

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Juegos lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del
ESTILOF CRAWL de la natación.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor.

Salas Marreros Wilber

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Juegos lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del
ESTILOF CRAWL de la natación.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Salas Marreros Wilber. (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Juegos lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ESTILO CRAWL de la natación" optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Selas Márquez Wilber.

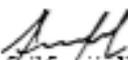
A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Selas Márquez Wilber. Queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las NOVE horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

Dedicado a mi familia y a Dios

INDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II

CONCLUSIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla en el campo de la educación y aborda un tema importante el uso de juegos lúdicos en el aprendizaje de fundamentos técnicos de la natación. Se puede observar que en las instituciones educativas del nivel básico, Si bien la enseñanza y práctica de la natación consta en el currículo de la educación física, sin embargo, por falta de infraestructura y medios económicos se omite su enseñanza, esta enseñanza es palpable en la mayoría de las instituciones. Como se sabe, la natación constituye uno de los deportes más antiguos, completos y sanos, además, no tiene limitaciones, su práctica ayuda a la superación de muchos problemas, eleva el autoestima, puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen, desde este punto de vista existe una carencia de motivación de los estudiantes para el aprendizaje de esta disciplina deportiva

Palabras clave: Educación física, natación, juegos

INTRODUCCION

“En la actualidad el sistema educativo [...], el área de educación física, es considerada como una de las disciplinas fundamental para la educación y formación del ser humano” (Varela, 2014, p. 1).

“A través de la educación física, los estudiantes aprenden, ejecutan nuevas formas de movimientos con la ayuda de diferentes actividades, educativas, recreativas y deportivas, además aprenden a desenvolverse como personas que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social” (Varela, 2014, p. 1).

“Dentro de este contexto, la educación física propicia el desarrollo del deporte en sus múltiples manifestaciones destacándose entre todas ellas la disciplina de la natación como una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del alumno, su práctica debe priorizarse [...] para niños” (Varela, 2014, p. 1).

“Se puede observar que, en la mayoría de las instituciones del nivel básico, si bien la enseñanza y práctica de la natación consta en el currículo de la [educación física], sin embargo, por falta de infraestructura y medios económicos se omite su enseñanza, esta enseñanza es palpable en [la mayoría de las instituciones]” (Varela, 2014, p. 1).

“[...] el área de educación física, es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del [estudiante]” (Varela, 2014, p. 1).

“La educación física propicia el desarrollo del deporte en sus múltiples manifestaciones destacándose entre todas ellas la disciplina de la natación como una

fFuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del [estudiante]” (Varela, 2014, p. 1).

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

I.1. Descripción del problema:

A nivel regional, nacional, internacional y mundial los resultados educativos de la educación física y el deporte en el Perú están cada vez más ajenos de los niveles de alto rendimiento a pesar del hecho que nuestros niños y jóvenes tienen potencialidades.

Uno de los factores más importantes que acoge a esta problemática es la falta de ambientes e infraestructuras adecuadas en la institución educativa. En los países en desarrollo como el nuestro las insuficiencias de dichos elementos no deben ser excusa para no cumplir con las responsabilidades de aplicar los programas para beneficio de las instituciones educativas en general. Los profesionales deben tener propuestas y alternativas para la aplicación de las actividades.

De ahí que, en algunos países desarrollados, como Canadá e incluso Cuba promueven la tendencia de tener una hora por día y que el mínimo requerido para lograr un desarrollo físico es realizar por lo menos 30 veces a la semana como actividad curricular las acciones físicas, para producir beneficios y desarrollar hábitos por las actividades.

Motivos por el cual las ciencias de la cultura física y el deporte en dichos países son

Sumamente desarrollados a diferencia de nuestro país que se ubica entre uno de los países más bajos en las actividades físicas y deportivas, resultados que hoy en día se aprecian en comparación con otros países de Latinoamérica y del mundo (XV) CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FISICA Y EL DEPORTE 1992.

I.2. Formulación del problema

I.2.1. PROBLEMA GENERAL:

¿Cuál es el efecto del programa juegos lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del estilo crawl de la natación

I.3. Objetivos

I.3.1. OBJETIVO GENERAL:

Comprender las implicancias de los Juegos Lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del estilo crawl de la natación

I.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a. Conocer programas de juegos lúdicos el aprendizaje de fundamentos técnicos del estilo crawl de la natación
- b. Conocer el marco conceptual los antecedentes del juego en natación

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Para el presente trabajo de estudio de investigación cuyo título es el Programa de juegos lúdicos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación

Aplicación de los juegos motores como estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y velocidad en los alumnos de educación secundaria de colegio nacional Marcos Duran Martel. hco-2003

Cuyos autores

Álvarez Carrillo Yobani Wilberto Y Otros:

Conclusiones:

“La efectividad de los juegos motores como estrategia metodológica mejora significativamente el desarrollo de cualidades físicas básicas de los alumnos (as) del segundo grado de educación de secundaria del colegio nacional de aplicación” MARCOS DURAND MARTEL.

“Los juegos motores aplicados como estrategia metodológica en el movimiento oportuno y con mucho dinamismo mejorar significativamente en los alumnos del segundo grado de educación de educación secundaria del colegio nacional de aplicación” MARCOS DURAND MARTEL.

“El desarrollo de la fuerza (miembros superiores e inferiores como la velocidad del desplazamiento ha mejorado de manera notable en el grupo

experimental con su aplicación de los juegos motores como estrategia metodológica, mientras que el grupo de control no se observó mejora alguna”.

El tecno por como material didáctico en el aprendizaje de la técnica del nado estilo crawl en los alumnos del 2º grado del nivel secundario en la institución educativa privada “Augusto Cardich “Pillcomarca- Huánuco-2008.

Cuyos autores son: Aíra León, José Antonio y otros

Los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones:

“Se logró confirmar la efectividad del uso del tecno por como material didáctico en el logro del aprendizaje luego de la aplicación del pos test un promedio de 65% de los alumnos del grupo experimental demostrando eficientemente la técnica del nado coordinado a comparación del grupo de control donde se ha logrado alcanzar un nivel de aprendizaje promedio de tan solo un 37% en tal sentido el logro alcanzado desde los resultados del pre test es del 48 % en el grupo experimental y de 17% en el grupo control”.

“Aplicación del blap para el desarrollo de la coordinación óculo manual del 1º año del colegio nacional General Velasco Alvarado Pillo Marca”.

Cuyos Autores Son: Alvares Ortiz, Inocente Y Otros (2004).

Los investigadores llegaron a la conclusión siguiente:

“La aplicación del programa BLAP ha influenciado positivamente en efectos significativo de desarrollo de la coordinación óculo manual en forma directa encontrando al finalizar el tratamiento un 100% de los alumnos experimental lo que contrastaba con los resultados”.

Aplicación del basfet para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación en el estilo crol en los alumnos del 1º año de educación

secundaria del Colegio Nacional de Aplicación Marcos Duran Martel Paucarbamba 2000.

Cuyos Autores Becker Valeriano Y Otros:

Los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones
“Se puede comprobar el desarrollo óptimo de los aprendizajes de los fundamentos técnicos de la natación en el estilo crol en alumnos del 1º año de secundaria en el colegio aplicación Marcos Duran Martel. Comprobándose la hipótesis planteada y validando la aplicación de BASFET concluyeron: que aplicando el BASFET se logró el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación, estilo crawl trabajo que guarda cierta relación con lo nuestro tomando como punto de partida del estilo crawl como propulsión de aplicación para mejorar el aprendizaje de los alumnos”.

2.2. Bases teórica científicas

PROGRAMA DE JUEGOS LÚDICOS

JUEGO: “Al parecer todo juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego. No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular”. (Bonilla, s.f., párr. 2)

LÚDICO: “[...] Palabra que utilizaremos constantemente en este blog y cuya raíz latina es ludus o juego” (Zahe, 2007, párr. 5).

“Las definiciones cotidianas identifican al juego como actividad recreativa o de entretenimiento, sin embargo, estas definiciones no nos permiten estudiar a fondo los fenómenos que se derivan de la actividad lúdica, para esto acudimos a los conceptos más elaborados”. (Zahe, 2007, párr. 6)

“Uno de los intentos más significativos por caracterizar y definir al juego lo encontramos en Johan Huizinga quién se encargó de reflexionar al

respecto en ‘homo ludens’ (hombre que juega), este autor definió al juego con los siguientes rasgos:” (Zahe, 2007, párr. 7).

“JUEGOS LÚDICOS. -El juego lúdico nos conduce a reflexionar en varios escenarios, de acuerdo a los autores que han hecho aportes al concepto, y su influencia y relación en el ser humano” (Juegos lúdicos, 2016, párr. 1).

“CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO LÚDICO. -Se pretende introducir y desarrollar muchos juegos para trabajar y todos lo que se puedan incluir, el juego lleva una serie de características que los hace atractivos, motivantes y participativos además que integra personas y niños/as” (Juegos lúdicos, 2016, párr. 2).

“Cuando practicamos un juego, estamos introduciendo los diferentes elementos que influyen en el desarrollo de un este, como son el objetivo a conseguir. Estos estímulos intervienen directamente, de forma que incidimos en el juego tanto en la tensión emotiva, como en la realización del gesto. De esta forma si trabajamos los diferentes elementos de forma aislada, estamos creando situaciones artificiales que difícilmente se darán durante el desarrollo del juego real”. (Juegos lúdicos, 2016, párr. 3)

JUEGOS ACUÁTICOS EDUCATIVOS

“Recientemente, las aportaciones metodológicas del constructivismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades acuáticas han contribuido al desarrollo del mismo. Desde la perspectiva de la motricidad, **Piaget (1969)** entiende que el origen del conocimiento depende de las interacciones entre el niño y los objetos, y posteriormente las personas, es decir, para conocer será preciso actuar sobre las cosas. La coordinación progresiva de acciones y operaciones que el niño interioriza, junto con la información que le proporciona la experiencia física con los objetos traerá

como resultado la construcción de esquemas o estructuras de conocimiento que tenderán a complicarse y a distinguirse cualitativamente”. (Moreno, s.f., p. 2)

“Estos esquemas se desarrollarán sobre la base de ciertos aspectos funcionales de índole cognitiva: la asimilación y la acomodación. Desde la asimilación se incorporan los datos del entorno que se transformarán de acuerdo a esquemas preexistentes, y desde la acomodación se propone la utilización de esquemas generales a situaciones particulares, esto es, la aplicación de un esquema invariante a diversas situaciones cambiantes”. (Rodrigo 1990). Desde la acomodación el alumno modifica sus esquemas o adquiere otros nuevos que le permitan asimilar adecuadamente realidades nuevas o más complejas, gracias a estas modificaciones el alumno se encuentra ya de nuevo en posición de realizar la asimilación”. (Luque y Palacios, 1995 como se citó en Moreno, s.f., p. 2)

“Los esquemas, la asimilación y la acomodación son los tres conceptos básicos que describen el comportamiento cognitivo que en el transcurso del desarrollo adoptarán diferentes modos de actualización, o lo que es lo mismo, “nivel de desarrollo operatorio” o Estadios (hace referencia a una forma de organización mental, una estructura intelectual, que se traduce en determinadas posibilidades de razonamiento y aprendizaje a partir de la experiencia), que se conformarán del siguiente modo: sensorio motor (0 a 2 años), preoperatorio (2 a 6/7 años), operatorio concreto (7 a 10/ 11 años) y operatorio formal (11 a 14/15 años)”. (Moreno, s. f., p. 2)

“Respetando estas etapas evolutivas y apostando por un aprendizaje **constructivista** en las actividades acuáticas fundamentado en el análisis ecológico o situacional de aprendizaje, en el que existen tres fuentes de control (Ruiz, 1999), por un lado, la ambiental, donde el sujeto se mueve, por otro lado, la relacionada con el propio participante y por otro lado, la tarea propuesta, además del componente cognitivo que interviene, creemos que esta propuesta se convierte en un claro ejemplo de su puesta en práctica,

como ya se hizo en una anterior publicación (Moreno y Gutiérrez, 1998 a). Atendiendo a este planteamiento, la función del educador (técnico acuático) es la de crear un problema ambiental, es decir, el técnico presenta un juego con unas reglas básicas y un objetivo a conseguir y en la consecución del objetivo surgirán problemas motrices a resolver, siendo el niño el que debe buscar la solución a ese problema, aunque el educador le ayude o guíe hacia su búsqueda. Así pues, los pasos básicos de este modo de análisis son”. (Ruiz, 1999 como se citó en Moreno, s.f., p. 2)

- “Establecer los objetivos estructurando el contexto físico y social” (Moreno, s.f., p. 2).
 - “Permitir que el sujeto elija las soluciones a los problemas planteados y aprovechar sus soluciones como medio de desarrollar nuevas tareas y situaciones” (Moreno, s.f., p. 3).
 - “Conocer y manipular las variables relativas al sujeto, medio y tarea” (Moreno, s.f., p. 3).
 - “Ofrecer los apoyos adecuados de instrucción” (Moreno, s.f., p. 3).
- “Dada la importancia que le concedemos a esta visión de enseñanza, en el siguiente artículo, justificamos los cuatro pasos anteriores, para poder llegar a entender el porqué de provocar en las etapas de formación motriz (6-12 años) en el medio acuático un aprendizaje que se fundamente en el juego y en el modelo integrado de enseñanza”. (Moreno, s.f., p. 3)

NATACIÓN COMO EJERCICIO Y ACTIVIDAD LÚDICA

“Los propósitos más comunes de la natación son la recreación, el ejercicio y el entrenamiento atlético y deportivo. La natación recreativa es una buena manera de relajarse, mientras se disfruta de un ejercicio completo” (Hernández, 2012 como se citó en Wikipedia, s.f., párr. 22).

“La natación es una excelente forma de ejercicio. Debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, el agua soporta

el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto. La natación se utiliza con frecuencia como un ejercicio de rehabilitación después de lesiones o para personas con discapacidad”. (Wikipedia, s.f., párr. 23)

“La natación con resistencia es una forma de ejercicio de natación. Se lleva a cabo ya sea con fines de formación, para mantener el nadador estacionario para el análisis de la brazada, o para poder nadar en un espacio cerrado por razones deportivas o terapéuticas. La natación con resistencia se puede hacer frente a una corriente de agua en movimiento en una máquina de natación o manteniendo el nadador estacionario con cintas elásticas”. (Wikipedia, s.f., párr. 24)

“La natación es principalmente un ejercicio aeróbico, debido a las características intrínsecas del ejercicio, lo que requiere un suministro constante de oxígeno a los músculos, a excepción de carreras cortas, donde prima la intensidad y la velocidad, y donde los músculos trabajan anaeróbicamente. Como la mayoría de los ejercicios aeróbicos, la natación reduce los efectos dañinos del estrés, puede mejorar y corregir la postura y desarrollar un físico característico, a menudo llamada ‘silueta de nadador’”. (Wikipedia, s.f., párr. 25)

DEFINICIÓN DEL JUEGO EN LA NATACIÓN DE DIFERENTES AUTORES

De acuerdo al autor: Schiller

“La palabra juego en sí misma tiene diferentes acepciones y es empleada para expresar una amplia diversidad de circunstancias, calificativos e incluso actividades” (Zahe, 2007, párr. 1). “Oficialmente existen diversas construcciones teóricas relativas al juego, ya varios teóricos y disciplinas han intentado definir y caracterizar al juego para poder estudiarlo sistemáticamente, en este sentido podemos encontrar una

amplia gama de conceptos, perspectivas y posturas sobre el concepto de juego y su importancia pero no existe una noción común o aceptada por todos”. (Zahe, 2007, párr. 2)

“Así que definir el juego resulta poco divertido pero he aquí un intento de explicar la actividad lúdica en términos llanos:” (Zahe, 2007, párr. 3). “Acudamos primero a la etimología, la palabra juego se deriva del latín iocus o acción de jugar, diversión, broma. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es “diversión” (Zahe, 2007, párr. 4).

“Aunado al juego y para hacer referencia a todo lo relativo al juego nos auxiliamos con el término lúdico” (Zahe, 2007, párr. 5).

Domínguez La Rosa, PLezeta Aulestia, XY Espeso Gayte, E.Factores a tener en cuenta en la enseñanza de la natación a un niño.

1. “Hay que cuidar en extremo que, desde el primer contacto con el recinto de la piscina, el niño se sienta seguro y protegido. Para ello recomendamos a los padres que antes del inicio del curso vaya con él a la piscina y que le expliquen que va a realizar un curso de natación donde va a jugar con otros niños y va a aprender muchos jugos y cosas muy divertidas. Con este primer contacto buscamos que el niño sepa dónde va a ir y que el primer día haya estado acompañado por sus padres y sienta que el sitio es seguro y familiar para él”. (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 3)
2. “Una vez formados los grupos cada monitor cogerá a su grupo de niños y diciéndoles que somos una pandilla iremos cogidos de la mano recorriendo el recinto, explicándoles donde están las barandillas, las escaleras, la piscina pequeña y los servicios. Les diremos que hoy solo vamos a jugar y que como mucho iremos a lavarnos la carita y las manitas a la piscina pequeña”. (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 4)

3. “Conviene que los niños lleven algún juguete con el que se suelen bañar habitualmente este les servirá como figura de apego y así disminuirá su ansiedad de una manera considerable” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 5).
4. “No debemos obligar al niño a meterse en el agua, dejarle que se siente en el bordillo de la piscina y que mire como lo hacen sus compañeros con el tiempo ellos mismos nos pedirán que los metamos” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 6).
5. “El monitor no debe meterse en el agua (salvo casos excepcionales de mucho miedo) debe permanecer en el bordillo animando a los niños y controlando todo mucho mejor” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 7).
6. “El niño creemos que no debe ir acompañado de sus padres, el objetivo va a ser que el monitor se gane al alumno, dándole confianza y cariño, es decir que se sienta seguro a nuestro lado” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 8)

SITUACIONES JUGADAS MÁS HABITUALES FUERA DEL AGUA

“1- Cada niño coge su tabla y les animamos a hacer un caminito, se colocan en fila van pasando por el mismo. Se pueden hacer multitud de variaciones:” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 10).

- “Pasar solo pisando las tablas.
- Pasar sin pisar las tablas.
- Pasar con un Saltillo al final y caer con pies juntos” (Domínguez, Lezeta y Espeso 2001, párr. 11).

De acuerdo al Autor: Carlos Bolívar Bonilla

¿Qué es entonces lo lúdico o la lúdica?

“La lúdica se asume aquí como una dimensión del desarrollo humano, esto es, como una parte constitutiva del hombre, tan importante como otras Dimensiones históricamente más aceptadas: la cognitiva, la sexual, la comunicativa, etc.” (Bonilla, s.f., párr. 4).

“En tanto que dimensión del desarrollo humano, la lúdica se constituye en un factor decisivo para enriquecer o empobrecer dicho desarrollo, pudiendo afirmarse que a mayores posibilidades de expresión y satisfacción lúdica corresponden mejores posibilidades de salud y bienestar y, por tanto, a ambientes que bloqueen o limiten la expresión lúdica corresponden personas con carencias significativas en el desarrollo humano, tanto, así como si se reprime o bloquea la sexualidad y el conocimiento”. (Bonilla, s.f., párr. 5)

“Sin embargo, afirmar que la lúdica es una dimensión humana, no es más que una definición genérica, será necesario caracterizarla aún más para efectos de su comprensión” (Bonilla, s.f., párr. 6).

“La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, gritar, llorar, gozar) emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento” (Bonilla, s.f., párr. 7).

“Si se acepta esta definición se comprenderá que la lúdica posee una ilimitada cantidad de formas, medios o satisfactores, de los cuales el juego es tan solo uno de ellos” (Bonilla, s.f., párr. 8).

“Puede asegurarse, con base en lo expuesto, que la lúdica se expresa en actividades tan diferentes como el baile, el paseo, la observación de un partido de fútbol, el jumping (saltar al vacío desde un puente, atado a una cuerda elástica) o leer poesía” (Bonilla, s.f., párr. 9).

“Lo que hay de común en este abanico es la búsqueda de emoción placentera, la vivencia de tensiones excitantes que pudieran clasificarse como de bajo (escuchar música) medio (paseo) y alto impacto (jumping)” (Bonilla, s.f., párr. 10).

“Estas actividades difieren de las comúnmente aceptadas como juegos, evidenciando el carácter genérico de la lúdica y la inconveniencia de reducirla a una forma particular de expresión. De la misma manera como la dimensión cognitiva del hombre no se agota con el estudio matemático o con la memoria, ni la sexualidad se reduce a genitalidad, la lúdica no es solo juego”. (Bonilla, s.f., párr. 11)

Finalidad De Juegos Lúdicos:

“Completar el proceso formativo educativo de los niños y las niñas a través de un entorno deportivo adecuado” (Atsotegi, s.f., p. 9).

- ❖ “Procurar a cada escolar la formación deportiva que necesita según sus intereses y capacidades” (Atsotegi, s.f., p. 9).
- ❖ “Formar futuras personas practicantes y espectadores del deporte en sus diferentes tipos de actividades educativos” (Atsotegi, s.f., p. 9).
- ❖ “Fomentar el conocimiento de un amplio aspecto de modalidades” (Atsotegi, s.f., p. 9).
- ❖ “Reforzar la generación del hábito deportivo educando en modos de vida saludable” (Atsotegi, s.f., p. 9).

Hacia una lógica interna de lo lúdico y laboral

“Pese a que ya se ha intentado diferenciar lo lúdico de lo laboral, conviene ahora caracterizar con mayor detalle cada una de estas actividades,

especialmente en la perspectiva de los educadores que pretenden incorporar la lúdica al contexto escolar” (Bonilla, s.f., párr. 34).

“¿Cuáles pueden ser los rasgos distintivos de cada una de estas dimensiones de la existencia humana? cómo se generan y desarrollan?” (Bonilla, s.f., párr 35).

Voluntad y fin de lo lúdico

“Lo lúdico es voluntario y autotélico. La experiencia lúdica requiere del deseo espontáneo y la decisión propia. La necesidad o la motivación primaria está dentro del sujeto y el fin mismo no es otro que el de vivir la emoción placentera, la diversión o entretención agradable. Por esto resulta contradictorio hablar de programas lúdicos obligatorios, en las instituciones educativas”. (Bonilla, s.f., párr. 36)

“Lo laboral es un deber, algo que debe realizarse para obtener un beneficio palpable representado en dinero o en bienes materiales. El fin de lo laboral es producir para intercambiar, en independencia de la voluntad caprichosa del individuo” (Bonilla, s.f., párr. 37).

“Hay aquí una finalidad material que no coincide con la finalidad espiritual que proporciona la lúdica”(Bonilla, s.f., párr. 38).

“Francisco Cajiao se refiere así al asunto:” (Bonilla, s.f., párr. 56).

“No hay espacio ni tiempo. La escuela está hecha para educar, para aprender a leer y escribir, para aprender a convivir apaciblemente y esto no da lugar a la expresión delirante de una infancia de movilidad perpetua, de carreras desbocadas, de ansias de grito y fuerza. Para pulir las mentes y adecuarlas a las exigencias del pensamiento se requiere controlar la motricidad desbordada del juego y de la risa”. (Bonilla, s.f., párr. 57)

LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS

“Según Moreno y Gutiérrez (1998) en el ámbito educativo encontramos los Programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario/adulto. En cada uno de ellos se persigue un objetivo educativo, aunque muchos de los programas que se encuentran aplicados a estas edades pueden incluirse en otros ámbitos. Por ejemplo, los programas para Educación Primaria pueden tener un objetivo educativo, utilitario, competitivo o terapéutico”. (Moreno, s.f., p. 3)

“Las actividades acuáticas desarrolladas en este ámbito son aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo, aunque toda programación convenientemente planificada y desarrollada tiene su componente educativo y, en consecuencia, un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano. Una programación que tiene como objetivo educar y formar apunta la intención de abarcar al individuo como un todo indisoluble, como un ser multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar (Moreno y Gutiérrez, 1998). Las principales características de un planteamiento educativo son las siguientes:”. (Moreno, s.f., p. 3)

- “Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento (incluido el competitivo).
- Incide en la formación integral del alumno, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajo planteado a medio y largo plazo.
- Agrupación de los alumnos por edades homogéneas”. (Moreno, s.f., p. 3)

“Se entiende, de esta manera, que un planteamiento educativo tiene que pretender ordenar los aprendizajes de hechos, conceptos, actitudes, valores

y Normas, para conseguir el máximo desarrollo de las capacidades cognoscitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción y actuación social, los contenidos (hábitos higiénicos, habilidades motoras, determinadas conceptualizaciones, etc.), los procedimientos (las situaciones 4 didácticas creadas, la pedagogía empleada) y los objetivos (los resultados finales que se pretenden)". (Moreno, s.f., p. 3-4)

“Es necesario establecer un correcto orden de los contenidos de los programas respetando el proceso de maduración y desarrollo de los destinatarios del programa, adaptándonos a las individualidades. Un planteamiento de este tipo requiere una perspectiva multidisciplinar: padres, escuela y técnicos acuáticos”. (Moreno, s.f., p. 4)

“A lo largo del desarrollo de la motricidad acuática es preciso tener en cuenta el desarrollo de toda una serie de factores de naturaleza cualitativa que aporten una gran riqueza de movimiento y que supongan una plataforma de acción firme para el desarrollo en etapas posteriores” (Moreno, s.f. p. 4).

“Desde el punto de vista de las características del desarrollo biológico, motor, cognitivo y socio-afectivo, destacamos la necesidad de abordar un trabajo de conocimiento del propio cuerpo, de afirmación y desarrollo de la lateralidad, de equilibración, así como de la percepción espacio-temporal, percepción del ritmo, percepción olfativa, gustativa, auditiva y táctil. Junto a esta serie de elementos, el desarrollo de los patrones y habilidades motrices, dará lugar a que podamos encontrar a seres capaces de realizar coordinaciones corporales globales y/o segmentarias”. (Moreno, s.f. p. 4)

“Esta clasificación de las diferentes estructuras de formación, que queda recogida en la figura 1, parte de los reflejos, es decir, de los movimientos involuntarios (reflejo natatorio, palpebral, etc.) para ir evolucionando a

través del desarrollo y la experiencia en movimientos voluntarios. A la vez, el ser humano, en contacto con el medio, utiliza sus estructuras perceptivas para comenzar a desenvolverse en el mismo a través del espacio y el tiempo, creándose un esquema de su cuerpo. A la par, entran en juego los patrones y habilidades motrices, que van adquiriendo un carácter específico derivando en lo que se denomina equilibraciones, desplazamientos, giros y manipulaciones”. (Moreno, 2000a como se citó en Moreno, s.f., p. 4)

“Como se puede observar, existe una evolución globalizada de lo que denominamos estructuras perceptivas, patrones y habilidades motrices. Su correcto desarrollo deriva en lo que conocemos como coordinación. Con esto, el sujeto se encontraría en una estupenda situación para, a través de la combinación de varias habilidades motrices, llegar al dominio del medio acuático, es decir, el desarrollo de las habilidades deportivas acuáticas”. (Moreno, s.f., p. 4)

NATACIÓN: “La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún Instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales son el baño, refrescarse para combatir el calor, buceo, submarina, salvamento, actividad lúdica, ejercicio y deporte”. (Judoka, 2012, párr. 1)

ESTILOS DE LA NATACIÓN:

“Hay cinco estilos reconocidos que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son: crawl (también llamado estilo libre porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, que es el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry

Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en los 50 como estilo independiente y brazada de costado, que fue el estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva”. (Monografías, s.f., párr.. 5)

“En la actualidad, existen cuatro estilos reconocidos, cuya técnica se ha ido perfeccionando desde la aparición de la natación moderna, a principios del siglo XIX son los siguientes” (Relaciones TN, s.f., párr. 1).

CRAWL: “En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua” (Espinoza, 2014, p. 1).

PECHO: “En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo”. (Espinoza, 2014, p. 2)

ESPALDA: “Este estilo es esencialmente crawl, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante”. (Espinoza, 2014, p. 2)

MARIPOSA: “En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada

de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos”.
(Espinoza, 2014, p. 2)

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ESTILO CROL

1.-POSICIÓN DEL CUERPO.

“El cuerpo debe mantenerse en la superficie del agua, ayudado por la patada. Básicamente el estilo de libre (Crawl) debe de ser nadado sobre los costados, pasando muy poco tiempo plano en el agua. Lo ideal sería que se girara igual hacia cada lado” (FINA como se citó en LLumiquinga, 2013, p. 18).

“La alineación horizontal del cuerpo consiste en una posición lo suficientemente horizontal o plana como para que nos permita mover los pies de forma efectiva a una cierta profundidad en el agua y la resistencia que ofrece nuestro cuerpo al agua sea lo más pequeña posible, Por el contrario, si dejamos que nuestros pies y piernas se hundan demasiado, aumentará la resistencia al avance. Igualmente ocurrirá si levantamos demasiado la cabeza y los hombros. Observa cómo actúa la resistencia cuando nuestra posición es menos horizontal”. (Hernández, 2006, p. 1)

“La alineación lateral del cuerpo son las fluctuaciones que hace nuestro cuerpo como consecuencia del movimiento alternativo de nuestros brazos. Cuando el nadador da una brazada con el brazo derecho su cuerpo tiende a irse hacia la izquierda y cuando lo hace con el izquierdo su cuerpo se va hacia la derecha. Si tenemos en cuenta que primero es el brazo derecho e inmediatamente después el izquierdo el efecto que se produce será un continuo zigzag lateral del cuerpo. Estas oscilaciones laterales se hacen más evidentes si observamos al nadador desde cierta altura. Pues bien, este "culebrear" hace que la resistencia al agua aumente de forma considerable y por lo tanto se pretende que la alineación lateral sea lo más recta posible.

Uno de los factores que puede corregir la alineación lateral del cuerpo es el giro del cuerpo y el movimiento de brazos, especialmente en la fase de recobro o recuperación”. (Hernández, 2006, p. 1-2)

“Rotación del cuerpo: Es el giro que se produce a través del eje longitudinal en los estilos de crol y espalda. Este movimiento facilita tanto la tracción como la recuperación de los brazos; por lo tanto, es, o debería ser, una constante en el movimiento de los nadadores del crol” (Hernández, 2006, p. 2).

“Según E. W. Maglisco, algunos nadadores practican un giro insuficiente y considera que la rotación debe ser de, al menos, 45 grados sobre cada lado (a izquierda y derecha) a partir de la posición prono (imagen 2, figura a). Generalmente los nadadores giran más hacia el lado que respiran. Las consecuencias de no realizar un correcto giro del cuerpo son varias:” (Hernández, 2006, p. 2).

“Una mala alineación lateral con la consiguiente pérdida de velocidad ya explicada. Una inadecuada recuperación de los brazos, ya que los brazos deben girar lo suficiente para que los hombros sobresalgan del agua, hasta que la mano haya entrado en el agua. Una ineficaz respiración ya que no se tomaría de forma adecuada el aire. Una tracción también insuficiente ya que ésta debe ser profunda. Una mayor resistencia al avance al ser mayor la superficie en contacto con el agua”. (Hernández, 2006, p. 2)

2.-LA PATADA ONDULANTE.

“La acción propulsiva más importante en el estilo de crol es la que desarrollan los brazos, sin embargo, el consumo de energía del batido de piernas es mayor que el de los movimientos de brazos y que el del total de los movimientos, por ello debemos prepararlas y entrenarlas para que realicen correctamente su papel estabilizador y neutralizador. La acción de las piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su

trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo Este movimiento está provocado por la acción de la rotación longitudinal de las caderas, es decir, las piernas realizan el movimiento ascendente y descendente mezclado con un movimiento adentro y afuera”. (Hernández, J, 2006, p. 46-7).

“La patada se genera con los músculos grandes de los glúteos y los muslos, los pies hacen puntas, pero de una manera relajada. Los tobillos están sueltos y relajados. La patada es rítmica y continua” (Castillo, 2015).

3.-LA BRAZADA.

“La mano se desliza dentro del agua en una línea recta por enfrente del hombro, con la mano ligeramente girada hacia afuera, el dedo índice entra primero mientras que el codo permanecerá alto y la muñeca recta. la mano se desplaza profundamente y hacia afuera por enfrente de la cara. El codo se flexiona apuntando hacia la pared lateral de la alberca y la mano se desplaza acelerando hacia el centro a la altura de la parte alta del pecho con el dedo pulgar por delante. a continuación, la mano empuja el agua hacia atrás mientras que el cuerpo gira hacia un costado. El jalón termina hasta que el dedo pulgar llega al muslo. la mano va progresivamente acelerando a lo largo del jalón. A continuación, la mano rompe con el dedo meñique por delante. La recuperación del brazo fuera del agua es con el codo muy alto y la mano cerca del agua. La mano se desplaza hacia delante nuevamente hasta el punto de entrada. Para una mejor comprensión del estudio del movimiento, tanto de pies como de brazos, se dividen en diferentes fases. La brazada de crol consta de dos fases principales, la **tracción** y el **recobro**. Convencionalmente la tracción se a subdividido en cuatro sub fases: La **entrada**, el **agarra**, el **tirón** y el **empuje**. Otros autores usan otra terminología algo más técnica para subdividir la fase de tracción: Entrada y extensión, barrido descendente y agarre, barrido hacia dentro y barrido ascendente”. (Castillo, 2015)

“Si observamos la *imagen 1* veremos que la mano que fracciona dibuja una "S", que puede ser más o menos perfecta según el nadador que observemos, (en el dibujo vemos las trayectorias de dos nadadores diferentes, una roja y otra verde). Inmediatamente después de introducir la mano en el agua el brazo se extiende hacia adelante (**entrada y extensión**), el movimiento sigue una trayectoria hacia afuera y hacia abajo (**fase descendente y agarre**), y según se mueve hacia la pierna, cambia hacia adentro (**barrido hacia adentro**), terminando el brazo hacia afuera, arriba y atrás (**fase ascendente**), tras esto el brazo sale fuera del agua para realizar el recobro”. (Hernández, 2006 p. 2)

“En el punto siguiente describiremos con detalle todos estos movimientos, pero antes observa la animación desde dos perspectivas distintas” (Hernández, 2006, párr. 2).

4.-LA POSICIÓN DE LA CABEZA.

“La cabeza debe de ir relativamente alta, rompiendo el agua prácticamente al nivel donde nace el cabello. La cabeza debe de ir muy quieta excepto al momento de respirar” (Orozco, s.f.).

5.-MECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN.

“Ésta se efectúa al término del jalón de la brazada. La cabeza regresa a su posición estática antes de que la mano haya realizado la mitad de la recuperación de la brazada. El aire es desalojado de los pulmones, ya sea de una manera continua o explosiva. La inhalación es lograda durante la rotación de la cabeza y del cuerpo hacia un costado mientras el brazo termina el jalón bajo el agua. El esfuerzo para respirar debe de ser mínimo, ya que la boca se aloja por dentro de la estela producida por la cabeza. Por lo tanto, no es necesario levantar la cabeza para respirar”. (Orozco, s.f.)

6.-LA COORDINACIÓN:

“Cuando hablamos de coordinación de un estilo natatorio nos estamos refiriendo a la forma de coordinar los movimientos del cuerpo para que, además de alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia, la fatiga aparezca lo más tarde posible, es decir, coordinar el movimiento de ambos brazos, coordinar el movimiento de los brazos con la respiración y coordinar el movimiento de brazos y pies”. (Hernández, 2006, p. 2)

2.3. Definición conceptual de términos básicos:

NATACIÓN: “La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún Instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales son el baño, refrescarse para combatir el calor, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte”. (Judoka, 2012, párr. 1)

PROGRAMA: “El concepto de **programa** (término derivado del latín programa que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos”. (Ecured, s.f. párr. 1)

JUEGOS: “El juego es una actividad inherente al ser humano. [...] Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocu y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se

suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica”. (Gallardo y Fernández, 2010, p. 15)

LÚDICOS: “La actividad lúdica es atractiva y motivadora, capta la atención de nuestros alumnos hacia la materia, bien sea esta de lengua para fines profesionales, lengua extranjera o cualquier otra. [...] En un enfoque comunicativo entendemos por juegos didácticos o lúdico-educativos aquellas actividades incluidas en el programa de nuestra asignatura en las que se presenta un contexto real y una necesidad de utilizar el idioma y vocabulario específico con una finalidad lúdico-educativa. Podemos simular en el aula o en una pantalla de ordenador una situación real que precise de los conocimientos lingüísticos de los alumnos para llevarla a cabo”. (Andreu y García, s.f., p. 122)

“JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ. Estos juegos se fundamentan en que los niños a los 3 años pueden moverse en el agua con ayuda, hacia los 4-5 años controlan mejor la iniciación de un movimiento, las paradas y los cambios de dirección; a los 5-6 años dominan el equilibrio estático e involucran el desplazamiento en el juego, siendo al final de esta etapa, aproximadamente a los 9 años, cuando pueden relajar voluntariamente un grupo muscular, consiguiendo realizar movimientos coordinados. Los juegos acuáticos que proponemos son los siguientes:”. (Moreno y Gutiérrez, 1998, p. 122)

“JUEGOS DE ESTRUCTURACIÓN PERCEPTIVA: Juegos que potencien el esquema corporal: conocimiento de las partes del cuerpo. Pasando del nivel del cuerpo vivenciado (hasta los 3 años), al nivel de la discriminación perceptiva (de los 3 a 7 años) y al nivel de la representación mental y de conocimiento del propio cuerpo (de 7 a 12 años)”. (Moreno y Gutiérrez, 1998, p. 122)

MODELO INTEGRADO DE ENSEÑANZA EN EL MEDIO ACUÁTICO

“Apostamos por el modelo integrado de enseñanza en el medio acuático a través de la utilización del juego” (Moreno, s.f., p. 7).

“Como se señalaba en un anterior trabajo (López y Moreno, 2000), el juego en sí, supone un recurso metodológico natural que aporta motivación y eficacia a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Pero hay una orientación metodológica que el currículum español realiza como especial, y es que los alumnos asuman ese nuevo papel de ser protagonistas de sus propios aprendizajes. Esto supone, de manera simultánea, una acción mediadora por parte del educador, consistente en una adecuación de los procesos de enseñanza a los procesos de aprendizaje de los alumnos y que se materializaría a través de propuestas que favorezcan una práctica vivenciada y con diferentes niveles de ejecución y de solución motriz”. (Moreno, s.f., p. 7)

METODOLOGÍA DEL TRABAJO POR SUBFASES: La nueva propuesta enmarcada sobre la base del trabajo por sub fases en las técnicas Libre, Espalda, Braza y Mariposa corre por el tipo de enseñanza acuática teniendo la misma cuatro momentos fundamentales como son, Fuera del agua, Dentro del agua con apoyo fijo, Dentro del agua con apoyo móvil y Movimiento completo, lo cual como orden metodológico no lo obvia esta propuesta. También dividen la técnica patrón en diferentes fases como son:”. (Ortega y Cruz, 2007, párr. 4)

- “Posición del cuerpo
- Movimiento de piernas
- Movimiento de brazos
- Respiración
- Coordinación de brazo y pierna
- Arrancada
- Viraje
- Llegada” (Ortega y Cruz, 2007, párr. 5).

APRENDIZAJE.

“Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales”. (Wikipedia, s. f., párr. 1)

“Es un instrumento potencialmente útil y valioso para el análisis y la reflexión psicopedagógica. Sin embargo, para que pueda desempeñar adecuadamente este papel, es necesario despojar de muchas de las connotaciones que ha ido acumulando de forma subrepticia y, al mismo tiempo, desarrollar otras que hasta el momento han sido escasamente tomadas en consideración”. (Doll, 1988, p. 131)

“En concreto, se sugiere atender tanto al sentido como al significado del aprendizaje escolar; renunciar a las connotaciones más individualistas del proceso de construcción de significado y sentidos; y, por último, resituar este proceso de construcción en el contexto de relación y comunicación interpersonal que es intrínseco al acto de enseñanza”. (Doll, 1988, p. 131)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: “El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de

enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate”. (Monografías, s.f., párr. 4)

EFICACIA. “Es la capacidad de alcanzar el efecto que espera o se desea tras la realización de una acción. No debe confundirse este concepto con el de eficiencia (del latín *eficiencia*), que se refiere al uso racional de los medios para alcanzar un objetivo predeterminado (es decir, cumplir un objetivo con el mínimo de recursos disponible y de tiempo.)”. (Wikipedia, s.f., párr. 1)

ABDUCCIÓN: “Movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo. Ej. En posición de pie, mover un brazo o una pierna hacia arriba y lateralmente”. (cpc.ed.fisica, 2010)

ACTITUD: “Disposición de ánimo manifestada exteriormente por palabras o hechos. Disposición mental que ejerce una influencia determinante en las reacciones del individuo ante todos los objetos y situaciones con que se haya relacionado. Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos corporales que expresan ánimo, alegría, dolor triste o expresa algo con eficacia”. (cpc.ed.fisica, 2010)

AGILIDAD: “Es la capacidad para responder a una nueva situación, con movimientos rápidos y cambiar con rapidez, de un movimiento que requiere una coordinación precisa, a otro. Esta cualidad se caracteriza por una **aptitud: Capacidad** natural para el desempeño de cualquier actividad. Potencialidad Biológica en atención básica a la organización genética del individuo coordinación rápida de los movimientos”. (cpc.ed.fisica, 2010)

APTITUD FÍSICA: “Es la condición natural o innata que tiene un individuo para realizar actividades físicas en forma eficiente. Depende fundamentalmente de una organización genética, de una gran capacidad de trabajo físico, de un

excelente estado de salud y de una buena actitud psicológica. La aptitud física es el resultado del óptimo funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, lo cual le permite al individuo la realización eficiente de diversas actividades físicas, retardándose además la aparición de la fatiga general o local”. (cpc.ed.fisica, 2010)

ARTICULACIÓN: “Conjunto de partes blandas y duras que constituyen la unión entre dos o más huesos próximos. Según su movilidad se clasifican en: móviles, semi-móviles e inmóviles, llamadas también diartrosis, anfiartrosis y sinartrosis, respectivamente” (cpc.ed.fisica, 2010).

HABILIDAD: “Capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas Acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones” (cpc.ed.fisica, 2010).

HABILIDADES COORDINATIVAS: “Son aquellas que permiten al sujeto realizar actividades que impliquen dos o más habilidades perceptuales y conductas motrices. La coordinación ojo-mano (óculo-manual) y ojo-pie (óculo-podal) se refiere a la habilidad para diferenciar un objeto del medio que lo rodea coordinando lo percibido visualmente con un movimiento de las extremidades superiores o inferiores”. (cpc.ed.fisica, 2010)

PSICOMOTRICIDAD: “Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea” (cpc.ed.fisica, 2010).

EJERCICIOS TÉCNICOS: Son aquellos donde se aplicó la habilidad natatoria al ejecutar los ejercicios.

EJERCICIOS TÁCTICOS: Son aquellos donde se aplica un sistema o método determinado con alguna exigencia.

TRABAJO INDIVIDUAL: Trabajos realizados por cada alumno con ayuda de medios auxiliares o sin ayuda.

TRABAJO EN PAREJAS: Con formaciones donde se apoya dos alumnos entre si Ejemplo de ejercicios realizados: flotación ventral con ayuda.

TRABAJO GRUPAL: Se utilizó para realizar ejercicios, con participaron de más de 4 alumnos ejemplo de ellos: Estrella ventral (flotación ventral alumnos agarrados de las manos formando un círculo).

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS: Aquellos que se realizan fuera del agua, ejemplo de ello las explicaciones de patada de pecho en la orilla de la piscina. Calentamiento fuera de la piscina.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La natación es una disciplina deportiva completa que implica el uso de todo el cuerpo y la mente, es por esta razón que es muy recomendada.

SEGUNDA: Las actividades lúdicas suelen disponer mejor los aprendizajes y el desarrollo de competencias en distintos ámbitos, especialmente en el campo educativo.

TERCERA: En el caso de los deportes o la educación física, los juegos suelen generar más motivación para el logro de los aprendizajes y los objetivos educativos

REFERENCIAS CITADAS

HERNANDEZ SAMPIERI Y OTROS, Metodología de la Investigación 5ta edición, Editorial Mexicana, Rey. Núm.736 México, 2000.

CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA, "Hacia el desarrollo Integral Equilibrado del Hombre" Lima- Perú, 1995.

ALVARES CARRILLO, Yovani (2003) "Aplicación de los juegos motores como estrategia metodológica para el desarrollo de las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad) en los alumnos del 2º grado de educación secundaria del Colegio Nacional "Marcos Duran Martel" de Huánuco -2003."

ALVARES ORTIZ, Inocente y otros (2004) "Aplicación del BLAP para el desarrollo de la coordinación óculo

Manual del 1º año del Colegio Nacional General Velasco Alvarado Pillco
Marca.

Bonilla, B, (s.f) APROXIMACION A LOS CONCEPTOS DE LUDICA Y LUDOPATIA, Galeon, recuperado de: <http://www.galeon.com/rossyperezludica/aproludica.pdf>

cpc.ed.fisica, (2010) Glosario, CPC Educación Física, recuperado de: <https://edfisicacpc.blogspot.com/2010/11/>

Espinoza, F, (2014) introduccion a la natacion, Slideshare, recuperado de: <https://es.slideshare.net/franciskespinozasaltos3/materia-natacin>

Hernández, J, (2006) POSICIÓN, COORDINACIÓN Y RESPIRACIÓN DE CROL, Peter pana hoy, recuperado de:<https://peterpanahoy.wordpress.com/>

Instituto Pedagógico Superior “Marcos Duran Martel”

Moreno, J, (s.f) JUEGOS ACUÁTICOS EDUCATIVOS, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/145371-Juegos-acuaticos-educativos.html>

ZAHE, (2007)Hacia una definición del juego [Entrada de Blog], Escenario lúdico, recuperado de:<https://escenario-ludico.blogspot.com/2007/03/hacia-una-definicion-del-juego.html>

- www.latindex.org.pe
- [http:// dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=22375](http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=22375)
- [es.wikipedia.org/wiki/Estilo libre](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_libre)
- [es.wikipedia.org/wiki/Estilo libre](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_libre)
- sports.specialolympics.org
- deporte.uncomo.com
- www.malagaentrena.com/estilo-crol.html
- www.urundayuniversitario.com/1.5/index.php/natacion/100-estilo-crol
- www.youtube.com/watch?v=hERlbYNonkQ

JUEGOS LÚDICOS EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ESTILO CRAWL DE LA NATACIÓN

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	11 %	0 %	8 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	2 %
2	www.scribd.com Fuente de Internet	2 %
3	www.um.es Fuente de Internet	2 %
4	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	1 %
5	nadocroltecnica.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
6	definicionjuegos.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
7	es.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
8	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %

9 Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru <1%
Trabajo del estudiante

10 docplayer.es <1%
Fuente de Internet

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo