

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la natación en la educación primaria.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Rene Ruiz Mozombite

Piura– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la natación en la educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)



Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)



Mg. Ana María Javier Alva (vocal)



Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la natación en la educación primaria.

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

Rene Ruiz Mozombite (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Piura– Perú

2020



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 quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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: *Importancia de la natación en la educación primaria*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **RUIZ MOZOMBITE RENE**.

A las doce horas, 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 **16**

Por tanto, **RUIZ MOZOMBITE RENE**, 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 trece horas con treinta minutos 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. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

Importancia de la natación en la educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	lanatacioneslomejor10.blogspot.com Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Virtual Trabajo del estudiante	2%
3	educacionfisicaleo.blogspot.com Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	2%
5	se801dca63cba8b9e.jimcontent.com Fuente de Internet	2%
6	repositorio.upct.es Fuente de Internet	1%
7	www.inde.gob.pa Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	1%
10	(11-27-20) http://200.60.81.165/bitstream/handle/UNE/3004/M025 isAllowed=y&sequence=1 Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	1%
12	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	bgazoluiz.blogspot.com Fuente de Internet	1%
14	Submitted to Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil Trabajo del estudiante	1%
15	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
16	sedici.unlp.edu.ar Fuente de Internet	1%
17	www.lemueves.com Fuente de Internet	<1%
18	revistas.innovacionumh.es Fuente de Internet	<1%
19	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Palacios Albornoz Sierra
(Revisor)

DEDICATORIA

Agradecer a Dios, a mis padres, mi hijo y mi esposa, por estar conmigo a cada paso que doy, cuidando y dándome fortaleza para continuar, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación, siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

INDICE

Dedicatoria.....	v
Indice	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
Introduccion.....	9
CAPÍTULO I.....	11
LA NATACIÓN.....	11
1.1. Historia	11
1.2. Concepto de Natación.....	12
1.3. Natación como deporte.....	14
1.4. La Natación como ejercicio y actividad lúdica	14
1.5. Etapa del aprendizaje de natación	15
1.6. Estilos de la Natación	16
1.7. Ventajas de la Natación	18
1.8. La piscina.....	20
1.9. Tipos de piscina.....	20
1.10. El agua como medio de aprendizaje	21
CAPÍTULO II.....	23
BENEFICIOS DE LA NATACIÓN	23
2.1. La Natación en la educación primaria	23
2.2. Beneficio de la natación en educación primaria.....	23
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS CITADAS	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

En la presente revisión monográfica, se explora conocimientos sobre la natación, su importancia, beneficios y ventajas en los niños de educación primaria. Se puntualiza la historia, conceptos de la natación, así como definiciones del deporte, ejercicio y actividad lúdica, del mismo modo se detalla las etapas del aprendizaje, estilos y ventajas de la natación. En un siguiente capítulo, se describe los beneficios de la natación en la educación. De esta revisión se concluye que la natación es una modalidad que debería ser trabajado con mayor frecuencia en los niños de educación primaria, a fin de brindar beneficios innegables y significativos en sus aprendizajes.

Palabras claves: Actividades acuáticas, deporte, ejercicio, estilos de natación

ABSTRACT

In this monographic review, knowledge about swimming, its importance, benefits and advantages in primary school children is explored. The history, concepts of swimming, as well as definitions of sport, exercise and recreational activity are specified, in the same way the stages of learning, styles and advantages of swimming are detailed. In a next chapter, the benefits of swimming in education are described. From this review it is concluded that swimming is a modality that should be worked with more frequently in primary school children, in order to provide undeniable and significant benefits in their learning.

Keywords: Water activities, sport, exercise, swimming styles

INTRODUCCIÓN

La natación como actividad deportiva desde hace muchos años, es una expresión de posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y evolutivas del ser humano y desde siempre para los educandos la actividad de interés ha sido el deporte, en la que ponen a prueba movimientos e interacciones con sus compañeros de manera óptima. Hoy en día la Natación es un fenómeno que se ha convertido en un segmento de consumo, de competencia económica y de status social que se han ido difundiendo por los medios de comunicación. (Fierro, 2004).

Si bien hoy en día, la natación no es uno de los deportes más difundidos a nivel social, comparado con otros que adquieren mayor atracción como los son el fútbol, atletismo, voleibol, tiene un crecimiento constante gracias a su potencial para el desarrollo de la salud, el mismo recae en la posibilidad de determinar los beneficios que brinda la natación para todas las edades. Es de común acuerdo que la natación es un deporte saludable, de por si no se entendería que un deporte no lo fuese, pero el hecho que médicos recomienden hacer natación como ejercicio físico (Abarca et al., 2010), llama mucho la atención.

A lo largo de la historia la natación ha experimentado numerosos cambios, vale destacar que dependiendo del ámbito y el objetivo con el cual se realice esta actividad es que se va a considerar la corriente a la que pertenece; dentro de los tipos de corrientes se encuentran: utilitaria, lúdica, higiénica, competitiva o educativa (Maglischo, 2009). La corriente utilitaria hace referencia a una necesidad de aprender a nadar; la corriente lúdica se basa en divertirse en el agua, tomar las actividades dentro del medio acuático como esparcimiento, juegos y formas jugadas; cuando se busca un ejercicio físico en pos de mantener o mejorar el organismo, se trata de la corriente higiénica; diferente es el caso de la corriente competitiva, donde el entrenamiento y las altas exigencias buscan el elitismo; y, la corriente educativa o formativa, se basa en el dominio de técnicas de nado, pasando por el conocimiento y dominio corporal, pero haciendo hincapié en la adaptación de esos contenidos a las particularidades de los alumnos.

La natación escolar, correspondiendo a la corriente formativa, implica un ámbito donde se puede generar un desarrollo integral del alumnado. Al hacer referencia a integral se abarca el conjunto de habilidades y actitudes que se pueden trabajar en esta rama de la natación.

Los beneficios de la natación desarrollan en edades tempranas la estimulación de los sentidos y la motricidad, brindando posibilidades de juegos individuales y de equipo, promoviendo así la socialización y estableciendo relaciones estrechas, lo que permite un aprendizaje mutuo (Maglischo, 2009).

Objetivo General

Difundir los beneficios e importancia de la natación en la educación del nivel primaria.

Objetivos Específicos

Conocer la importancia de la natación en el desarrollo de los niños del nivel primaria.

Conocer los beneficios y ventajas de la natación en la educación de los niños en el nivel primaria.

CAPÍTULO II

LA NATACIÓN

1.1. Historia

Camiña (1992): La natación primitiva, caracterizada 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 (desplazarse en el medio acuático) ha sido tenida en la más alta estima. Sin embargo, las noticias antiguas no son claras ni demasiado abundantes. Habrá que pensar, como se señala en el Génesis, que Adán y Eva antes de su caída, se bañaban y nadaban en el Tigris y en el Eufrates. Se ha dicho de Seth, el tercer hijo de nuestros primeros padres, que hacia el año 200 de la creación del mundo, se zambullía nadando y tapando con su cuerpo los refugios de los peces para evitar que se escaparan y cogerlos posteriormente con las manos.

En Gran Bretaña a finales del siglo XVIII se constituyó la natación, con la fundación de la primera organización denominada National Swimming Society. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA),

En 1869, Tom Morris el primer campeón nacional, quien obtuvo una recorrido de una milla en el Támesis. En Australia, Nueva Zelanda y varios países europeos hacia finales de siglo ya se habían creado federaciones nacionales. Empezaron a celebrarse las competencias en los Estados Unidos los clubes de aficionados en la década de 1870.

En la antigua Grecia, la natación no formó parte de los juegos olímpicos a pesar que ya era una practica, hecho que se manifestó con siempre. En 1896 la natación

fue considerada en los primeros Juegos modernos de Atenas y desde entonces se incluyó en las olimpiadas.

En 1908, organiza la Federación Internacional de Natación Amateur con la finalidad de agregar carreras de aficionados. En Europa, a fines del siglo XIX aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales han sido patrocinadas por clubes de aficionados a la natación. En Gran Bretaña antes de 1910 se había creado competiciones entre las naciones del Imperio Británico. Actualmente la natación juega un papel fundamental en varias competiciones internacionales, siendo las más notorias los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

En 1973 la FINA, por primera vez realizo un Campeonato Mundial de Natación, que se celebrarían cada cuatro años. A partir de entonces la Federación Internacional de Natación, organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo.

En las últimas décadas la natación es un deporte en el que, el tiempo es el centro del torneo, así como también en el de distancia y resistencia, razón por la cual los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords.

1.2. Concepto de Natación

El filósofo griego Platón, quien fue seguidor de Sócrates y maestro de Aristóteles afirmó: “Quien no es capaz de nadar, es un bárbaro”.

Lo anterior porque la natación por muchos años llegó a ser un sinónimo de distinción en civilizaciones antiguas como en la de los griegos, quienes también igualaban este conocimiento en importancia con el de saber leer. Autores como Perea (citado por Cruz, 2014) van más allá de un arte:

La natación practicada por el hombre es un arte, los peces, los anfibios y casi todos los cuadrúpedos nacen con la habilidad o bien la adquieren instintivamente al adoptar el agua como forma de locomoción que emplean en la tierra, si el hombre

poseyera una de esas características, la natación para él no sería un arte, no habría que aconsejarle ningún método, ni necesitaría ser enseñado a nadar.

Según Arsenio y Navarro (2002):

Nadar, es moverse en el agua con una técnica que implique una economía de movimientos, alta eficiencia en el avance y escaso consumo energético. La locomoción acuática, es entonces, un medio importante e insoslayable para llegar a nadar, ya que, en determinadas edades o condiciones físicas del individuo, el docente no tendrá otras características que estimular los rudimentos imprescindibles de: movilidad y sensibilización acuática, cambios de posición, respiración con flotación y ejercitaciones vinculadas al desplazamiento, sin compromisos con ninguna técnica específica.

En concordancia con fundamentado por Arsenio y Navarro (2002), Moreno Murcia (2014) establece que: “Desde un punto de vista de la metodología, la educación en el medio acuático debería contemplar como principales variables a desarrollar las siguientes: el sujeto que aprende, el medio donde se desenvuelve y el material que manipula.”

Para Camiña, et al., (2014) definen a la natación como:

“La navegación se da mediante el proceso de flotabilidad, bajo impulsos que permiten generar movimientos a fin de avanzar mediante la utilización de sus miembros y de su cuerpo, otro tipo de avanzar es mediante elementos líquidos (agua) generada por sus propias energías.”

Definiciones más actuales como es el caso de Ferrari (2017), manifiesta que:

Más allá de un deporte o un ejercicio físico que se puede practicar a cualquier edad, la natación como el arte de aprender a desplazarse en el medio acuático, asociada a numerosos beneficios para la salud.

1.3. Natación como deporte

Contreras (2011): La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño/a comience a nadar y se integre desde pequeñito en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño/a van creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.

Zapata (2018) afirma que: La Federación Mundial de Natación Profesional (WPSF) define a la natación como una actividad deportiva cuya finalidad es vencer la resistencia del agua de manera individual o en equipos. Los participantes compiten en carreras cortas y medias, realizadas en cuatro estilos básicos que son: crawl (libre), pecho, espalda y mariposa. Las distancias largas tienen reglas especiales y las norma la WPSF. La natación se constituye en una disciplina deportiva acuática más transexual e importante para el desarrollo corporal, es aceptada por el Comité Olímpico Internacional como uno de las familias del deporte, de manera que es oficial. La natación es una actividad deportiva realizada en el mar, las piscinas y en otros lugares donde exista agua, sin ningún tipo de asistencia artificial, es reconocida como una actividad más completa. En muchos casos es una disciplina practicada por pacientes asmáticos porque se ha comprobado sus beneficios.

1.4. La Natación como ejercicio y actividad lúdica

Según Blythe (2015):

La natación es una disciplina deportiva muy importante, coadyuva el desarrollo corporal, las articulaciones y los huesos se desarrollan dentro del agua. La natación también se ha convertido en rehabilitación para personas con discapacidad, y para personas que quieren mantener un buen estado físico.

La natación es una actividad física que se realiza en espacios cerrados y abiertos con fines de formación caporal, dependiendo los motivos deportivos o terapéuticos. La natación lo puedes realizar en las orillas de los ríos, el mar o donde exista agua con corriente. Es una actividad física, con características específicas bien definidas del ejercicio, requiere un abastecimiento constante del oxígeno a los músculos, en nataciones largas, predominando la intensidad, resistencia y velocidad, podemos afirmar que la natación minimiza el estrés, corrige la postura respectivamente. La natación como resistencia se puede expresar en l corriente de los ríos, el mar o donde exista condiciones.

El estudio de la natación se dedica a los movimientos de las extremidades que se ejecutan en el agua. La acción física que entran en juego al nadar.

1.5. Etapa del aprendizaje de natación

Según Camiña et al., (2014):

Familiarización: Es el transcurso a través del cual el nadador se familiariza en el medio acuático, con el fin de sentirse seguro en el agua, y experimentará sensaciones diferentes a las que percibe en el medio terrestre.

Flotación: Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantenerse flotando en el agua. El agua sirve de apoyo al cuerpo y gracias a ello se puede desplazarse a través de él, a pesar de no tener contacto con el suelo o la pared.

Respiración: Es la aspiración de oxígeno en el organismo del nadador. El aparato respiratorio del hombre realiza el proceso de la inspiración con la cabeza fuera del agua a través de la nariz y la boca.

Propulsión: Es el impulso que se da a través del cuerpo por diferentes lados, provocada por acción de las extremidades del cuerpo.

Movimientos de avance: Se inicia con los movimientos de brazos y piernas cuando el niño sabe flotar, controla su respiración para pueda desplazarse en el agua, los movimientos y ejercicios adecuados, lo que le permite iniciar el nado en una distancia mínima.

Conocidos los movimientos correctos se enseña a zambullirse desde el exterior de la piscina y nadar al lado opuesto de la misma.

1.6. Estilos de la Natación

Los modos de natación se han ido perfeccionando y según Hernández (2014) afirma los siguientes:

Estilo Crol o Estilo Libre: Se caracteriza por una posición ventral del cuerpo consiste en una acción completa de ambos brazos, primero el derecho y luego el izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un movimiento de batidos, dependiendo de la distancia que el nadador pueda a nadar.

Se realiza una respiración por cada movimiento de los brazos, inhalando por la boca cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo cambia de movimiento.

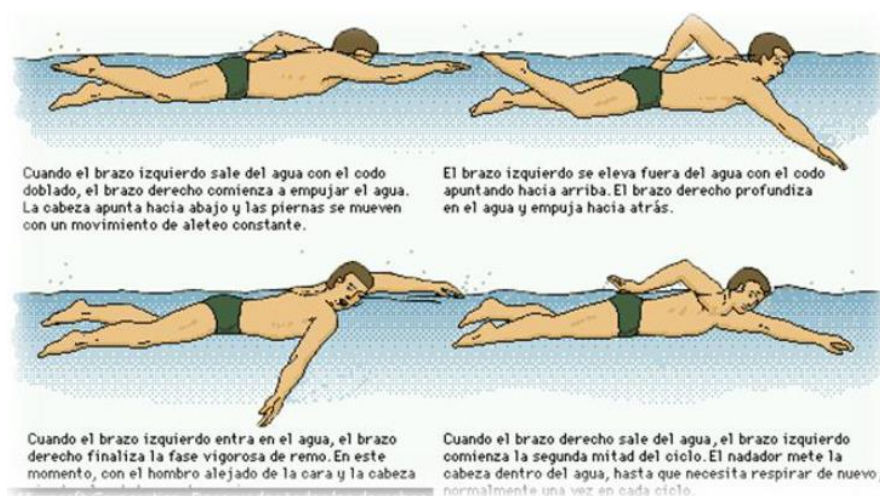


Figura 1. Estilo Crol. Polanco, A.,2000, Natación, párr.7. Fuente: <https://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtml>

Estilo braza: El nadador se encuentra en la posición ventral del cuerpo y con movimiento coordinado de las extremidades superiores e inferiores, con movimientos de arriba y abajo de hombros y caderas que, conjugado con las extremidades permite realizar la actividad.

Los cuatro estilos existentes la brazadas, es la más antigua; en sus inicios se nada con una acción de avance con los miembros superiores completamente extendidos, y con separación entre los miembros inferiores al realizar su movimiento, este tipo de estilo se denomina Braza inglesa.

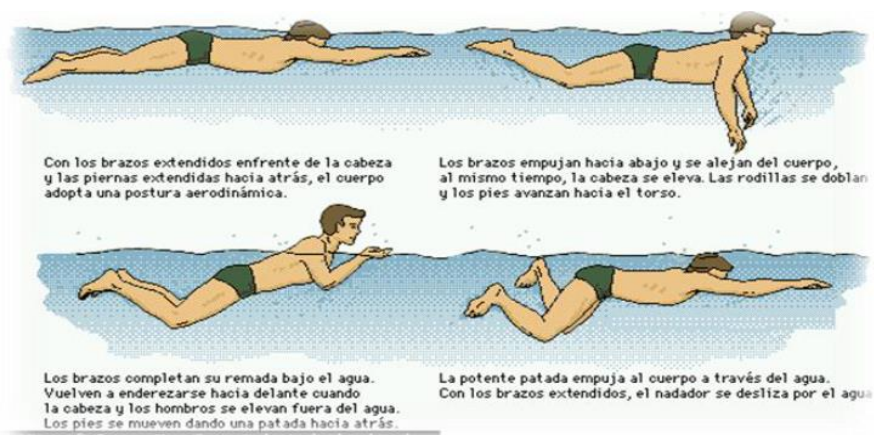


Figura 2. Estilo braza. Polanco, A.,2000, Natación, párr.8. Fuente: <https://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtml>

Estilo mariposa: El nadador usa la posición ventral, moviendo brazos y piernas conjuntas. Ambos brazos se mueven al mismo tiempo por encima del agua y luego hacia atrás. El movimiento de los brazos es continuo y siempre acompañado de un movimiento ondulante de las caderas.

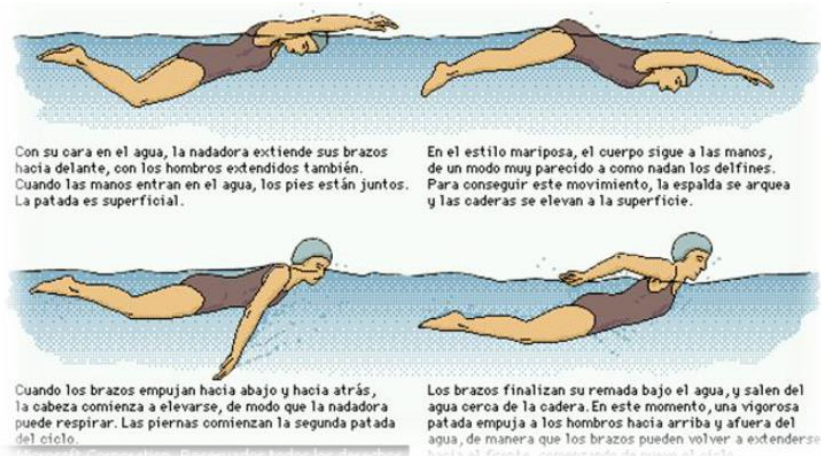


Figura 3. Estilo mariposa. Polanco, A.,2000, Natación, párr.1. Fuente: <https://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtml>

Estilo espalda: El nadador se encuentra en posición dorsal y flotando de espalda en el agua. Los movimientos son alternos: un miembro en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo debajo de la pierna, mientras el otro estimula el cuerpo en el agua. También se recurre aquí a la patada oscilante.



Figura 4. Estilo espalda. Polanco, A.,2000, Natación, párr.12. Fuente: <https://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtml>

1.7. Ventajas de la Natación

Contreras (2011) sostiene:

El uso del agua en natación se debe interpretar como un juego a temprana edad, con el fin de que los nadadores, además de divertirse desarrolla diversos

juegos, ya sean libres u organizados vaya tomando contacto con el medio acuático.

El nadador entiende que su cuerpo y el mundo que le rodea, través del juego fortalece su personalidad, aceptar y controlar la angustia que esto le provoca.

Incentiva sus sentidos.

Fortalece la socialización sin temores.

Presenta un mayor espacio para el juego.

Incentiva la diversión y motiva el espíritu de juego.

Vitaliza los vínculos afectivos con los padres.

Promueve a compartir con otras personas de su entorno

Promueve la relación y socialización con el grupo.

Crea y refuerza la alianza entre el niño con sus padres y entre el niño y el/los monitores.

Desarrolla la motricidad, la inteligencia y la sensorialidad.

Fortalecimiento de la autonomía

El nadador (a) adquiere autonomía al aprender a confiar en sus instructores, en este caso los monitores y al separarse de los padres.

Promueve el desarrollo de sus habilidades.

Le facilita el descubrimiento de sus límites.

Los niños/as intentan controlar los movimientos de los brazos y el pedaleo.

Le brinda mayor confianza e independencia al desplazarse en el agua, aunque no pueda desplazarse con regularidad en tierra.

Facilita la dirección del desplazamiento, permitiendo descubrir un espacio multidimensional.

Favorece a su estado inmunológico.

Desarrollo motriz y respiratorio

Va teniendo nociones claras de su lateralidad como: arriba-abajo; dentro-fuera; izquierda-derecha y las combina con facilidad.

Facilita la exploración de diferentes espacios en diferentes perspectivas.

Adquiere exactitud en sus movimientos.

Permite la precisión en su desplazamiento.

Adquiere dominio de su equilibrio.
Fortalece los músculos favoreciendo su resistencia.
Ejercitan sus articulaciones y la columna vertebral.
Refuerza la armonía corporal.
Tolera el control de su respiración.
Potencia su sistema cardiorrespiratorio.
Recorre distancias más grandes con la posibilidad de desplazarse de forma autónoma.
Conquista altura y profundidad.
Aparece como principal sujeto de su desarrollo.

1.8. La piscina

Según Lucero y Maza (2015), Es el lugar en las que se estanca agua, elaboradas para practicar la natación, se construyen al aire libre o cerradas. Asimismo, detalla las especificaciones de una piscina deportiva:

Buena calidad de agua, con temperatura adecuada, para que el deportista mantenga una visibilidad permanente.
Iluminación en perfectas condiciones.
Tener señalización correcta.
Mínima ondulación de la superficie.
Poca formación de remolinos.

1.9. Clases de piscina

La clase de piscina juega un rol determinante para el aprendizaje de la natación, de ello depende la metodología a adoptar en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Según Lucero y Maza (2015), existen tres tipos de piscina deportivas:

Piscina poco profunda: tiene como ventajas la aplicación de muchos juegos, la formación es para motiva y utiliza material auxiliar para promover las sesiones, el estudiante no tiene temor y propicia la seguridad en el niño, sin embargo, tiene inconvenientes como, por ejemplo, el aprendizaje es más pausado y el trabajo es imperfecto por su condición de profundidad.

Piscina profunda: es donde la necesidad de subsistencia provoca mayor tiempo en adquirir sus conocimientos, requiere mayor dedicación y llega al límite de las posibilidades, el aprendizaje es más rápido y significativo, el nadador se encara al problema vital para la supervivencia, en tanto, existe un crecimiento de la inseguridad y miedo al agua, los juegos necesitan instrumentos auxiliares para la flotación por seguridad, los juegos y ejercicios de diversión son pocas por su dificultad y se aumenta el miedo en los estudiantes.

Piscina mixta: Es apropiada para las sesiones de enseñanza-aprendizaje, permitiendo usar juegos y elementos auxiliares, asimismo, la relación entre el estudiante y el docente debe ser lo más adecuada; no debe presentar ningún tipo de inconvenientes en los estudiantes, ya que los tipos de piscina favorece y da ventajas que el docente, requiere para aplicar su metodología de enseñanza.

1.10. El agua como medio de aprendizaje

El agua se convierte en un instrumento de aprendizaje, una herramienta de atracción para el aprendizaje. El hombre ha utilizado este medio acuático como un lugar para aprender o divertirse, pero para poder realizarlo debe de cumplir el primer objetivo que es la seguridad y supervivencia y aclimatar al medio y logrando una autonomía. (Morales, 2010).

Se debe incluir en las clases de Educación Física, las actividades en el medio acuático terrestre, debido a la importancia que presentan en los estudiantes al adquirir mayor número de experiencias con el trabajo motriz.

Diferentes estudios proponen incorporar la natación en la edad escolar, la natación como juego y recreación deportiva en el agua, como una forma de aprendizaje, siendo ésta la base fundamental, desarrollando cualidades intrínsecas, como también los beneficios de las actividades recreativas en la enseñanza. (Martín, 1993).

Según Arellano (2000):

Plantea que las habilidades motrices en el medio acuático dentro de los programas de enseñanza de la natación se deben tener en cuenta aspectos como la metodología de aprendizaje, además del proceso de planificación y evaluación de dichas habilidades para poder analizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Intentar recopilar todas las metodologías para enseñar a nadar es una tarea difícil, se debe hacer una recopilación de diferentes tendencias metodológicas en los programas de enseñanza, pudiendo observar en todos ellos el establecimiento de unos niveles de aprendizaje progresivos. Por lo tanto, a lo largo del programa de natación debemos establecer un nivel y la progresión adecuada de los alumnos dentro de los cursos para poder conocer sus avances y evolución.

CAPÍTULO II

BENEFICIOS DE LA NATACIÓN

2.1. La Natación en la educación primaria

En los últimos tiempos, en las instituciones educativas se está desarrollando con frecuencia el aprendizaje de la natación, fortaleciendo en los niños una mejor calidad de vida.

En los Centros Educativos cada vez se está incorporando en las clases de Educación Física las actividades de natación ya que permite el trabajo en el medio acuático favoreciendo en los estudiantes la autonomía y su desarrollo multilateral

En el nivel primario se seguirán desarrollando contenidos específicos de natación en el área de Educación Física, ya que fortalecen y desarrollan habilidades adaptadas al medio acuático.

3.1. Beneficio de la natación en educación primaria.

La importancia de la natación en los alumnos, lo que respalda y aumenta la habilidad del estudiante con estas actividades, como contenido del currículum de la Educación Física.

Entre muchos de los beneficios, Lucero y Maza (2015) mencionan los siguientes:

Permite que el estudiante desarrolle sus habilidades de natación, y un apropiado desarrollo físico y psicológico.

Contribuye a mejorar las habilidades físicas, como la fortaleza, velocidad y flexibilidad.

Promueve y desarrolla la coordinación motriz y equilibrio.

Fortalece la autonomía, usa los medios que ofrece el medio, así como provee a la socialización.

Colabora al incremento del desarrollo de su sistemas esquelético y muscular.

Incrementa la seguridad y la autoestima.

Promueve la alineación vertebral, contribuyendo a detener algunas desviaciones de la columna vertebral.

Desarrollo hábitos con la seguridad y la higiene personal.

Para obtener beneficios, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Generar la práctica de la natación permanente.

Por la edad le concierne una temperatura del agua y un ambiente apropiado.

En la práctica de la natación tendremos que hidratarse correctamente para evitar irritaciones de la piel.

La natación permanente es muy importante para obtener muchos beneficios.

Tener tranquilidad en la enseñanza-aprendizaje, el esfuerzo, la dificultad de las actividades se adecuan a las características del que lo practica.

CONCLUSIONES

- PRIMERO.** La natación es una modalidad que debería ser trabajado con mayor frecuencia en los niños de educación primaria, a fin de brindar beneficios innegables y significativos en sus aprendizajes, debido al hecho de trabajar todo el esquema del cuerpo, para ayudar en el proceso de maduración y para el desarrollo global del cuerpo humano.
- SEGUNDO.** La natación tiene un papel importante en el desarrollo de los niños, ya que puede estructurar un entorno facilitador y adecuado para ello, porque la natación, cuando se hace correctamente promueve varios beneficios, tanto en el aspecto motor, como en el aspecto psicológico y estado social del niño.
- TERCERO.** A través de la natación se busca desarrollarse al máximo su capacidad motora, afectiva y cognitiva de los niños, mejorando su sistema cardiorrespiratorio, asimismo tonificando los músculos, la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza, la velocidad y habilidades tales como lateralidad, percepción táctil, auditiva y visual, espacial, temporal y ritmo, además de sociabilidad y autoconfianza.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

Impulsar en los estudiantes la práctica de la natación como un deporte constante para el cuidado de su salud.

Capacitar a los docentes en la importancia de la práctica de la natación como un deporte completo para el desarrollo de la salud corporal.

Motivar a los padres de familia para incentiva sus hijos a la práctica de natación como una actividad deportiva, ya que permite y -favorece la socialización sin ningún tipo de traumas.

REFERENCIAS CITADAS

- Abarca, S.A.; Zaragoza, C.J.; Generelo, L.E. y Julián, C.J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 410-427.
- Arellano, R. (2000). Situación actual de las tendencias metodológicas en los programas de enseñanza de la natación. Comunicaciones Técnicas. *Federación Española de Natación. Escuela Nacional de Entrenadores*. Madrid. Año N°4. p 66-80.
- Arsenio, O., y Navarro, F. (2002). *Natación II: La natación y su entrenamiento*. Madrid, España: Gymnos.
- Blythe, L. (2015). *Los 100 mejores ejercicios de natación*. Barcelona: Paidotribo.
- CALDAS SPORTIC. (2016). *Historia de la Natación*. Extraído de <http://caldassporticgmail.blogspot.com/2010/04/historia-de-la-natacion.html> 8 de febrero de 2020.
- Camiña, F.F., Cancel, C.J.M., Pariente, B.S. y Lorenzo, B.R. (2014). *Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento*. España: Paidotribo.
- Conde, E., Mateo, M.L., Medina, J. y Peral, F. (1996). *Educación en la primera infancia a través del medio acuático*. Madrid: RFEN-ENE.
- Contreras, C. (2011). Importancia de la práctica de la natación. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 161, <http://www.efdeportes.com/efd161/la-importancia-de-la-practica-de-la-natacion.htm>
- Cruz, G.L. (2014). *La Natación y sus alternativas de enseñanza caso: Unidad Deportiva La Mancha III*. Tesis para optar el título de Licenciada en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. España. 126 p.

- Ferrari, M.L.E. (2017). *Beneficios de la natación escolar en estudiantes de segundo año del Ciclo Básico en Córdoba capital*. Trabajo Final de Grado. Universidad Nacional de Villa María. España, 99 p.
- Fierro, R.C. (2004). La importancia de la natación en la educación del niño. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 10 - N° 72 <http://www.efdeportes.com/> 5 de febrero de 2020.
- Hernández, A. (2013). *Historia de la natación*. <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html>
- Hernández, A. (2014). *Los estilos de natación*. <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>
- Lucero, S.M.G. y Maza, C.M.P. (2015). *Metodología para el aprendizaje de la natación en los niños del tercero y cuarto de básica en la unidad educativa Asian American Scholl*. Tesis de grado previa a la obtención del título de Licenciados en Cultura Física. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca – Ecuador. 216 p.
- Maglischo, E. (2009). *Natación: técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Martín, O. (1993). *Juegos y recreación deportiva en el agua*. Madrid. Editorial Gimnos.
- Morales, O.E. (2010). Propuesta educativa “El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación”. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, N° 17, p 72-75.
- Moreno, M.J.A. (2014). *Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas*. Universidad de Murcia. España: Researchgate. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/264872079_PASADO_PRESENTE_Y_FUTURO_DE_LAS_ACTIVIDADES_ACUATICAS, 5 de febrero de 2020.
- Zapata, S.Y. (2018). *Metodología de la enseñanza-aprendizaje de la natación estilo crol*. Monografía para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación

Especialidad: Educación Física Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima Perú. 84 p.