

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación
primaria**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor.

Annyel Roel Cabrera Avalo

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Annyel Roel Cabrera Avalo. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura a los veintiséis días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Pontificio, 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*La natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **CABRERA AVALO, ANNYEL ROEL**.

A las quince horas con veinte, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **CABRERA AVALO, ANNYEL ROEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las quince horas con cincuenta el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.ulead.edu.ec Fuente de Internet	2%
3	docplayer.es Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	2%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	saposyprincesas.elmundo.es Fuente de Internet	1%
8	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1%
9	sibi.upn.mx Fuente de Internet	

<1 %

10 Submitted to Universidad Tecnologica de Honduras

Trabajo del estudiante

<1 %

11 repositorio.tec.mx

Fuente de Internet

<1 %

12 repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto la Rosa Feijoo.

DNI N° 00230120

Asesor

DEDICATORIA

A mí amada esposa, a mi querida hija con quienes comparto mis experiencias, mis días de alegría y también de frustraciones. A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr lo que tanto he anhelado como profesionales.

INDICE

DEDICATORIA	vii
INDICE	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCION	11
Objetivo General:	11
Objetivos Específicos:	11
• Determinar las actividades acuáticas diarias que realizan los estudiantes de 06 a 08 años.	11
• Determinar los estilos de enseñanza de fundamentos técnicos que desarrollan los estudiantes de 6 a 08 años.	12
CAPITULO I	13
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.	13
1.2. Reseña Histórica de la Natación	14
2.1. La natación	18
2.2. Profesor o entrenador de natación	19
2.3. Iniciación deportiva de la natación en niños	20
2.4. Detección y selección de talentos en niños y jóvenes	22
2.5. Habilidades Motrices Acuáticas	24
2.6. Fundamentos básicos de la natación	30
Desplazamientos.....	30
Respiración.....	30
Inmersión-emersión.....	31
Flotación y equilibrio	32
Propulsión	33
Los estilos de nado	33
Estilo crol:	34
Estilo espalda:	34
Estilo braza o de pecho:.....	34
Estilo mariposa:.....	35
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS CITADAS.....	37

RESUMEN

Este trabajo de investigación titulado “la natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria”, no pretendiendo enseñar a nadar, por el contrario, tener una base fundamental para los profesores y profesoras de Educación física y entrenadores de natación que trabajan con niños y que deben seguir una metodología adecuada. Debiendo partir de la motricidad como base principal para que el desarrollo de la natación sea mucho más planificado desde la perspectiva del movimiento y de la corporeidad del ser humano, lo cual lo ayuda a humanizarse. Además, se dan a conocer los beneficios y los fundamentos técnicos, terminando por señalar los estilos más importantes de la Natación Es todo lo que se aborda en este trabajo de investigación.

Palabras Claves: natación, aprendizaje, enseñar, metodología.

ABSTRACT

This research work entitled "swimming and its learning in children from 6 to 8 years of primary education", not pretending to teach swimming, on the contrary, to have a fundamental basis for physical education teachers and swimming coaches who they work with children and that they must follow an appropriate methodology. Having to start from motor skills as the main basis for the development of swimming to be much more planned from the perspective of movement and the physicality of the human being, which helps to humanize it. In addition, the benefits and technical fundamentals are disclosed, ending by pointing out the most important styles of Swimming. It is all that is addressed in this research work.

Key Words: swimming, learning, teaching, methodology.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo describir bibliográficamente la “la natación y su aprendizaje en niños de 6 a 8 años de educación primaria”, desde las etapas involucradas para que el estudiante pueda adaptarse en este deporte que es el más completo del mundo y cada uno de los aspectos técnicos que relacionan un trabajo muy disciplinado en el deporte, pero muy didáctico a nivel de la Educación Física, centrándonos ya en el nivel Primario.

Debe comprenderse que el deporte de la natación, es un deporte que otros denominan disciplina deportiva con niveles muy bajos a nivel de práctica, comparando con otros deportes, lo cual genera desventajas en su práctica, especialmente en la Educación Básica Regular, ya que además en nuestro país no contamos con las piscinas suficientes para que los niños puedan practicar y en las Escuelas el problema se acrecienta, ya que de 100 instituciones Educativas solo 3 tienen una piscina. A diferencia de las Instituciones Educativas particulares que de 10 de ellas, 2 tienen una piscina, lo cual pone en desventaja a cualquier niño de una escuela pública frente a una particular, observándose esta problemática en la realización de los juegos Deportivos Escolares Nacionales.

Objetivo General:

Conocer el nivel de la práctica y aprendizaje de la natación en los estudiantes de 06 a 08 años de la educación básica regular.

Objetivos Específicos:

- Determinar las actividades acuáticas diarias que realizan los estudiantes de 06 a 08 años.

- Determinar los estilos de enseñanza de fundamentos técnicos que desarrollan los estudiantes de 6 a 08 años.

Este análisis de carácter teórico es el que estableceremos en esta investigación, quedando dividido en dos capítulos nuestra investigación monográfica, los cuales están planteados de la siguiente manera:

En el CAPÍTULO I, los antecedentes de estudios con trabajos relacionados al tema planteado..

En el CAPITULO II, encontraremos todo el marco teórico, que involucra ordenadamente el trabajo desarrollado sobre la natación, y finalmente tenemos las conclusiones y recomendaciones que enmarcan la respuesta a los objetivos planteados y lo que se puede trabajar en adelante fruto de este análisis. Sin dejar de mencionar la bibliografía que son los textos de consulta que se han tomado en cuenta para lograr establecer un trabajo consistente referente a la natación en niños de 6 a 8 años.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes de estudios.

Ordoñez, et. Alt.(2015)En la Universidad de Cuenca, Ecuador, investigó sobre; “Estudio de los beneficios de la natación en el desarrollo psicomotor en niños de entre 7-11 años de la unidad educativa Víctor Gerardo Aguilar, en el año 2014” teniendo como objetivo general implementar un programa de actividad Física, a través de la utilización de la natación, como medio para el desarrollo y mejoramiento de la motricidad en los niños, entre siete a once años, de 3°, 4°, 5° y 6° años.

Utilizando diversos materiales como cronómetros, silbatos, flotadores y cintas. Llegando a la conclusión principal de que *“Los resultados obtenidos en la aplicación de los tests: Litwin y Fernández, Evaluación Motora, Evaluación del Nivel Socio-afectivo e Intelectual, respectivamente, nos permite considerar un mejoramiento general en el desarrollo de habilidades y capacidades consideradas en el proyecto”* finalmente se detalla que se pudo establecer un elevado mejoramiento en el desarrollo en los niños y niñas de siete a once años, en la mayor parte de sus habilidades y capacidades, donde los niños de la investigación demostraron un mayor desenvolvimiento y amplio progreso físico y motor, excepto la capacidad cognitiva, en la cual las niñas presentabas niveles significativos. Siendo esta investigación muy relacionada con la que se presenta, debido al desarrollo de las técnicas y aspectos relacionados con la natación.

Martinez, (2019) de la universidad Faustino Sánchez Carrión de Huacho-Perú, en su trabajo denominado “La natación y su relación con el desarrollo motor de los niños de 5 años de la IEP Parroquial San José-Huaura”, teniendo como objetivo principal” Determinar la relación que existe entre la natación y el desarrollo motor

de los niños de 05 años de la IE parroquial San José –Huaura. Teniendo una población de 120 niños, distribuidos por edades, siendo su muestra de 40 niños de 05 años, siendo su método empleado deductivo-descriptivo-correlacional. Siendo su conclusión “*Existe una relación entre natación y el desarrollo motor de los niños de 5 años de la IE Parroquial San José- Huaura, debido a la correlación se Speramann que devuelve un valor de 0.857, representando una muy buena asociación*”. Siendo un trabajo muy estricto el realizado y que se relaciona con esta investigación monográfica que nos lleva a mejorar el trabajo documentario sobre la natación y las diversas investigaciones que se pueden presentar.

1.2. Reseña Histórica de la Natación

Counsilman (1995) destaca que la natación es una “habilidad que permite al hombre desplazarse en el agua, por acciones propulsoras realizada de movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que permiten mantenerse en superficie y vencer la resistencia del agua”

Con respecto a la natación podemos establecer que empezaron a practicarla a partir del siglo XIX, específicamente como una especialidad del deporte, a partir de este siglo, empezaron las competencias regularmente en eventos de carácter oficial. Antiguamente, se atravesaban ríos o lagos, parte importante en la formación de militares y sobretodo con edades jóvenes. En Grecia por ejemplo, el no poder hacerlo era condenable en la línea de ofender a un ciudadano, lo cual nos da como indicio que era obligatorio este deporte.

Muy importante establecer que en Grecia, le daban mucha importancia a la Natación, pero debe resaltarse que no estaba dentro de los Juegos Olímpicos de Grecia. Por el contrario los Romanos, teniendo piscinas en sus hogares, muy poco desarrollaban sus prácticas de la natación.

Por su parte los japoneses le dieron mucha importancia a la natación, desde prepararse hasta competir con grandes habilidades. Existió un decreto de un Gran

emperador de Japón, la obligación para practicar la natación, manteniéndose por muchos años. Aquí pudo demostrarse la experiencia que tenían los nadadores japoneses. Japón estaba aislado comunicativamente con los demás países del mundo, esto fue la razón porque no se masificó la natación en el mundo, sin embargo, en 1896 se pudo incluir como un deporte olímpico.

Existen antecedentes históricos que señalan que en las Olimpiadas de los Ángeles en 1932, la participación de los nadadores japoneses lograron superar a otros competidores con su buen desempeño, sobre todo por la disciplina y gran performance establecida en este proceso preparatorio y competitivo.

Con respecto a sus inicios en Europa, podemos establecer que existen varias versiones, entre ellas, hallazgos en la edad de piedra, donde empezó a difundirse la natación de una manera secuencial o progresiva, iniciando como una necesidad, con algunos aspectos rústicos, es decir sin estilos definidos y sobre todo poca técnica, específicamente se materializaba en travesías a través del mar. Muchos destacaron por estas travesías, que no hacían otra cosa que inspirar a quienes querían desarrollarlo e irlo mejorando. Queda claro que el estilo que se iba visualizando y practicando era braza de pecho incorporando una patada parecida al salto de rana, resaltando algunos nadadores como Ohm Trudgen.

Data el año 1896, donde la natación se le toma relevancia y se le reconoce como deporte olímpico, ya que contaba con un notable avance y sobre todo mejoras en lo técnico y deportivo. Por ejemplo, a nivel europeo los países que más se consolidaron fueron Alemania y Holanda, trabajando mucho en la práctica y se pusieron en el liderazgo por muchos años. Australia por su parte inició la formación de Natación y en América fue la potencia mundial de Estados Unidos quien le dio mucha importancia y con disciplina lo trabajó con más énfasis, tanto así que hasta la actualidad tiene campeones mundiales como Mishael Phells.

No debemos dejar de lado la natación en mujeres, ya que también han sido participes de niveles olímpicos a inicios del año 1912. Además, fueron quienes han ido implementado sus categorías y variantes en la natación como el nado

sincronizado.

Es preciso indicar que en la primera olimpiada solo se presentaron pruebas en el estilo libre, siendo una variaste de la técnica “Trudgen” que era enseñada en la escuela , posteriormente , se presentaron las segundas olimpiadas, donde se consideró otros estilos como el braza de pecho y espalda, lo cual significó un paso importante para la natación, pues crecía y se consolidaba como un deporte reconocido, tanto para varones como mujeres.

En la actualidad podemos establecer que se han incorporado varias distancias en la mayor parte de técnicas como 100 y 200 metros, sumadas también las pruebas combinadas y sus relevos articulados en cada uno de los estilos, lo cual le daba mayor complejidad y sobre todo iba afianzándose como deporte, con miras a uno de los deportes más completos del mundo. También podemos detallar la técnica o estilo espalda en el año 1974 por el italiano Bernardi, quien la aplica de variadas formas, es decir iniciaba lanzando sus brazos sumada aun movimiento de tijera de piernas y en lo referente a la técnica del estilo libre, fueron los que marcaron el inicio de los demás estilos. Esta técnica del estilo libre se organiza corporalmente con el cuerpo ubicado de manera horizontal en el medio acuático. Luego se fueron incorporando diversos medios técnicos para mejorar y se batieron récords considerables, ya que la tecnología fue mejorando y sobre todola vestimenta fue evolucionando de acorde a los estilos.

Al respecto (Camiña, 1992) sostiene que dentro de los antecedentes esta la natación primitiva, la cual se caracteriza por “movimientos primarios no aprendidos, se encuentra tan lejana como la existencia del ser humano. Desde entonces, y en todos los lugares, debido a su innegable utilidad, la acción de nadar ha sido tenida en la más alta estima” (p. 23).

Otro autor menciona sobre la antigüedad de la natación, Saavedra (2003) sostiene que “el origen de la natación es ancestral, existen pruebas de estudios de antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran

la superficie terrestre” (p. 43)

CAPITULO II

MARCO TEORICO.

2.1. La natación

Según la RAE “la natación es la acción y efecto de nadar, y nadar es el hecho de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, sin tocar el suelo ni otro apoyo” (párr. 1). Diversos autores coinciden con la RAE tal es el caso de Hernández (2003) el cual menciona que “es el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejos que existen con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, con mayor amplitud de movimientos que ninguna otra actividad” (p. 43). Así mismo asevera Jardín (2001) el cual define a la acción de nadar como “el desplazamiento en la superficie del agua mediante movimientos de los brazos y sin tener en cuenta el tiempo” (p. 45). Y según Rodríguez (1997), “es el medio que permite al hombre sostenerse y avanzar en el agua” (p.38). Teniendo la firmeza de las definiciones de estos autores que preceden la investigación planteada es que se puede inferir que la natación es una actividad ya innata en el hombre.

Sobre lo que corresponde a la definición en la terminología de este deporte, debemos considerar objetivos que se buscan en la práctica, los cuáles pueden ser variantes desde una visión utilitaria que abastezca las necesidades básicas de los seres humanos, como preservar y conservar la vida humana, hasta una visión educativa, que establezca no solo el aprendizaje de la natación sino que muestre su contribución a la formación holística de los seres humanos desde un enfoque de la corporeidad.

Este deporte considerado de los más completos en el mundo, donde se articulan todos los grupos de músculos, apuntando hacia el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas y complementarias, sumadas a los cardio vascular y respiratorio. Se tiende a diferenciar con los demás deportes ya que además no hay edad para su práctica.

En este punto hablaremos de lo beneficiosa que es la natación, es decir abarca el principio de Arquímedes que señala: cuando un cuerpo se sumerge en un líquido, recibe un empuje de la parte baja hacia la superficie igual al peso líquido que se

desaloja. También señala que el cuerpo humano tiene por lo general volumen grande que con referencia al peso del agua desalojado es igual al cuerpo del mismo, por eso se ve este fenómeno de la flotación

Con relación a la flotación también podemos señalar con claridad que es fundamental para poder nadar, es decir que es uno de los fundamentos técnicos que necesita toda persona que quiere aprender a nadar. Por consiguiente, otra de las técnicas muy importantes es la respiración, ya que ayuda mucho a movilizar el cuerpo en el agua y al avance sobre todo sabiéndolo dosificar. Teniendo en cuenta que no solo es importante manejar la técnica de nadar bien, pero se no se sincrónica la respiración, entonces se correrá muchos problemas para realizar un buen procedimiento en la natación. Counsilman, 1995(p123)

2.2. Profesor o entrenador de natación

Por su parte Absaliamov, 1990 (p89-90) establece que los que iniciaron las labores del entrenamiento, fueron adquiriendo sus conocimientos a través de lo empírico, es decir ellos se iniciaron en la natación y fueron muy buenos, aprendieron a enseñar y sobre todo a ir de acuerdo a los avances de la tecnología, donde la meta es seguir aprendiendo y preparándose, solo así superaran a otros en las competencias, llevando los mejores nadadores.

El profesor o profesora de natación cobra un papel muy importante, mucho más si aparte de ellos es profesor de Educación Física, es decir que maneje la didáctica para enseñar las diferentes técnicas que ayuden mucho a aprender este deporte completo. Sin embargo, el nombre de entrenador es el más común y eso hay que respetar mucho. Debe tomarse con mucha responsabilidad. No solo debe saber enseñar natación, sino que a la vez debe poseer cualidades especiales y experiencia en este campo, ya que debe aplicar estrategias, además de tácticas y técnicas.

Consideramos que el entrenador debe tener dos cualidades resaltantes y saber manejarlas, la primera es ser paciente y la segunda visión clara de las capacidades deportivas, es decir puede adquirirse, es decir manejar los fundamentos técnicos y

relacionarlo con el rendimiento máximo. Además de su predisposición es especial, considerando siempre que le guste lo que haga. Es decir, con observar sus saberes previos del entrenado, el entrenador se dará cuenta de inmediato si está comprometido con el deporte o tienen las ganas de llegar al éxito.

En referencia al deportista, que tiene capacidades naturales que poco a poco las va mejorando y tecnificando, ira mejorando estas pero con ayuda del entrenador, destacando que más que lo técnico prima el trabajo y la visión de éxitos para las competencias. La otra cualidad es la paciencia que, por supuesto se relaciona con la perseverancia, es decir no rendirse fácilmente en alguna adversidad.

Absaliyamov,1990 (p89-90) indica que el entrenador se relaciona en la vida de quien quiere triunfar y es cuidadoso de las influencias que se presentan para fortalecer el rendimiento. Conoce muchos aspectos de la vida y el comportamiento de sus entrenados, muchas veces hasta llega a identificarse con él, siempre atento a los errores que cometa, en otras palabras, el entrenador no se dedica solamente a formar a los entrenados en lo referente a fundamento técnicos o estilos sino de be educar coherentemente a sus entrenados, incluyendo el sentido ético.

Centrándonos en una visión de carácter pedagógica el entrenador debe ser muy cuidadoso en su entrenamiento, forjando la personalidad del entrenado, incentivando la fuerza de voluntad y sobre todo el compromiso a que quiere llegar para que su entrenado logre el éxito. Gómez, 2009(p68)

2.3. Iniciación deportiva de la natación en niños

El deporte de la natación es una de las actividades reconocida y muy completa, en comparación a las demás disciplinas, algunos la denominan uno de los deportes más completos del mundo, justamente por sus atributos y características, entre ellas que hace trabajar todos los músculos. En niños y niñas comprende el mejoramiento de su independencia y sobretodo afirmando su confianza en sí mismo, como parte fundamental de su autoestima. Además de ellos contribuyen al desarrollo de su estado físico, psicológico y también en el campo social, ya que todo se genera

desde su práctica. En nuestro país podemos observar que la mayoría de Instituciones Educativas elige otros deportes y muy poco la natación, es por ello el desfase con otros países que eligen este deporte y lo masifican, muchas veces sorprende ver a países con climas fríos y muchas piscinas temperadas, es decir existe mucho abandono, que perjudica un trabajo que debería ser exitoso.

Jolibois (1975), citado por Antón (1990), establece con mucha certeza las primeras conceptualizaciones sobre iniciación en el deporte, especialmente establece “un buen aprendizaje de un conjunto de rutinas, son necesarias para practicar una serie de deportes” y aporta también que las edades escolares representan un aprendizaje ideal si se respetan los ciclos y el movimiento empleados en ellas, sin embargo cabe acotar que muchas veces se tira por la borda el tiempo que debería tenerse en cuenta toda vez, que se empieza a practicar la natación en academias y en edades que se ha perdido el verdadero sentido del aprendizaje. Es por ello que no tenemos estudiantes que aprovechan sus ciclos en desarrollar su condición física, coordinación u otras destrezas, debido a que se abogan a deportes que no les aportan lo que si hace la natación.

Alvares 1987, (p93) apunta que “la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”.

Por otro lado, para Pintor, (1989) “la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo”.

Hernández (2000) explica con mucha categoría que los procesos para iniciar deportivamente, sin perder de vista los objetivos o metas planteadas, tienen en cuenta a quien va a aprender, sobre todo la estructura del deporte y las diversas metodologías que utilice, lo cual le dará mejor nivel de aprendizaje. Por su parte, R. Granadas (2001) conceptualiza el iniciarse deportivamente como “la toma de contactos con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero

respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”.

Hay ciertas coincidencias, con respecto a muchos autores sobre el iniciarse deportivamente, en el sentido estricto que siempre debe producirse antes de la llegada de la pubertad, pues allí se han desarrollado las habilidades de manera concreta y sobre todo han llegado a desarrollar también destrezas, lo cual, al llegar los cambios en su pubertad, le ayudan mucho a esa transición. R. Cerezo 1989(p125) refieren que, para iniciarse deportivamente, debe tenerse en cuenta que las edades ideales son 7 y 8 años, donde se van adquiriendo habilidades físicas condicionales orientadas dentro de una etapa que se le denomina preparatoria, teniendo la mirada que la especialización debe considerarse de manera técnica y muy seria a los 10 años de edad. Si se respetan estos ciclos, definitivamente se está haciendo un trabajo planificado y sobre todo con resultados a mediano y largo plazo.

C. Jordán (1998) añade que la iniciación deportiva “en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra”.

2.4. Detección y selección de talentos en niños y jóvenes

En relación a los talentos deportivos, que mucha falta hace no solo descubrirlos sino también formarlos. Se puede indicar que si un estudiante o iniciador al deporte, debe reunir la mayor parte de las cualidades indispensables para resaltar en la práctica de un deporte en específico sobre todo de alto nivel, pudiendo ser varón o mujer. Sobre el seleccionar talentos en el deporte, debe orientarse en la suma de decisiones orientadas a la preparación de futuros deportistas, con el firme objetivo de ejecutar el ellos, las mayores o suficientes capacidades de rendimiento en las diferentes pruebas deportivas, donde mejor se vaya adecuando o adaptando, teniendo en cuenta las posibilidades y necesidades, ya que en este nivel debe considerarse el trabajo para lograr buenos resultados.

La detención de la actitud (capacidad)Y el seleccionar talentos deportivos,

constituyen una sólida unificación, dentro de la cual deberán considerarse los factores relacionados con:

- El estado de sal de los deportistas es fundamental y ello se establece a través de tests especializados.
- Los resultados antropométricos como el peso, talla, edad y medidas corporales.
- Las capacidades físicas de nivel aeróbico y anaeróbico, teniendo a las condicionales como fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y considerara los tipos de fibra muscular, así como la edad biológica que influye mucho en este proceso, etc.
- Condiciones y las exigencias de carácter técnico, como el equilibrio, orientaciones referentes a la temporalidad regulada, sensibilidad en el medio acuático, en la nieve, contacto con la pelota, los ritmos musicales, etc. En otras palabras, cuando se nace para un determinado deporte o prueba.

Capacidad para el aprendizaje:

Es la cualidad que se tiene para la buena observación, la concepción y el análisis con respecto al talento deportivo. Además, podemos estar frente a la disponibilidad que se tiene para este ritmo de trabajo, el ser tolerante y sobretodo poder superar situaciones donde la frustración pueda cobrar una serie de factores que incidan en el desarrollo deportivo. Por otro lado y no menos el auto controlarse emocionalmente cobra un factor preponderante en esta finalidad, la disciplina es fundamental, sin ello no vale el que tenga cualidades, finalmente en esa línea el entrenar a conciencia y estar listo a cualquier competencia que se pueda presentar, tanto de índole preparatorio como oficial.

Capacidades cognitiva (cognoscitivas):

Se hace referencia estricta a la capacidad de concentración que es un factor muy importante, además de la inteligencia motriz, la inteligencia lúdica, la creatividad y sobretodo la capacidad que hace referencia a la táctica.

Factores afectivos:

Estos factores son siempre muy fundamentales, ya que acarrearán la estabilidad emocional del deportista, control de emociones y sobretodo controlar el estrés. No es nada fácil hablar de estos temas, pero se van a presentar, además de ello se presentan muchas dificultades en las competencias. Por ello debe haber mucha concentración y compromiso en cada una de las pruebas que se van a presentar en este camino del deporte.

Factores sociales:

Referidos al rol que deben desempeñar en cada equipo al que correspondan.

Como rango de suma importancia, se tiene que para detectar o seleccionar talentos en el deporte, debe considerarse planificar y no discriminar el trabajo en las ciudades más grandes como en los rincones más alejados del país, de lo contrario se estaría centralizando y por ende fracasar. Se debe considerar una serie de pruebas científicas de carácter deportivo, incluyendo test que permitan establecer los talentos en su máxima expresión, esto conlleva a seleccionar a los mejores y llevarlos al alto rendimiento, el cual es una situación muy seria en el trabajo que se ha planificado desde un inicio con mucha seriedad.

“Durante el proceso de selección se deben aplicar test o chequeos que formen parte de una unidad con propósitos bien definidos”. Guimarães, 1999(p34)

2.5. Habilidades Motrices Acuáticas

Moreno y Gutiérrez (1998) establecen que “el trabajo de habilidades motrices acuáticas se busca en un inicio el desarrollo de la respiración (apnea inspiratoria y espiratoria), flotación-equilibrio (ventral y dorsal) y desplazamientos (laterales, horizontales, antero- posterior)” e inmersión- emersión, presentes en el proceso de desarrollo mediante los juegos.

Diversos autores de trascendencia en el campo del desarrollo motriz, establecen el término de “habilidades motrices acuáticas” con mucha razón, ya que se respaldan en cada uno de los procesos madurativos del ser humano, mediante sus múltiples experiencias desarrolladas en el medio acuático. (Moreno & Gutiérrez, 2001. Pág. 25)

“Han decidido acuñar el término de “habilidades motrices acuáticas”, término apropiado, ya que se apoyan en los procesos madurativos del ser humano a través de las experiencias terrestres inferidas en el medio acuático”. (Moreno & Gutiérrez, 2001, pág. 25)

Los autores Moreno & Rodríguez (2006) realizan una comparación con las actividades que se realizan en el medio terrestre ya que para desarrollar actividades terrestres también se requiere práctica y del mismo modo se da en las actividades acuáticas, textualmente hacen mención que:

“En el medio acuático al igual que en el medio terrestre, son necesarias aprender una inmensa cantidad de habilidades antes de pasar al trabajo de las destrezas acuáticas y consideran como principales habilidades motrices acuáticas a la familiarización, respiración, flotación, propulsión- desplazamiento, equilibrios, saltos, giros lanzamiento-recepción, arrastres y ritmo (p. 45).”

En su investigación Ordoñez & Salazar (2015) hacen mención a la motricidad gruesa como:

La armoniosidad y sincronía que se presenta al ejecutar una serie de movimientos donde se necesita de las capacidades coordinativas y de las funciones musculares, sistema óseo y nervioso. Cuando hacemos referencia a la coordinación, no es otra cosa que la perfecta conexión de la motricidad y el cerebro, necesariamente interviene el hipotálamo con el cerebelo que revela el verdadero aporte del equilibrio para la práctica de la natación.

En referencia a la motricidad gruesa podemos establecer con mucha claridad que abarca aspectos relacionados con el proceso evolutivo y cronológico del niño o

niña, desde el crecimiento corpóreo, de sus capacidades y habilidades motrices relacionado al juego libreo como señalaba Piaget y sin dejar de lado lo importante como son los aspectos aptitudinales como son acciones de los segmentos corporales inferiores y superiores.

En la natación no debe dejarse de lado la motricidad gruesa y la fina, ya que son complementos e interactúan constantemente, siempre mantienen un orden correlativo, desde los segmentos superiores hasta los inferiores. Debe respetarse la locomoción en cada una de sus formas de acción y sobretodo en las funciones que permiten los desplazamientos, centrándose en la espacialidad y el tiempo, por ejemplo un cuerpo que se desplaza en el agua, tiene que adaptarse espacialmente, teniendo en cuenta sus aspectos neuronales, ya que además estructura su espacio para poder llegar a la meta y lo más importante es que se oriente espacialmente. Estos aspectos son fundamentales en la natación, sin embargo muchos entrenadores solo se centran en los fundamentos técnicos, perdiendo de vista los aspectos motrices, coordinación, equilibrio, espacio y tiempo, por ello se dificulta que los niños y niñas tengan un mejor desenvolvimiento en este deporte importante y uno de los más completos del mundo, sobretodo porque tiene múltiples desarrollo que deben aprovecharse para los aprendizajes y la coordinación motora que es fuente de diversos aprendizajes motrices, que le permiten al estudiante mejorar en la solución de problemas motrices y un tema que corresponde a lo emocional como es la autoestima, la cual mejora en las niñas y los niños que practican este deporte.

Efectivamente la natación es uno de los deportes más completos y se puede practicar en todas las edades, inclusive en los adultos mayores ayuda mucho, ya que mantiene con menos dolores de esa edad. Es importante señalar que en este deporte se desarrollan y ejercitan los músculos, la coordinación motriz donde interviene el sistema nervioso central como base principal, el sistema circulatorio cobra gran preponderancia, sin dejar de lado a uno de los sistemas muy importantes en el proceso como es el respiratorio que debe irse mejorando y sobretodo fortaleciendo para que haya mejor capacidad de resistencia y aumentar la eficacia de este deporte. No dejando de lado que en lo emocional la natación contribuye en demasía a independencia de quien la práctica y la autoconfianza del niño o niña. Se ha visto

muchas veces que niños o niñas que son muy tímidas, van fortaleciendo su confianza con este deporte y esto hace que sean más autónomas no solo en el deporte, sino en otras actividades en la Escuela.

Por muchos años se creía que los niños con enfermedades cardiorespiratoria no podían practicar este deporte, pero se ha comprobado que es falso, ya que por el contrario mejora sus capacidades cardiorespiratoria, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, sin dejar de lado su capacidad sensoria motriz como la percepción visual, táctil y auditiva.

Se debe entender con claridad, que las actividades lúdicas acuáticas a temprana edad forman parte de la formación de los niños que practican este deporte, no solo porque le van perdiendo el miedo al medio acuático, sino que el juego es fundamental para un mejor desarrollo del niño, eso comprobado con muchas teorías del juego. Sin embargo, habría que aclarar que ese primer contacto debe ser con mucha responsabilidad para no causar traumas en los niños y niñas. Por ejemplo, tenemos los juegos:

A. Tiburón, tiburón

Este juego para niños se desarrolla en la parte baja de la piscina, en donde deben ubicarse los niños y por sorteo uno de ellos será elegido como el “tiburón” y al tocar el silbato debe perseguir a sus demás compañeros. Cuando logre alcanzar a uno de ellos, estos se unen y continúan la persecución al grupo. Poco a poco irá creciendo el grupo de tiburones y los bañistas serán menos, es un juego muy divertido para los niños que recién van iniciándose en este deporte muy importante.

B. El juego de las focas

En este juego, es importante que cada niño o niña tenga una pelotita, debiendo sumergirla a la parte más profunda de la piscina, ayudándose con la nariz y con los pies firmen es el suelo.

Se tiene como objetivo principal es llegar al otro lado, también pueden lanzarla a otra parte de la piscina simulando una carrera de postas, es decir se pueden hacer variaciones que permitan mejorar el juego y sobretodo que las niñas y niños puedan divertirse con la sumersión que se desarrolla indirectamente.

C. La caza del tesoro

Con respecto a este juego, deben colocarse en la piscina juguetes que se hundan, como anillas, animales de plástico o un cofre que lo puedas llenar con algunos objetos pesados, dando la apariencia de un tesoro. Llevándolo inclusive a un concurso, es decir buscar la mayor cantidad de objetos perdidos, teniendo como base el tiempo, allí existirá una participación y motivación sobretodo, ya que las niñas y niños podrán participar para ganar,

D. La zona permitida

Este juego es muy motivador debido a que las niñas y los niños deben convertirse en un bote y se desplazaran caminando por la piscina, tiene dos opciones, la primera es “zona permitida” que significa caminar y “zona prohibida” que significa detenerse, el profesor o profesora pueden ser los capitales del barco para darle mucha más seriedad al juego. Los participantes ya en coordinación deben caminar por el lado poco profundo de la piscina y ver quien llega en primer lugar al otro lado. Deben estar atentos a la orden de “zona permitida” puede correr, antes que se indique “zona no permitida”. Deben estar atentos para respetar las normas y llegar primeros.

E. Simón dice

Este divertido juego consta en que se elige a un participante, lo cual puede ser por sorteo, siendo el ganador quien lidere, señalando a todos que realicen un movimiento que crean conveniente, por ejemplo, saltar en un pie o soplar un objeto en el agua, o gira, etc. El que se equivoque entonces será quien señale las órdenes para continuar el juego.

Como se ha podido establecer anteriormente, existe una variedad de juegos y beneficios que produce la natación en especial las niñas y niños, centrando nuestra investigación en niños de 6 a 8 años que están en los niveles primarios y que pueden practicar estos juegos sin problemas. Sin embargo, debe haber la presencia del profesor o profesora de Educación física o en todo caso el entrenador.

Se debe considerar que la metodología desarrollada sirve mucho ya que las niñas y niños que se familiarizan con actividades lúdicas en este deporte van tomando conciencia de su corporeidad y del mundo que lo rodea, lo cual se conoce como el esquema corporal, que aquí toma gran importancia. Aprenden además a aceptar la separación y angustia constante que pudiera presentarse en la práctica de diversos deportes, fortaleciendo su carácter como base principal de este trabajo formativo.

Con estos aspectos queda comprobado que la natación es una de las disciplinas deportivas más completas del mundo, porque no decirlo que lidera el ranking, además de ser uno de los más divertidos, sobretodo porque el aprenderlo puede ayudarnos a salvar vidas que se pueden perder si no hay una persona que sepa nadar. Siendo muy importante que el niño o niña pueda aprender a nadar desde edades muy tempranas y se vaya integrando en el medio acuático, donde mejore su forma de ver el mundo, se integre a los grupos y se familiarice, hasta fortalecer su estado emocional.

Si el niño no se familiariza con el medio, tendremos un niño que le acreciente el miedo al agua, creciendo su desconfianza y de fobia, dificultando según su edad poder integrarse con facilidad a su aprendizaje. Estos aspectos deben tenerse en cuenta en los primeros años de formación, debido a que muchas veces no se tienen en cuenta y perjudican la enseñanza posterior.

En conclusión, la natación ayuda al desarrollo de la motricidad gruesa relacionada con el crecimiento del cuerpo y las habilidades psicomotrices.

2.6. Fundamentos básicos de la natación

Desplazamientos

Los desplazamientos se deben realizar, después de la familiarización y flotabilidad que ha logrado el niño o estudiante, de lo contrario tendremos una persona que no logra un desplazamiento acorde con lo que debe desarrollarse, debiendo crear un lenguaje común entre la niña o el niño con el medio acuático. Para ellos debemos recurrir a una variedad regular de desplazamientos que deben utilizarse en este medio.

Por ello es fundamental presentar los desplazamientos siguientes:

- Tomados al borde de la piscina, podemos alejarnos 1 o 2 metros y deslizarnos hacia ese borde para que vaya tomando confianza.
- El desplazamiento antero posterior sirve de mucha base para la conciencia corporal.
- Los desplazamientos laterales van ayudando a la toma de confianza del estudiante.
- Los desplazamientos que se hacen en parejas van llevando al estudiante a interactuar y sobretodo participar a nivel de grupos que es lo más importante en este deporte.
- Los desplazamientos corriendo y saltando ayudan mucho a la toma de confianza.
- Los desplazamientos con giros, es cuando ya se tiene un nivel de aprendizaje complejo, ya que es la orientación y estructuración espacial la que se hace presente sin dejar de lado la conciencia corporal y la confianza que toma el estudiante.

Respiración

La respiración tiene gran importancia en este medio, debido a que es

fundamental para la sincronización de movimientos acuáticos, sobretodo porque hay que dosificarla. No es lo mismo respirar cuando caminamos en una superficie que hacerlo en el medio acuático, es decir existen serias diferencias, condicionadas mayormente a las características del medio acuático y la densidad.

Una de las diferencias más resaltantes con respecto a la respiración, tenemos que mientras en un trote normal la inspiración y espiración, deben tener un tiempo de duración corto o muy cercano, por el contrario, en la natación cambian, es decir la inspiración es corta y la espiración es larga o se prolonga, debido a la dosificación que se debe tener para permanecer más tiempo de resistencia en el medio acuático.

Habiendo diferentes formas de respirar en la natación, por ejemplo, en las particularidades de los estilos, es donde hay esta variedad.

Por consiguiente, se debe tener en cuenta que la respiración en el agua se realiza de una manera muy diferente, debido a que la inhalación es la boca donde existe gran afluencia en cortísimo tiempo y la espiración se realiza por la boca y la nariz al mismo tiempo, mayormente se concentra en la boca esta exhalación. Siendo preciso señalar que la técnica debe irse perfeccionando y así habrá sostenibilidad de las diversas técnicas en el medio acuático.

Inmersión-emersión

Este fundamento que cobra gran importancia después de la respiración es muy interesante, toda vez que para dominarlo es elemental la posición bípeda horizontal, no solo ello sino estar preparado para los movimientos sincronizados. Se logrará una mayor coordinación en el momento en que se desarrolle la coordinación con la respiración (apnea respiratoria), presentándose con mayor efectividad al momento de su inmersión y durante la administración del oxígeno, el cual se inhala lentamente por la boca y las fosas nasales, luego la persona emerge y aspira el oxígeno por la vía oral.

Flotación y equilibrio

En lo que respecta a esta técnica o elemento principal de la natación, se puede establecer que hay que observar en el niño o niña que su centro de gravedad debe situarse en vertical sobre su centro de flotación. Debe tenerse en cuenta este aspecto, porque muchas veces se pasa desapercibido. Debiendo tener claro que el centro de gravedad siempre tiende a ubicarse en vertical sobre el centro del cuerpo señalado para la flotación.

Uno de los aspectos iniciales en la flotación, desde la perspectiva técnica se tiene, que una buena ubicación del cuerpo en el medio acuático, debe tener en cuenta que todas las personas presentan diversas formas o grados de flotabilidad, es decir todos no tienen la misma técnica en el agua. Debe siempre recomendarse que recobre su posición vertical, la cual lo llevará a mantener una disciplina y buena ubicación de las técnicas para nadar.

Algunas recomendaciones tanto para docentes como para entrenadores, es que, en algunos momentos, los estudiantes presentan dificultades para flotar, debiéndose al proceso inhibitorio e inconsciente que impide lograr este. Dicha inhibición tiene su nacimiento en alguna mala experiencia de ingerir agua de la piscina al tratar repetidas veces la posición vertical.

Por ello es fundamental de ir mejorando hasta dominar el trabajo de flotación y de recuperación de la posición horizontal, de manera simple a la compleja orientarlo de tal manera que la estudiante o el estudiante siempre puedan llegar a su estado de inicio.

Finalmente, es importante dar a conocer que para que el estudiante regrese a la posición inicial desde la flotación ventral, debe llevarse las rodillas al pecho, colocar la cabeza hacia atrás y realizar un jalón con los dos brazos simultáneamente hacia atrás. Llegando sus pies al piso y retornará a la posición vertical, siendo una forma de mantener la confianza y además manera su respiración y flotación de una

manera correcta. De tal manera que le permita seguir mejorando la técnica para dominar la natación.

Propulsión

Se debe tener presente en este fundamento, que supone un desgaste, para ello debe utilizarse coordinada y dosificadamente la energía, adoptando una buena postura hidrodinámica y en equilibrio lo cual no es tan fácil e realizar, por ello es importante la práctica inicial y constante.

Debe entenderse que la propulsión en los estudiantes requiere movimientos coordinados, para ellos es importante señalar sus partes como:

- **La extensión**, donde uno de los brazos del estudiante dirige el movimiento hacia adelante en la postura dentro de la parte hidrodinámica que puede realizar su cuerpo.
- **El agarre**, con el brazo contrario nos dará un punto de apoyo el cual nos ayudará a impulsarnos hacia adelante sin problemas.
- **La rotación**, de la cadera que nos dará apoyo, es decir pasa de una posición hidrodinámica a otra, lo cual permite que nos impulse hacia adelante con tal fuerza que ganamos espacio.
- **La patada**, esta ayuda y apoya mucho a la cadera siempre que demuestra una eficaz patada como señalamos anteriormente dentro de los parámetros hidrodinámicos.

Los estilos de nado

Según (Hernández, 2003) menciona que “la técnica de los estilos son el modelo o patrón de movimientos a realizar, y cuyo fin principal es el ahorro de energía, optimizando la fuerza propulsora” (p.47). Así mismo apoya (Maglischo,

1986), pero él se basa en el desarrollo de las técnicas o estilos de nado en la cual hace mención “que están en constante evolución apoyadas por tecnologías y métodos científicos innovadores (biomecánica, física, informática, etc.).

No es raro ver que cada cuatro años, en los juegos olímpicos, usar a nadadores de elite en técnicas de estilo” (p. 34).

Según la (FIN, 2013-2015), se divide en cuatro estilos de nado: crol, espalda, braza o pecho y mariposa. Basadas en el Reglamento Internacional de Natación.

Estilo crol:

“En este estilo, el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, y un número variable de batidos de pierna (patada)” (FIN, 2013-2015, pág. 35)

Estilo espalda:

“También denominado como crol de espalda. En este estilo, el nadador está en posición dorsal o supina, y consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada) y un número variable de batidos de piernas (patada)” (FIN, 2013-2015, pág. 35)

Estilo braza o de pecho:

“El nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneas y simétricas. Los hombros y las caderas realizan un movimiento ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos, permite realizar la inspiración” (FIN, 2013-2015, pág. 35).

Estilo mariposa:

“En este estilo, el nadador se encuentra en posición ventral. Tanto los movimientos de las piernas como de brazos son muy similares a los realizados en el estilo crol, pero de forma simultánea y con ligeras variaciones” (FIN, 2013-2015, pág. 35)

CONCLUSIONES

PRIMERO El nivel de la práctica y aprendizaje de la natación en los estudiantes de 06 a 08 años de la educación básica regular en las instituciones pública del Perú, es relativamente bajo, toda vez que en los Juegos Deportivos Nacionales Escolares, la participación de las Instituciones Educativas públicas es mucho menor que en las Instituciones Privadas, las cuales tienen todas las condiciones e instalaciones como piscinas en muchos casos climatizadas, lo cual acrecienta sus ventajas con respecto a las Instituciones Educativas Públicas que muchas veces deben alquilar en las Piscinas públicas si es que están en funcionamiento.

SEGUNDO En lo que respecta a las actividades acuáticas diarias que realizan los estudiantes de 06 a 08 años, podemos establecer que en las Escuelas primarias, trabajan ejercitación inicial como fundamentos: la familiarización, respiración, sumersión, flotación y propulsión, que son básicas para que un estudiante pueda establecer cada uno de los aspectos necesarios y poder predisponer de sus capacidades para un trabajo de natación eficiente, es decir en los fundamentos técnicos para poder desarrollar los estilos reconocidos como el crawl, espalda, braza y mariposa.

TERCERO Dentro de los estilos de enseñanza de la natación, que desarrollan en los estudiantes de 6 a 08 años, tenemos los estilos dirigidos que muchas veces los docentes lo aplican, pero que ya está un poco desfasado, es decir que el centro solo es el docente y que muchas veces no le deja participación al estudiante. Otro de los estilos que se viene desarrollando es el estilo de descubrimiento guiado, que en algunos casos se toma en cuenta, pero debería ser uno de los más importantes y finalmente se considera que el estilo de solución de problemas se trabaja muy poco, pero es uno de los que más debe utilizarse porque abarca el conflicto cognitivo. Por ello es importante señalar que esto se viene desarrollando, pero es necesario que se aprenda como maestros a utilizar, estilos individualizados, cognitivos y participativos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Realizar un chequeo médico antes de comenzar a practicar este o cualquier deporte para tener la seguridad de no tener ningún inconveniente al

momento de practicar cualquier ejercicio.

- Realizar antes de cada sesión de entrenamiento, una serie de estiramientos en seco lo que se conoce como fase de calentamiento, para así evitar contracciones musculares.

REFERENCIAS CITADAS

American college of sports medicine . (1999).

C., S. (1993). Actividad física en nuevas paradigmas.

Cagigal M. (1975-1990). Actividad Física. España.

Casimiro, J. . (2001). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de

condición física-salud entre final de educación primaria y final de educación secundaria.

Caspersen, P. y Christensen. (1985). La salud y la actividad física y deporte.

College . (1999). of sports medicine.

Cols . (1997-2005). Conducta y hábitos saludables de la sociedad moderna.

Counsilman, J. E. La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones. Ed. Hispano Europea. 7ª edición. Barcelona 1995

D. L. Costill, E. W. Maglischo, A. B. Richardson. Natación. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1994.

Erwin Hahn (1982). Entrenamiento Infantil. Stampa Sportiva

García M. y cols. (1996). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre.

Gomes y García M. (2009). Motivaciones de los adultos en la práctica física de tiempo libre.

Huaycha. (2017). *“Estrategias de enseñanza en el aprendizaje de la natación en el estilo de nado crol, en estudiantes del segundo grado “A” de secundaria de la institución educativa Corazón de Jesús – Ayacucho 2015”*. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga.

Junta de Andalucía. (1990). Higiene y hábito personal.

Jurgen Weineck (1985). Manual de Entrenamiento Deportivo. Today.

Newel. (1990). La actividad física y deporte para la salud sana España.

OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud*.

OMS. (2013).

Ordoñez. (2015). *Estudio de los beneficios de la natación en el desarrollo psicomotor en*

niños de entre 7-11 años de la unidad educativa Víctor Gerardo Aguilar, en el año 2014". Cuenca-Ecuador: Universidad de Cuenca.

Palou y cols . (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva.

Parlebás. (1986). Situaciones, y actividades motrices.

Sanches Bañuelos. (1996). La actividad física orientada hacia la salud.

Santiago C. . (1993). Actividad física en nuevas paradigmas.

Suárez, Rubén A. Características del proceso metodológico; Revista digital – Buenos Aries 5- No. 25- Septiembre de 2000.

Varillas A. . (2004). Actividad física y deporte universitario.

Verner W. y Sharon A. (1998). Motivación de actividades físicos en escolares de la población de Barcelona.

Vilches . (2007). Adquisición y manteniendo de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de educación primaria.

Villalobos. (2004). Manual de la educación física para la educación secundaria.

Zamorra R. . (1998). Actividad física y salud. *Científico técnico de habana*.