticipadamente su valiosa colaboración

Instrucciones:

- Escoja la opción que usted considere adecuada para responder a cada una de las interrogantes.
- Por favor, no deje ningún ítem sin responder para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados

CUESTIONARIO.

1. ¿Cree usted que la universidad tiene los recursos necesarios para la cátedra de natación?
SI
NO

2. ¿Cree usted que las instalaciones son las adecuadas para impartir las clases de natación?
SI
NO

3. ¿Cree usted que es importante realizar pruebas diagnósticas a los estudiantes?
SI
NO

4. ¿Realiza usted pruebas diagnósticas?
SI
NO

5. ¿Usted cuando estudio la carrera de educación física dentro de su malla le impartieron la clase de natación?
SI
NO

6. ¿A usted le enseñaron que siempre debería existir una guía metodológica en la cátedra de natación?
SI
NO

7. ¿Cree usted que posee conocimientos básicos sobre la natación?
SI
NO

8. ¿Cree usted que la natación se debería enseñar por niveles de aprendizaje?

SI

NO

9. ¿Cuenta usted con una guía metodológica para impartir clases?

SI

NO

10. ¿Cree usted que la natación ayuda al ámbito educativo?

SI

NO